

Termine

Geburtsvorbereitung für Paare

Di. 17.00 - 19.00 Uhr Do. 19.30 - 21.30 Uhr
Christiane Büttner und Dörte Stauß (Hebamme/Familien-
hebammen) T 01733 66 11 11

Geburtsvorbereitung für Frauen

Do. 17.00 - 19.00 Uhr Dörte Stauß T 01733 66 11 11

Geburtsvorbereitung Wochenend-Crash-Kurs:

Kerstin Ouedraogo-Waskönig, T 0176 21 52 67 51

Yoga für Schwangere

Mo. 17.30 - 18.50 Uhr Mi. 8.45 - 10.00 Uhr
Gabriele Bittner (Yogalehrerin) T (0561) 937 3890

Yoga für Nichtschwangere

Mo. 19.15 - 20.35 Uhr
Gabriele Bittner (Yogalehrerin) T (05 61) 937 3890

Rückbildungsgymnastik mit Babymassage für Väter

Mi. 17.45 - 19.00 Uhr, Elke Harms (Hebamme/Beckenbo-
denbewegungstherapeutin) T (05 61) 93 72 54 48

Rückbildungsgymnastik mit Babybetreuung

Mi. 10.30 - 12.00 und Do 9.30-11.00
Kordula Gerlach (Hebamme/Yogalehrerin)
T (0561) 988 0764

PEKiP-Kurse

Mo. 9.00 - 10.30 und 10.45 - 12.30 Uhr
Di. 9.00 - 10.30 und 11.00 - 12.30 Uhr
Maya Barthelme T (05 61) 701 57 49

Beckenboden intensiv

Mi. 19.15 - 20.30 Uhr, Elke Harms (Hebamme/Beckenbo-
denbewegungstherapeutin) T (05 61) 93 72 54 48

Elternschule

Friedrich-Ebert-Straße 93, 34119 Kassel
T (05 61) 521 48 49

Anfahrt

AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL
Herkulesstr. 34, 34119 Kassel
T (0561) 1002 - 0, F (0561) 1002 - 1010
info@diako-kassel.de,
www.diako-kassel.de



D-1017, Stand: 10/2018, UK

ELTERNSCHULE

Vor und nach der Geburt

www.diako-kassel.de
www.geburtsklinik-kassel.de



Liebe werdende Eltern,
liebe Mütter, liebe Väter!

Sie erwarten ein Baby? Dann haben Sie neben der Freude auf Ihr Kind sicher auch viele Fragen, die Sie als Mutter und Vater bewegen. Was passiert während der Schwangerschaft? Welche Hilfen gibt es während der Entbindung? Was müssen wir tun, um unserem Kind einen guten Start in die Welt zu ermöglichen? Und: Wie werden wir gute Eltern?

Die **Elternschule in den AGAPLESION DIAKONIE KLINIKEN KASSEL** begleitet Sie, um Ihnen das Hineinwachsen in die Elternrolle zu erleichtern. Kompetent und liebevoll bereiten wir Sie auf die Geburt und die Zeit danach vor. Unsere Unterstützung beginnt in der Schwangerschaft und begleitet Sie bis zum ersten Lebensjahr Ihres Kindes. Mal mit Rat und Tat, mal mit einem Vortrag – aber immer mit ganz viel Liebe.

Unsere **Elternschule Diako** befindet sich in einem schönen Jugendstilhaus in Kassels Vorderem Westen in der Friedrich-Ebert-Straße 93.

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung

Jede neue Schwangerschaft ist aufregend und wirft viele Fragen auf. Der Körper verändert sich und schafft für Ihr Baby ein heimeliges Zuhause. Sie können Ihrem Körper bei der Vorbereitung auf die Geburt aktiv helfen! Wie? Das zeigen wir Ihnen. Wir bieten Geburtsvorbereitung für Paare und nur für Frauen an.

Unsere Hebammen informieren Sie über:

- Ernährung & Hygiene
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Vorgänge bei der Geburt
- Körperwahrnehmung, Körperarbeit
- Atemübungen
- Entspannungsübungen, Massagen
- Partnerübungen
- Stillen, Säuglingsernährung und -pflege

Was Sie mitbringen sollten:

- ein großes Handtuch
- lockere Gymnastikkleidung
- rutschfeste Socken
- Schreibmaterial

Kursgebühr: Für Schwangere übernimmt die Krankenkasse die Kursgebühr. Bitte melden Sie sich möglichst zwischen der 12. - 18. Schwangerschaftswoche an. Die Gebühr für den Partner beträgt 90 Euro und wird ggf. von der Krankenkasse übernommen.

Jeden Mittwoch findet um 20 Uhr ein **Informationsabend mit Kreißaal-Besichtigung im Diakonissen-Krankenhaus** statt.

Treffpunkt in der Eingangshalle, Herkulesstraße 34, 34119 Kassel Infos unter Tel. (0561) 1002-0. Anmeldung nicht nötig.

Yoga für Schwangere

Die Zeit der Schwangerschaft ist ideal, um mit Yoga zu beginnen. Das sensibilisierte Wahrnehmen des Körpers, der Atmung und der Gefühle hilft, diese Phase der tiefgreifenden Veränderung bewusst zu erleben und sich für eine positive Geburt und Mutterschaft vorzubereiten.



Wir sind für Sie da

Hebammensprechstunde

Das Hebammenteam bietet Ihnen individuelle Beratung und Unterstützung in der Schwangerschaft in unserer Hebammensprechstunde an.

Themen im Einzelnen:

- Beratung in der Schwangerschaft, z. B. Geburtsvorbereitung, individuelle Fragen
- Ernährungsberatung in der Schwangerschaft
- Hilfe bei Beschwerden, z. B. Ödeme, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Ischialgie
- Anmeldung zur Geburt (ab der 34. SSW)

Termine nach telefonischer Anfrage im Kreißaal:

T (0561) 1002-6070

Rückbildungsgymnastik

Wir bieten Kurse Rückbildungsgymnastik mit Säuglingsbetreuung an. Der Körper hat sich in der Schwangerschaft verändert. In diesem Kurs möchten wir die natürliche Rückbildung mit gezielten Übungen unterstützen. Neben der im Vordergrund stehenden gymnastischen Rückbildung haben Sie die Möglichkeit, Probleme und Erfahrungen der ersten Wochen mit Ihrem Baby in der Gruppe auszutauschen.

Der ideale Anfangstermin ist sechs bis zehn Wochen nach der Geburt. Die Kosten für die **Säuglingsbetreuung** während der Kurse betragen 35 Euro.

Beckenboden intensiv

Unsere Beckenbodenkurse richten sich an Frauen jeden Alters. Egal ob Sie gezielt gegen eine Beckenbodenschwäche oder Inkontinenzerscheinungen vorgehen wollen oder einfach wohltuende Bewegung suchen. Wir werden Sie dabei kompetent unterstützen!

Beckenbodentraining hilft bei:

- Blasenschwäche
- Inkontinenz
- Organsenkungen
- Rückenschmerzen
- Erschlaffung von Po- und Bauchmuskulatur

Kümmern Sie sich rechtzeitig um Ihren Beckenboden – es lohnt sich! Im Rahmen der Prävention werden die Kosten von den meisten Krankenkassen zum Großteil erstattet!

Zeit für Sie und Ihr Baby

Babymassage

In der Elternschule Diako bieten wir außerdem Babymassage-Kurse für Väter, die parallel zur Rückbildungsgymnastik laufen.

Auf der Grundlage der indischen Babymassage können Sie die Entwicklung Ihres Kindes fördern und seine Bedürfnisse nach Wärme und Geborgenheit erfüllen. Neben dem Erlernen der Massagegriffe runden Düfte, Farben und Musik die Babymassage harmonisch ab.

Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. ... Nahrung, die Liebe ist. (F. Leboyer, Sanfte Hände)

PEKiP-Kurse

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) versteht sich als eine Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr. Ziele sind, das Kind durch Bewegungs- und Sinnesanregungen in seiner Entwicklung zu fördern und die Beziehung zu den Eltern stärken. Daneben wird der Erfahrungsaustausch der Eltern und der Kinder untereinander angeregt.