

Elternschule

Kursangebot 2024

Begleitung in der Schwangerschaft,
bei der Geburt und in der Zeit danach.



Inhalt

Vorwort	4
Informationsabende mit Kreißsaalführung	6
Unser Angebot vor der Geburt	
– Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere und Paare	8
– Hebammensprechstunde/ Anmeldung zur Geburt	9
– Geburtsplanung	9
Unsere Hebammen	
– Angestellte Hebammen im Helios Klinikum Schwelm	10
– Beleghebammen im Helios Klinikum Schwelm	11
– Hebammen in der Nachsorge	12
– Familienhebammen	13
Unser Kursangebot vor der Geburt	
– Schwangerschaftsyoga	14



Unser Angebot nach der Geburt

- Storchentaxi 16
- Babyhotline 16
- Frühe Hilfen – Willkommen im Leben 16

Unser Kursangebot nach der Geburt

- Rückbildungsgymnastik 18
- Stillcafé 19
- Babyschwimmen 20
- Harmonische Babymassage 21

Babyfotografie 22

Wichtige Telefonnummern
auf einen Blick 22



Sehr geehrte Eltern!

eine Familie zu gründen ist ein ganz besonderer Schritt. Wir möchten Sie auf diesem Weg gerne begleiten und unterstützen. Das Team der Elternschule des Helios Klinikums Schwelm ist Ihr erster Ansprechpartner, wenn Sie Fragen zu diesem neuen Lebensabschnitt haben. Wir helfen Ihnen bei allen Vorbereitungen und unterstützen Sie gerne.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Kurse und Vorträge zu besuchen. Die Elternschule bietet Ihnen immer ein passendes Angebot, ob Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsyoga oder Krabbelgruppen für Kinder und Säuglinge.

Im Notfall stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen unserer „Baby-Hotline“ mit fachlichen Rat zur Seite. Lernen Sie bei uns Erste Hilfe fürs Baby



oder die richtige Säuglingspflege – genießen Sie jede neue Erfahrung in dieser wunderschönen Zeit mit Ihrem Baby.

Unser Team aus Hebammen, Gynäkologen, Kinderkrankenschwestern, Kinderärzten und Stillberaterinnen berät Sie und steht Ihnen in jeder Phase mit menschlichem und kompetentem Rat zur Seite. Wir vermitteln Ihnen das eigene Wissen, damit auch Sie Experten werden. Das Erlernte und die vielen praktischen Tipps werden Ihnen viel Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby geben.

Bei Fragen können Sie sich immer an uns wenden. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Elternschule



➤ Informationsabende mit Kreißsaalführung

Sie möchten uns kennenlernen und schauen, in welcher Umgebung Ihr Baby zur Welt kommen wird? Wir freuen uns auf Sie!

An jedem ersten Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr begrüßen wir Sie und Ihre Begleitung im Forum des Helios Klinikums Schwelm. Nach einem einführenden Vortrag zu den Themen rund um die Geburt in unserem Haus zeigen wir Ihnen unseren neuen Kreißsaalbereich.

Der Informationsabend und die Kreißsaalführung werden begleitet durch:

– **Dr. med. Andreas Leven**

Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

– **Christiane Kiene**

Hebamme

– **Firas Ala Eldin**

Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



Termine:

**jeden 1. Mittwoch im Monat
von 18:00 bis 20:00 Uhr
(Ausnahme: Feiertage)**

03. Januar | 07. Februar | 06. März
03. April | 08. Mai | 05. Juni | 03. Juli
07. August | 04. September | 02. Oktober
06. November | 04. Dezember

Treffpunkt

Helios Klinikum Schwelm, Forum

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich,
die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kreislaufführungen in anderer Sprache

Bei Bedarf bieten wir Ihnen auch Kreislaufführungen in russischer, polnischer, arabischer und kroatischer Sprache an.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter der Telefonnummer (02336) 48-6525.



Unser Angebot vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere und Paare

Angst vor Wehen, Kontrollverlust, Komplikationen – beim Gedanken an die Geburt fühlen sich viele Schwangere unwohl. Unser Geburtsvorbereitungskurs hilft zu mehr Sicherheit. Durch praktische Hinweise in Bezug auf Atem- und Entspannungstechniken, Körperwahrnehmung und Massagen sowie vielen Informationen hinsichtlich Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett werden Sie individuell auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet. Ihr Partner ist in unserem Kurs ebenfalls herzlich willkommen! Der Kurs umfasst jeweils fünf Einheiten.

Kursangebot

Christiane Kiene

**Termine: Dienstags
von 19:30–21:30 Uhr**

23.04. – 04.06.2024

03.09. – 08.10.2024

Kursangebot

Nele Köppe

Ab Frühjahr 2024

Termine auf Nachfrage

Treffpunkt

Helios Klinikum Schwelm, Elternschule

Kosten

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen, die Partnergebühr muss selbst getragen werden (100 Euro).

Anmeldung

Hebamme Christiane Kiene

Mobil: 0179 5487712

E-Mail: christianekiene16@gmail.com

Nele Köppe

Mobil: 0157 53686128

Hebammensprechstunde/ Anmeldung zur Geburt

Sie können in der Sprechstunde die Anmeldung zur Geburt vornehmen, aber auch das Gespräch zu unseren Hebammen suchen, um Ihre Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu klären.

Termine werden individuell vergeben.

Kreißsaal Telefon: (02336) 48-6525

Weiter Informationen erhalten Sie demnächst auf unserer Homepage:

<https://www.helios-gesundheit.de/schwelm/unsere-angebote/unsere-fachbereiche/geburtshilfe/elternschule/>

Geburtsplanung

Sie haben eine Vorerkrankung (Diabetes, Bluthochdruck, Skelettanomalien) oder ihr heranwachsendes Kind weist Besonderheiten (Zwillinge, Steißlage, zu große oder zu kleine Kinder) auf? Sie möchten eine persönliche Beratung durch einen Frauenarzt im Rahmen der Vorstellung zur Geburt?

Einen Termin für die Geburtsplanung können Sie über die Terminservicestelle vereinbaren.

Kontakt

Terminservicestelle

T (02336) 48-1551

Unsere Hebammen

Angestellte Hebammen im Helios Klinikum Schwelm

Anja Bocheneck

Lina Büscher

Miriam Gülen

Monika Hahne

Agapi Kefala

Christiane Kiene

Janina Miehlbradt

Tatjana Mochshenskiy

Anica Pavic

Katarzyna Pisarek

Susanne Wunsch



Beleghebammen im Helios Klinikum Schwelm

Unsere Beleghebammen Lya Melchior und Diana Dudde sind mit Herz und Leidenschaft rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach für Sie da.

Angebote unserer Beleghebammen

- Schwangerschaftsbegleitung wie Vorsorgen, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Akupunktur ...
- Geburtsvorbereitungskurse
- Fit in der Schwangerschaft (Gymnastikkurs)
- Aqua fit in der Schwangerschaft
- Wochenbettbetreuung nach der Geburt
- Rückbildungsgymnastikkurs
- Babymassage
- Ernährungsberatung
- Krabbelgruppen
- Fit nach der Rückbildung (Sportkurs)

Veranstaltungsort

Hebammenpraxis Bauchgefühl

Hauptstraße 11 | 58332 Schwelm

Im Ärztehaus gegenüber dem Rathaus Schwelm.



Hebammen in der Nachsorge

Während der ersten Wochen nach der Geburt hat jede Frau Anspruch auf Hebammenhilfe. Diese wird in den ersten zehn Tagen nach der Geburt durch (bei Bedarf) tägliche Besuche geleistet; d.h. auch nach dem Klinikaufenthalt hat jede Frau die Möglichkeit, sich zu Hause von ihrer Hebamme unterstützen zu lassen.

Bis zum Ablauf von acht Wochen nach der Geburt können Sie die Hebamme bis zu 16-mal in Anspruch nehmen. Nach der achten Lebenswoche bis zum Abstillen besteht weiterhin die Möglichkeit, bei Stillproblemen die Hebamme zu kontaktieren.

Hebammen in Ihrer Umgebung für die Nachsorge

Christiane Kiene | Mobil: 0179 5487712

Anica Pavic | T: (02336) 830183 | Mobil: 0151 16605310

Katarzyna Pisarek | T: (02333) 838239 | Mobil: 0157 74974695

Anja Bochenek | Mobil: 0173 8829839

Lya Melchior | Mobil: 0163 3123120

Diana Dudde | Mobil: 0177 5976596

Bärbel Bracht | T: (02332) 12458

Jutta Reinicke Brückelmann | T: (02336) 442050

Hildegard Grigoleit | T: (02332) 913573 | Mobil: 0170 8718705

Miriam Hagemeier | Mobil: 0157 36303807

Bettina Schwarz | T: (02195) 8038698

Sophie Aguiar Diaz | Mobil: 0176 85469871

Aysun Gülen | Mobil: 0173 3118080

Familienhebammen

In manchen Lebenssituationen ist eine längerfristige Begleitung durch Hebammen hilfreich. Dies könnte z.B. so sein, wenn Sie:

- sich in einer besonders schwierigen Lebenslage befinden
- besonders jung sind
- alleinerziehend sind
- nicht aus Deutschland stammen und Orientierungshilfe benötigen
- durch eigene Krankheit oder Krankheit in der Familie mehr Unterstützung brauchen
- finanzielle Probleme haben
- vielleicht mit Drogen in Kontakt gekommen sind und sich jetzt Sorgen machen

Wir sind Hebammen mit einer entsprechenden Zusatzausbildung und möchten Ihnen von Beginn der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes helfen.

Das Angebot ist durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen Kommunen kostenfrei. Wir beraten und unterstützen Sie gerne in folgenden Bereichen:

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Früh-, Risiko- und Mehrlingsschwangerschaften
- Ernährungsberatung
- Pflege des Kindes
- Allgemeine Entwicklungsfragen bis zum 1. Geburtstag des Kindes
- Wir begleiten Sie zu Ämtern, Ärzten, Beratungsstellen usw.
- Geben Unterstützung bei Antragsstellung
- Wir sind behilflich bei der Suche nach individueller Unterstützung auch in Zusammenarbeit mit Ämtern, Ärzten und Einrichtungen

Wenn Sie unser Angebot annehmen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Wir freuen uns auf Sie.

Kontakt

Jutta Reinicke-Brückelmann
Mobil: 0170 8684549
nbruekelmann@t-online.de

Unser Kursangebot vor der Geburt

Schwangerschaftsyoga

Dieser Kurs stärkt das Wohlbefinden und Körperbewusstsein, fördert gleichzeitig aber auch die innere Ruhe und Gelassenheit und begleitet Sie durch die spannende Lebensphase „Schwangerschaft“. Die gezielte Verbindung von Bewegung, Dehnung, Meditation und Entspannung hilft Ihnen, während der gesamten Schwangerschaft fit und gesund zu bleiben. Viele Übungen können Sie zudem auch selbständig zu Hause ausführen. Schwangerschaftsyoga eignet sich für alle Interessentinnen ab der 20. Schwangerschaftswoche. Der Kurs umfasst jeweils fünf Einheiten, die aufeinander aufbauen und je 60 Minuten dauern. Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt. Melden Sie sich daher bitte an.

Januar/Februar 2024 Donnerstags 11 – 12 Uhr

04.01. | 11.01. | 18.01.
25.01. | 01.02. | 08.02.

Januar/Februar 2024 Dienstags 11 – 12 Uhr

13.01. | 20.01. | 27.01.
05.02. | 12.02. | 19.02.

Februar/März/April 2024 Donnerstags 11 – 12 Uhr

22.02. | 29.02. | 07.03.
14.03. | 21.03. | 04.04.

Mai/Juni 2024 Dienstags 11 – 12 Uhr

07.05. | 14.05. | 21.05.
28.05. | 04.06. | 11.06.

August/September 2024 Donnerstags 11 – 12 Uhr

22.08. | 29.08. | 05.09.
12.09. | 19.09. | 26.09.

Okt./Nov./Dez. 2024 Donnerstags 11 – 12 Uhr

29.10. | 05.11. | 12.11.
19.11. | 26.11. | 03.12.

Treffpunkt

Helios Klinikum Schwelm, Forum, EG

Kosten

15 Euro pro Teilnahme
(Block von 6 Terminen)
90 Euro vorab zahlbar

Anmeldung

Ute Sondermann
Mobil: 0157 52845177
info@yogalehrer-wuppertal.de



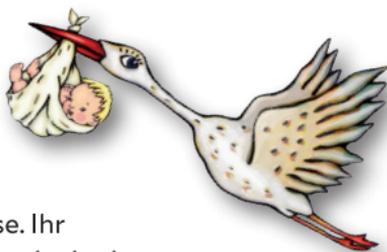


Unser Angebot nach der Geburt

Storchentaxi

Sicherer Taxi-Service für Sie und Ihr Kind

Auf Wunsch bringt das Storchentaxi des Helios Klinikums Schwelm Sie und Ihr Kind kostenlos nach Hause. Ihr Kind reist dabei im Storchentaxi mit eigener privater Babyschale in sein neues Zuhause.



Weitere Informationen erhalten Sie dazu bei der Aufnahme.

Babyhotline „Tag und Nacht“

Wir hören zu und helfen Ihnen gerne weiter

Bei aktuellen Fragen rund um Ihr Baby stehen Ihnen die Kinderkrankenschwestern 24 Stunden unter der Rufnummer (02336) 48-6032 zur Verfügung.

Rufen Sie uns jederzeit an!

Frühe Hilfen – Willkommen im Leben

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Wir freuen uns mit Ihnen über Ihren Nachwuchs und wünschen alles Gute für die Zukunft. Vor Ihnen und Ihrer Familie liegt nun eine aufregende Zeit. Diese ist sicherlich mit viel Freude, aber vielleicht auch mit Unsicherheiten oder gar Ängsten verbunden. Hier möchten wir Sie vertrauensvoll unterstützen und haben dazu das Projekt „Willkommen im Leben“ gestartet.

Wir verstehen uns als frühzeitiger (Ver-) Mittler zwischen jungen Familien und den vielfältigen Unterstützungs- und Hilfsangeboten, die es in Schwelm und den anderen Städten der Umgebung bereits gibt.

Wir sind beispielsweise für Sie da,

- wenn Sie ganz einfach Kontakt suchen
- wenn Sie Informationen und/oder Beratung benötigen
- wenn Sie unsicher in Bezug auf Ihre neue Familiensituation sind oder
- wenn Ihr Leben als Familie Ihnen schwer – vielleicht zu schwer – erscheint.

Daher haben wir für Sie im Folgenden Kontakte aus Ihrer Heimatstadt zusammengestellt, die Ihnen helfen und ggf. auch konkrete Hilfestellungen leisten können. Sollten Sie darüber hinaus noch Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an – gerne auch anonym! Wir helfen Ihnen jederzeit weiter.

Kontakte in den Städten

Schwelm

Frühe Hilfen
Frau Doganay-Domnik
T (02336) 801-409
Frau Gülen
T 0173 3118080

Ennepetal

Besuch beim Baby
Frau Dowidat-Mietz
T (02333) 97 91 94

Gevelsberg

Fachdienst Frühe Hilfen
der Stadt Gevelsberg
Frau Lotz-Borowski
T (02332) 66 29 20
Frau Puppik
T (02332) 66 26 94

Radevormwald

Familienbüro
T (02195) 688 92 47

Sprockhövel

Netzwerkkoordinator
Herr Kozay
T (02339) 91 73 64

Wuppertal

Familienbüro
Frau Etgeton
T (0202) 563 27 24
Frau Ruppelt
T (0202) 563 22 80

Unser Kursangebot nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

Diese Gymnastik hilft Ihnen, die Rückbildung der gedehnten Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur anzuregen und zu unterstützen. Als Einstiegszeitpunkt für jede Art der Rückbildung ist sechs Wochen nach spontaner und 13 Wochen nach Kaiserschnittentbindung empfehlenswert.

Der Kurs findet fortlaufend statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Termine ab Sommer 2024

Treffpunkt

Helios Klinikum Schwelm, Elternschule, UG

Kosten

Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung

Hebammen

Christiane Kiene | Mobil: 0177 6894944

Nele Köppe | Mobil: 01575 3686128





Stillcafé

Wir heißen alle stillenden und nicht stillenden Mütter mit ihren Babys im 1. Lebensjahr willkommen. In gemütlicher Atmosphäre geben Ihnen unsere erfahrenen Stillberaterinnen wertvolle Tipps zum Thema Stillen und Ernährung im ersten Lebensjahr und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Themen sind u.a.:

- Stillberatung
- Fragen zum Stillen
- Ernährung im 1. Lebensjahr
- Einführung von Beikost (Empfehlung WHO, Selbstgekochtes oder Gläschen?, Rezeptaustausch)
- Allergieprophylaxe

Termine

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
von 11:00 bis 12:30 Uhr

Leitung

Hebammen Christiane Kiene und Janina Miehlbradt
und Stillberaterin Michaela Graf

Treffpunkt

Helios Klinikum Schwelm, Station 3 E, Frühstücksraum

Kosten

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung
ist nicht notwendig



Babyschwimmen

Unsere Kooperationspartner bieten Wasserspaß und Entspannung für Säuglinge ab dem dritten Monat bis zu einem Jahr.

Wir bieten:

- eine ruhige Atmosphäre
- ideale Wassertemperatur
- kleine Gruppen
- ausreichend große Umkleidekabinen mit Wickelmöglichkeiten

Termine

Nach Absprache, immer Samstags

Kurseinheit

Zehn Wochen, einmal in der Woche

Treffpunkt

Medifit Schwelm | Loher Straße 2

Kosten

130 Euro pro Kurseinheit

Anmeldung und Kontakt

Medifit Schwelm
T (02336) 93 73-0

Harmonische Babymassage

Babymassage ist eine besondere Art der intensiven liebevollen Berührung. Berührung ist eine gemeinsame Sprache, die wir benutzen können, um zu heilen oder zu trösten, Schmerzen zu lindern oder Spannungen zu lösen und vor allem mitzuteilen, dass uns am anderen liegt.

Diese Form der Babymassage unterstützt Eltern und Kind beim sensiblen Prozess des Zueinanderfindens. Die Bindung zwischen Eltern und Kind wird unterstützt und gestärkt. Harmonische Massagegriffe und Streichungen führen zu einem erholsamen Entspannungszustand, unterstützen und fördern das Baby in seiner Gesamtentwicklung.

I Termine ab Sommer 2024

Treffpunkt

Helios Klinikum Schwelm, Elternschule

Kosten

55,- Euro/inkl. Massageöle und Skript

Anmeldung und Kontakt

Hebamme Nele Köppe

Mobil: 01575 3686128



Babyfotografie

Das Helios Klinikum Schwelm bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren kleinen Sonnenschein durch unsere professionelle Baby-Fotografin direkt und individuell im Helios Klinikum fotografieren zu lassen.

Kontakt

Unsere Fotografin Claudia Regge ist mittwochs und freitags bei uns im Haus.

Wenn Sie ein Foto wünschen, können Sie gerne telefonisch unter 0177/881 970 1 einen individuellen Termin vereinbaren.

Wichtige Telefonnummern auf einen Blick

Babyhotline „Tag und Nacht“

(02336) 48-6032

Entbindungsstation

(02336) 48-6031

Kreißaal

(02336) 48-6525

Elternschule

(02336) 48-6525

Firas Ala Eldin, Chefarzt der Klinik
für Kinder- und Jugendmedizin

(02336) 48-1231

Dr. med. Andreas Leven, Chefarzt der Klinik
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

(02336) 48-1360



Helios Klinikum Schwelm

Dr.-Moeller-Straße 15

58332 Schwelm

T (02336) 48-0

F (02336) 48-41400

www.helios-gesundheit.de/schwelm

IMPRESSUM

Verleger: Helios KlinikumSchwelm GmbH

Dr.-Moeller-Straße 15 | 58332 Schwelm

Druckerei: print24

Friedrich-List-Straße 3 | 01445 Radebeul

Fotos: Helios | Fotolia | Pixabay