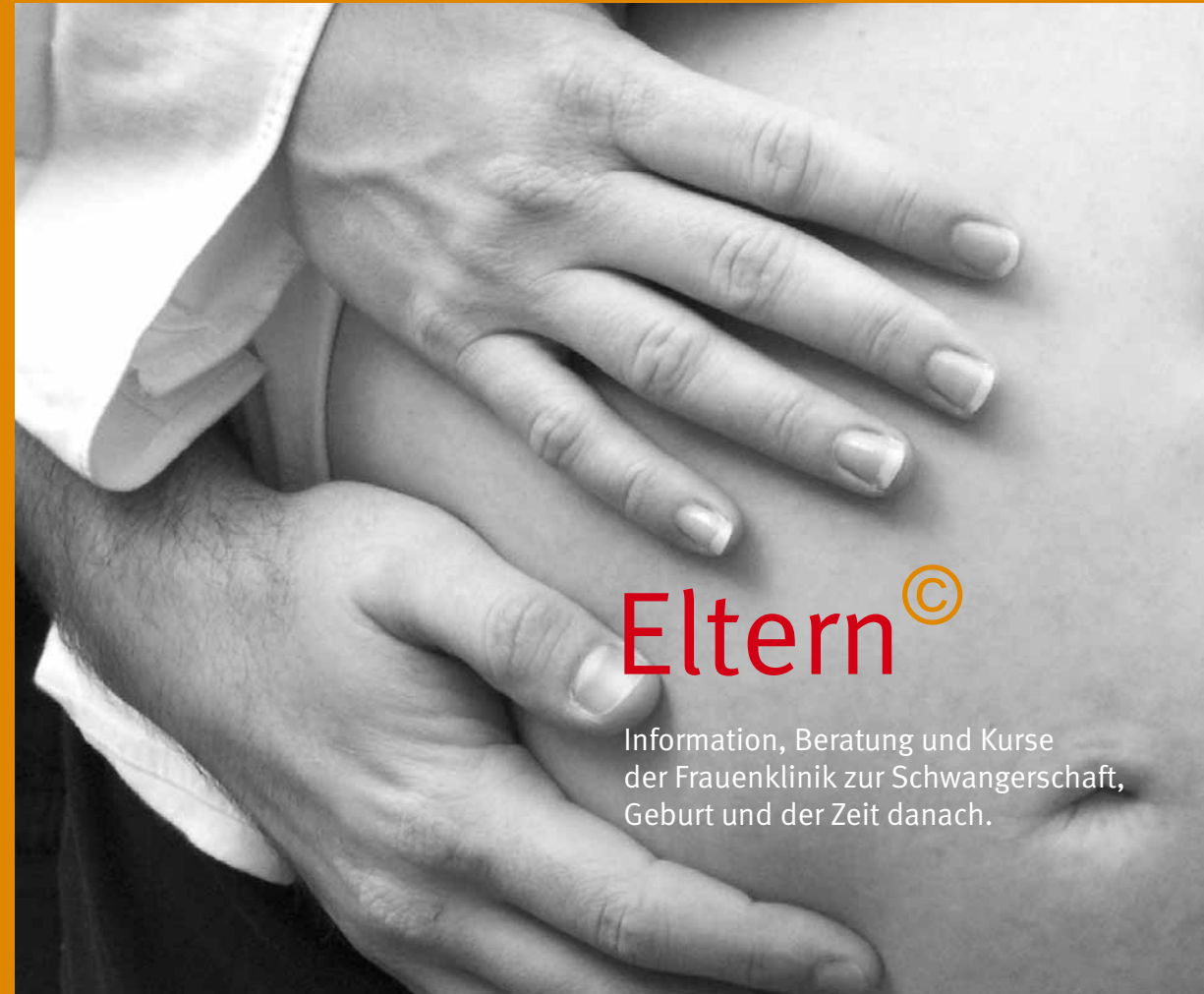




UniversitätsKlinikum Heidelberg



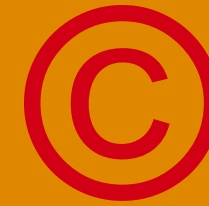
Eltern[©]

Information, Beratung und Kurse
der Frauenklinik zur Schwangerschaft,
Geburt und der Zeit danach.

Impressum

Herausgeber
Frauenklinik
Universitätsklinikums Heidelberg

Satz, Layout, Druck
Stabsstelle Medienzentrum
Leitung Markus Winter
Tel.: 06221 / 56 376 77
markus.winter@med.uni-heidelberg.de
contact.medienzentrum@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/medien
Fotos: photocase.com, sxc.hu
ID 5034



Urheberrecht der Eltern meint die Einzigartigkeit der Eltern und ihres Kindes und Bedarf einer individuellen Betreuung, denn jede Schwangerschaft und jede Geburt ist anders!

Liebe werdende Mütter und Väter,

die Zeit der Schwangerschaft ist eine Zeit der freudigen Erwartungen und der neuen Erfahrungen. Vieles erscheint auf einmal in einem ungewohnten Licht. Eine große Verantwortung kommt auf die werdenden Eltern zu, die ihre Rolle als Vater oder Mutter erst finden müssen. Vorfremde auf das Baby und die Angst davor, dieser Aufgabe nicht gewachsen zu sein, liegen oft nah beieinander.

In dieser schönen und manchmal etwas turbulenten Zeit möchten wir Sie gerne unterstützen. Die Universitäts-Frauenklinik Heidelberg bietet Ihnen eine individuelle Beratung vom ersten Tag der Schwangerschaft an. In unserer Elternschule finden Sie Informationsveranstaltungen und Kurse rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. So können Sie sich umfassend auf Ihren neuen Lebensabschnitt vorbereiten.

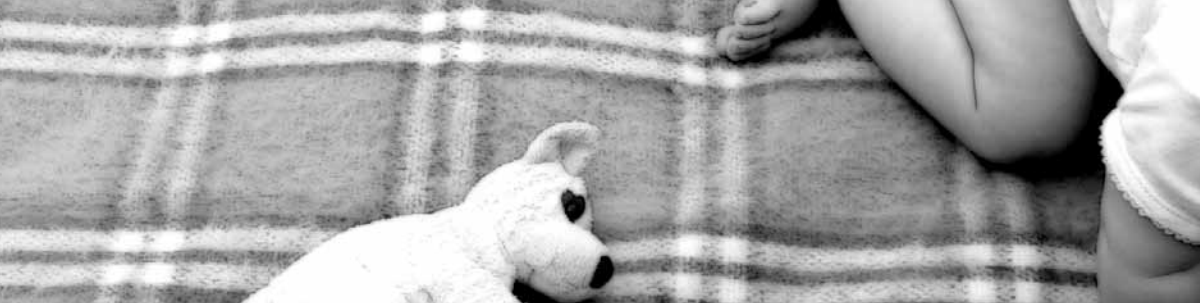
Keine Schwangerschaft verläuft wie die andere und jede Geburt ist einzigartig.

Etwa 1500 Kinder kommen Jahr für Jahr in der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg zur Welt. Dabei gehen wir möglichst individuell auf die Wünsche und Bedürfnisse der künftigen Eltern ein. Neben modernster Medizintechnik bieten wir zahlreiche alternative Geburtsmethoden. Gute Vorbereitung und sanfte Geburtshilfe – damit Sie die Zeit mit Ihrem Kind in vollen Zügen genießen können.

Wir freuen uns auf Sie!

Team der Geburtshilfe

Prof. Dr. Christof Sohn
Geschäftsführender Ärztlicher Direktor



Gut zu wissen!

Anmeldung

Für alle Kurse bitten wir um die telefonische oder persönliche Anmeldung im Büro des Elternberatungszentrums.

Abmeldung

Sollten Sie bei einem Termin verhindert sein, bitten wir Sie uns rechtzeitig zu informieren.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie auf Ihrem Anmeldeformular.

Kosten

Unsere Informationsveranstaltungen sind in der Regel kostenfrei. Für die Kurse erheben wir einen Beitrag, den Sie bitte direkt entrichten. Die Kosten für die Geburtsvorbereitung, Hebammennachsorge und die Rückbildungsgymnastik werden von den Krankenkassen erstattet (bei privaten Krankenkassen ist die Klärung der Kostenübernahme sinnvoll).

Telefon

Elternberatungszentrum: Mo.-Do. 9.00-11.00 Uhr
06221 / 56 38 938

Geburtsanmeldung

Grundsätzlich besteht keine Anmeldepflicht. Sie können sich aber gerne vor der Geburt vorstellen, um eine Akte anlegen zu lassen. Es steht Ihnen dafür eine Hebamme zur Verfügung. Falls weitere medizinische Untersuchungen notwendig sein sollten, können wir direkt mit unserer Schwangerenambulanz Kontakt aufnehmen.

Anmeldung: 9.00-11.00 Uhr
Telefon: 06221 / 56 38 938

Terminetelefon für
Schwangerenambulanz
und Perinataldiagnostik
Kreißsaal:

06221 / 56 78 96
06221 / 56 79 71

E-Mail: eltern.ufk-hd@med.uni-heidelberg.de
www.klinikum.uni-heidelberg.de/frauen/eltern

Inhalt

In der Schwangerschaft

Informationsabend für werdende Eltern mit
Kreißsaalbesichtigung 7

Geburtsvorbereitungskurs
Crashkurs zur Geburtsvorbereitung 8

Yoga für Schwangere
Pilates-Training für Schwangere 10

Stillvorbereitung
Das kleine 1x1 der Babypflege 12

Warum Babys weinen
Geburtsvorbereitende Akupunktur 13

Das Kreißsaalteam stellt sich vor!

Nach der Geburt

Nachsorgehebammen 16

Ernährungsberatung für Säuglinge und Kleinkinder
Zahnpflege für Säuglinge und Kleinkinder 17

Babymassage
Babyspielgruppe 18

Spiel und Gymnastik für Mutter und Kind
Babyschwimmen 19

Rückbildungsgymnastik
Zusammen fit 20

Pilates zur Rückbildung
Fitness nach der Rückbildung (Aufbaukurs) 21

Gedenkgottesdienst für stillgeborene Kinder
Notfalltelefon für seelische Krisen nach der Geburt 23

„Schreibaby“ – Sprechstunde
Frühgeboreneninfo 24

Termine im Überblick 26

Impressum 28



**Informationsabend für werdende Eltern mit
Kreißaalbesichtigung**

Prof. Dr. Sohn, OÄ Dr. Schlehe und unsere Hebammen informieren Sie über unseren Kreißaal und sind für alle Ihre Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt offen.

Im Anschluß daran möchten wir Sie einladen unseren Kreißaal kennenzulernen.

Termin: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 18.30 Uhr

Ort: Hörsaal der Universitätsfrauenklinik. Anmeldung ist nicht erforderlich

Kosten: Teilnahme kostenfrei

In der SchwangerschaftKursangebote

Geburtsvorbereitungskurs

In den Geburtsvorbereitungskursen machen wir Sie mit dem Verlauf der Schwangerschaft, Geburt und zukünftigen Familiensituation vertraut.

Geburtsvorbereitungskurs (1 Partnerabend):

Termin: Montag,
17.30-19.30 Uhr (7 x 2 Std.)
Kursleitung: Maika Twardon, Hebamme
Ort: Kursraum der Elternschule
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
Partnerstunde 15 €

Geburtsvorbereitungskurs (1 Partnerstunde):

Termin: Dienstag,
18.15-19.45 Uhr (8 x 1,5 Std.)
Kursleitung: Grit Dippmann-Behlau, Hebamme
Ort: Kursraum der Elternschule
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
Partnerstunde nach Absprache
(6 € pro Std.)

Geburtsvorbereitungskurs (2 Partnerstunden):

Termin: Donnerstag,
17.00-19.00 Uhr (7 x 2 Std.)
Kursleitung: Judith Sebralla und
Manuela Clement, Hebammen
Ort: Kursraum der Elternschule
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
2 Partnerstunden 20 €

Geburtsvorbereitung für Paare:

Termin: Freitag,
18.30-20.00 Uhr (8 x 1,5 Std.)
Kursleitung: Susanne Heiß und Kristina Marmé,
Hebammen
Ort: Kursraum der Elternschule
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
70 € Partneranteil

Crashkurs am Wochenende für Paare:

Haben Sie wenig Zeit ...?
Wir bieten Ihnen den kompakten Geburtsvorbereitungskurs für Schwangere und Ihre Begleiter.
Termin: Freitag, 18.30-21.00 Uhr und
Samstag, 10.00-17.30 Uhr
Kursleitung: Cordula Bräuer, Carolin Schreiner
und Maika Twardon, Hebammen
Ort: Freitag: Bibliothek
Samstag: Kursraum der Elternschule
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
65 € Partneranteil.

Inhalte der Geburtsvorbereitungskurse:

- Körperwahrnehmung und Sensibilisierung
- Entspannung und Atmung
- Massage
- praxisbezogene Informationen über den Verlauf der Geburt
- Kennenlernen verschiedener Gebärpositionen
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- Stillen und Ernährung des Kindes
- Babypflege und Handling

Teilnahme ab 26.- 28. Schwangerschaftswoche



Yoga für Schwangere

Yoga ist eine altbewährte Methode um das Wohlbefinden zu steigern, Stress abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Spezielle Übungen während der Schwangerschaft wirken sich positiv auf die Geburt aus. Die Körperübungen bringen Bewegungsfreude, sind sanft, rhythmisch und stärken die Muskulatur. Außerdem helfen sie den Körper bewusst zu erleben. Die Yoga-Atemübungen wirken beruhigend auf das gesamte Nervensystem, Entspannungsübungen fördern die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

- Termin:** Donnerstag,
19.30-20.45 Uhr (8 x 1.25 Std.)
- Kursleitung:** Ananda Eggert, Yogalehrerin
- Ort:** Kursraum der Elternschule
- Kosten:** 70 €

In der Schwangerschaft Kursangebote

Pilates-Training für Schwangere

„Training for the event“- Vorbereitung auf das Ereignis!“

Ein Schauspieler probt für seine Premiere, ein Sportler für den Wettkampf – die werdende Mutter aber wartet neun Monate, trainiert Ihren Körper aber nicht. Hier werden die Muskeln gestärkt, die Sie für „Ihr Ereignis“ benötigen und die psychische Vorbereitung unterstützt. Durch Dehn-, Atem- und Lockerungsübungen beugen Sie Rückenschmerzen und

schweren Beinen vor, korrigieren Durchblutungs- und Haltungsschwächen, verbessern die Atmung und fördern den Stressabbau zur Steigerung der Selbstwahrnehmung. Ein vor der Geburt gut trainierter Körper erleichtert nicht nur die Geburt, sondern verbessert auch die Rückbildungsfähigkeit des Körpers nach der Geburt.

Teilnahme ab 3. Schwangerschaftsmonat bis zur Geburt

- Termin:** Mittwoch, 17.30-18.45 Uhr
Mittwoch, 18.45-20.00 Uhr
- Kursleitung:** Robertjohn Lange, Ballettpädagoge und Pilates-Trainer
- Ort:** Kursraum der Elternschule
- Kosten:** 8 € pro Trainingseinheit



Stillvorbereitung

Hier erhalten Sie alle Informationen rund um das Thema Stillen. Welche verschiedenen Stillpositionen es gibt, wie Sie Ihre Brust pflegen können und wie Sie Schwierigkeiten beim Stillen vermeiden.

Eine erfahrene Laktationsberaterin bespricht all diese Themen und vieles mehr mit Ihnen. Teilnehmen können alle werdenden Mütter und Väter.

Termin: Montag, 18.30-20.15 Uhr

Kursleitung: Carmen Henz, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Kinderkrankenschwester

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 2 € pro Teilnehmer

Das kleine 1x1 der Babypflege

Wickeln, Hautpflege, Baden und Anziehen, wie geht das alles? Was muss ich anschaffen? Mit diesen und vielen anderen Fragen der Babypflege werden wir uns ausführlich beschäftigen.

Informationen und praktische Übungen helfen, damit Sie sich gut gerüstet fühlen für die Ankunft Ihres neuen Familienmitglieds. Teilnehmen können alle werdenden Mütter und Väter.

Termin: Montag 18.30-20.15 Uhr

Kursleitung: Martina Ginthum-Seibert, Kinderkrankenschwester

Ort: Bibliothek der Universitätsfrauenklinik

Kosten: 2 € pro Teilnehmer

Warum Babys weinen

Warum weinen manche Babys mehr als Eltern erwarten? Die Gründe hierfür, wie Sie Ihr Baby besser verstehen können und wie man sich und

das Kind in dieser Zeit stärken kann sind Themen dieses Kurses. Der Kurs beginnt in der Schwangerschaft.

Termin: Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr (4 x 1,5 Std.)

Kursleitung: Sonja Kecker, Hebamme

Ort: Bibliothek der Universitätsfrauenklinik

Kosten: ein Elternteil 50 €, beide Elternteile 80 €



Gutscheine des Landes Baden-Württemberg können eingelöst werden.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die traditionelle chinesische Medizin ist eine anerkannte Behandlungsmethode. Die in der Schwangerschaft angewendete geburtsvorbereitende Akupunkturtherapie hat vor allem einen positiven Einfluss auf die Geburtsdauer. Die Akupunktursitzungen finden 1 x wöchentlich (insg. 4 Sitzungen) statt.

Beginn: 36 + 0 Schwangerschaftswoche

Termin: nach Absprache

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 5 € pro Akupunktursitzung



Kreißsaal

Unsere Kreißsäle – Orte für ein einmaliges Erlebnis

Lichtdurchflutete, freundliche Räume und eine ganzheitliche Betreuung: Die Kreißsäle der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg sind ganz darauf ausgerichtet, Ihnen die Geburt Ihres Kindes so angenehm wie möglich zu gestalten. Hebammen, Geburtshelfer und Kinderärzte stehen rund um die Uhr für Sie bereit. Ein kompetentes Team unterstützt Sie mit modernster Medizintechnik und alternativen Geburtsmethoden. Gerne beraten wir Sie ganz individuell, welche Methode für Sie die richtige ist.

Die Geburt können Sie mit Ihrem Partner oder einem anderen vertrauten Menschen erleben. Während der Eröffnungsphase entspannen Sie in der Badewanne, nutzen Seil und Pezziball oder ruhen sich im Vorwehenzimmer auf dem Wasserbett aus. Ein Gebärhocker und ein Roma-Rad stehen für Sie bereit. Ihre Gebärposition dürfen Sie frei wählen. Wir unterstützen Sie dabei gerne.

Wir möchten Ihre Geburtsschmerzen so gut wie möglich lindern. Deshalb bieten wir Ihnen neben einer PDA auch alternative Methoden der Schmerzlinderung an. Aromatherapie, Homöopathie und Akupunktur können Ihnen die Geburt erleichtern.

Wir freuen uns, Sie bei diesem einmaligen Erlebnis begleiten zu dürfen!

Das Kreißsaal-Team

Claire Baum
Telefon: 0176/21020723
Manuela Clement
Telefon: 06222/77 04 02
Grit Dippmann-Behlau
Telefon: 06203/10 75 52
Jeanette Gräf
Telefon: 06224/17 42 76
Kristina Marmé
Telefon: 06221/41 01 60
May Oeffler
Telefon: 0621/54 95 168
Annalena Schaub
Telefon: 06221/72 69 671
Kristina Schwarz
Telefon: 0621/54 03 275
Judith Sebralla
Telefon: 06251/98 56 58
Maika Twardon
Telefon: 0621/32 33 724
Antje Vay
Telefon: 0163/78 86 440
Gertrud Wagner
Telefon: 06221/33 24 10
Kerstin Wachsmann
Telefon: 06221/65 16 322
Alexandra Weik
Telefon: 0170/53 07 916

Ernährungsberatung für Säuglinge und Kleinkinder

Essen und Trinken für kleine Kinder – Von Anfang an mit Spaß dabei! In dieser Veranstaltung erhalten sie zahlreiche praktische Tipps für die Einführung und Zubereitung von Beikost, Informationen

über allergieauslösende Lebensmittel und Inhaltsstoffe ebenso Antworten auf viele Fragen, die Sie über Babykost haben.

Termin: Freitag 10.00-12.00 nach Absprache

Referentin: Dr. Barbara Mildner, Fachfrau für Kinderernährung des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum, Baden-Württemberg

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: Teilnahme kostenfrei

„... er hat ja gar nicht gebohrt!“ – Zahnpflege für Säuglinge und Kleinkinder

Milchzähne müssen keine Löcher kriegen! Richtige Zahnpflege vom ersten Milchzahn an sorgt dafür, dass Karies und Parodontose erst gar nicht entstehen.

Weitere Themen des Abends sind die Zusammenhänge von Stillen, Ernährung, Fluoridgabe und Zahngesundheit.

Termin: nach Absprache

Referent: Prof. Dr. Andreas Schulte

Kosten: Teilnahme kostenfrei

Nach der GeburtKursangebote

Babymassage

Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine (*Frédéric Leboyer*). Für das Baby ist Massage mehr als eine angenehme Sinneserfahrung. Sie ist ein Mittel zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens des Kindes. Für die organische und psy-

chische Entwicklung des Kindes ist die Stimulierung der Haut von wesentlicher Bedeutung. Zusätzlich hat die Massage Auswirkungen auf Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, stärkt das Immunsystem, wirkt entspannend und kann das Schlafverhalten verbessern.

Teilnahme ab der 6. Lebenswoche

Termin: Montag, 10.00-11.30 Uhr (6x1,5 Std)
Mittwoch 9.30-11.00 Uhr (6x1,5 Std)

Kursleitung: Claudia Detmers, Kinderkrankenschwester und Kursleiterin für Babymassage nach Leboyer

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 60 €

 Gutscheine des Landes Baden-Württemberg können eingelöst werden.

Babyspielgruppe

Schon unmittelbar nach der Geburt zeigt das Neugeborene ein intensives Bedürfnis nach Wärme, Geborgenheit und Nahrung. Von Tag zu Tag wächst die Neugier, seine Umwelt kennenzulernen. Sowohl Babys als auch Kleinkinder lieben die sich wieder-

holenden Melodien von Liedern und Versen, und genießen Schmuse- und Bewegungsspiele. In der Babyspielgruppe werden diese Vorlieben spielerisch trainiert. Die Kurse beginnen ab 4. Lebensmonat.

Termin: Montag, 11.45-12.30

Kursleitung: Claudia Detmers, Kinderkrankenschwester und Kursleiterin für Babymassage nach Leboyer

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 3 € pro Stunde

Spiel und Gymnastik für Mutter und Kind


Das Training bietet eine einzigartige Kombination aus Gymnastik-, Spiel-, Sing- und Atemübungen mit Bällen, Tüchern und Bändern aus Naturmaterialien. Der Kurs ist geeignet für Babys ab ca. 4 Monaten.

Termin: Donnerstag I, 10.15-11.30 Uhr (8 x 1,25 Std.)
Donnerstag II, 11.30-12.45 Uhr (8 x 1,25 Std.)

Kursleitung: Anne Karen Christensen

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 64 €

 Gutscheine des Landes Baden-Württemberg können eingelöst werden.

Babyschwimmen

Die Babys genießen die Berührung, Schwerelosigkeit und den Auftrieb des Wassers. Sie erinnern sich an die Schwerelosigkeit im Bauch der Mutter und vollziehen Bewegungen, die ihnen an Land noch nicht möglich sind. Das Babyschwimmen fördert die Entwicklung des Babys, unterstützt die Eltern-Kind-Beziehung durch Bewegungs- und

Spielerregung und baut Vertrauen auf im Umgang mit dem Element Wasser. Da gerade im 1. Lebensjahr körperliche und geistige Fortschritte eng miteinander verknüpft sind, entwickeln sich Babyschwimmer erwiesenermaßen besser. Geeignet für Säuglinge ab der 6. Lebenswoche bis zum 6. Lebensmonat.

Termine: Dienstag, 15.30-16.15 Uhr (8 x 45 min)
Dienstag, 16.30-17.15 Uhr (8 x 45 min)
Dienstag, 17.30-18.15 Uhr (8 x 45 min)

Kursleitung: Kristina Schwarz und Claire Baum, Hebammen

Ort: aqua balance Gesundheits- und Badepark Leimen

Kosten: 100 €, Eintrittsgeld inklusive

Anmeldung: www.der-storch.de

Nach der Geburt Kursangebot

Rückbildungsgymnastik

Eine gute Gelegenheit
„mal wieder was für sich zu tun“!
Inhalte:
· Effizientes Ganzkörpertraining
· Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Entspannung
speziell der Beckenboden-, Bauch- und

Rückenmuskulatur
· Körperwahrnehmung
· Vorbeugen und Linderung von Beschwerden
wie Verspannungen, Gebärmutterensenkung,
Harninkontinenz
Die Teilnahme ist ab 4 Wochen nach der
Geburt möglich.

Termin: Dienstag, 20.00-21.15 Uhr (8 x 1,25 Std.)

Kursleitung: Cordula Bräuer, Grit Dippmann-Behlau, Hebammen

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

Zusammen fit – Rückbildung mit Kind

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
unter Einbeziehung der Kinder:
· Atem- und Körperwahrnehmung
· Kräftigung von Arm-, Bauch-, Bein-, Po-,
Beckenboden- und Rückenmuskulatur
· spezielles Mutter-Kind- und Kinderwagen-Workout
· „Beckenboden intensiv“- Stunde
· Einbeziehung von Hilfsmitteln wie
Pezzi-Ball, Hocker, etc.
Die Teilnahme ist ab 4 Wochen nach
der Geburt möglich.

Termin: Dienstag, 10.00-11.15 Uhr (8 x 1,25 Std.)

Kursleitung: Alexandra Weik, Hebamme

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: übernimmt die Krankenkasse

Pilates zur Rückbildung

Das Training ist auf eine Stabilisierung der Wirbel-
säule und auf eine Kräftigung des Rückens, der
schrägen Bauchmuskulatur und des Beckenbo-
dens ausgerichtet. Nebenbei werden Schenkel-
und Gesäßmuskeln trainiert, überdehnte Muskeln
und Bänder erhalten ihre Funktion zurück.

Liegt eine Rectusdiastase oder Inkontinenz vor,
kann Pilates entscheidend zur Besserung beitra-
gen. Zusätzlich hilft es die sexuelle Empfindungs-
fähigkeit wiederherzustellen. Bei diesem Kurs
können Sie Ihre Kinder gerne mitbringen. Die Teil-
nahme ist ab 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Termin: Mittwoch, 20.00-21.15 Uhr (12 x 1,25 Std.)

Freitag, 12.15-13.30 Uhr (12 x 1,25 Std.)

Kursleitung: Robertjohn Lange, Ballettpädagoge und Pilates-Trainer

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 8 € pro Trainingseinheit

Fitness nach der Rückbildung (Aufbaukurs)

Sie sind wieder fit, wollen
aber noch „am Ball bleiben“!
Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Termin: Montag, 20.00-21.15 Uhr

Kursleitung: Kerstin Wachsmann, Carolin Schreiner, Hebammen

Ort: Kursraum der Elternschule

Kosten: 64 €



Trauerfeier mit Bestattung für stillgeborene Kinder

Einen Ort für die Trauer finden. Zu einer Trauerfeier mit Bestattung für stillgeborene Kinder laden wir Eltern, Angehörige, Freunde, Mitarbeiter und all jene ein, die vom Tod eines Kindes betroffen sind.

Termine zu erfragen unter Telefon: 06221/56 36 595

Leitung: Katholische und evangelische Klinikseelsorge
Ort: Trauerhalle des Heidelberger Bergfriedhofes

Notfalltelefon für seelische Krisen nach der Geburt

Das erwartete Kind ist da – und plötzlich ist alles anders als erträumt? Statt Mutterglück nur Tränen, Traurigkeit, Unsicherheit und Angst? Dieses Phänomen ist nicht selten. Etwa 5 Prozent aller Frauen geraten nach der Geburt in eine seelische Krise. Das Stimmungstief nach der Geburt – auch Babyblues genannt – kennen die meisten Mütter. Es tritt während der Wochenbettzeit auf und geht meist von selbst wieder vorbei. Von der Depression spricht man, wenn die Verstimmung anhält. Die Heilungschancen sind gut, wenn die Erkrankung frühzeitig erkannt und behandelt wird.

Die postpartale Psychose ist die schwerste Form einer nachgeburtlichen Krise und bedarf der psychiatrischen Behandlung. Wir möchten zur Aufklärung beitragen und Ihnen eine Anlaufstelle bieten, wo Sie weitere Informationen einholen können.

Zögern Sie nicht, nachzufragen und sich an die folgende Person zu wenden:

- Martina Reiser, Klinikseelsorgerin
(Termin über Tel.: 06221/56 365 95)

Pforte Frauenklinik Tel.: 06221/56 78 56

„Schreibaby“ – Sprechstunde

Sie haben ein Kind, das sehr viel weint und sind mit ihrem Latein am Ende? Dann können Sie sich an die Sprechstunde für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern des Universitätsklinikums Heidelberg wenden.

Abteilung Familientherapie

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. M. Cierpka
Bergheimer Str. 54, 69115 Heidelberg
Tel.: 06221/56 47 12 (Dr. med. C. Thiel-Bonney)
06221/56 47 02 (Sekretariat)
Fax: 06221/56 47 02
Homepage:
www.med.uni-heidelberg.de/psycho/pfam

Frühgeboreneninfo

Ca. 100.000 Kinder werden in Deutschland jährlich als Risikokinder geboren. Eine besondere Gruppe dieser Risikokinder sind die ca. 65.000 Frühgeborenen. Dank neuester technischer Entwicklungen und der hervorragenden Arbeit von Ärzten und Schwestern haben zwar heute selbst Kinder mit einem Geburtsgewicht unter 1000 Gramm eine große Überlebenschance, allerdings sind bei diesen Risiko-Frühgeborenen Spätschäden nicht ausgeschlossen. Alle diese Risikokinder und ihre Familien brauchen Hilfe.

Betroffene Eltern, Ärzt/-innen und Schwestern/ Pfleger haben sich zum „Verein zur Förderung von Früh- und Risikogeborenen DAS FRÜHCHEN e.V.“ zusammengeschlossen.

Ziele des Vereins sind:

- Eltern von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen zu beraten.
- Soforthilfe für Eltern in Krisensituationen zu leisten
- Langzeitkontakte unter betroffenen Eltern zu fördern
- Die Intensivmedizin für Früh- und Risikogeborene, die psychosoziale Nachsorge, die Entwicklungsneurologie sowie die Forschung auf diesen Gebieten zu fördern
- Die Öffentlichkeit zu informieren und die Interessen Frühgeborener und ihrer Eltern zu vertreten

Vorstand:

Christa Jando
Postfach 1224
68521 Ladenburg
Tel.: 06203/20 77

E-Mail: Fruehchen@gmx.de
Homepage: www.dasfruehchen.de



Termine im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 - 11.30 Uhr Babymassage	10.00 - 11.30 Uhr Rückbildung mit Kind	9.30 - 11.00 Uhr Babymassage	10.15 - 11.15 Uhr Gymnastik für Mutter und Kind I 11.30 - 12.45 Uhr Gymnastik für Mutter und Kind II	10.00 - 12.00 Ernährungsberatung I + II 12.15 - 13.30 Uhr Pilates zur Rückbildung	10.00 - 17.30 Uhr Crashkurs Geburtsvor- bereitung
11.45 - 12.45 Uhr Babyspielgruppe		17.30 - 18.45 Uhr Pilates-Training für Schwangere	17.00 - 19.00 Uhr Geburtsvor- bereitung	18.30 - 20.00 Uhr Paarkurs 18.30 - 21.00 Uhr Crashkurs Geburtsvor- bereitung	
17.30 - 19.30 Uhr Geburtsvor- bereitung	18.15 - 19.45 Uhr Geburtsvor- bereitung	18.30 - 20.00 Uhr Warum Babys weinen	19.30 - 20.45 Uhr Yoga für Schwangere		
18.30 - 20.15 Uhr Stillvorbereitung Säuglingspflege		18.45 - 20.00 Uhr Pilates-Training für Schwangere			
18.30 Uhr Elternab. 2 x Mo	20.00 - 21.15 Uhr Rückbildung	20.00 - 21.15 Uhr Pilates zur Rückbildung			
20.00 - 21.15 Uhr Fitness nach der Rückbildung					

März | April | Mai | Juni | Juli | August

September

Februar
November
Dezember