

St. Franziskus-Hospital Ahlen | Elternschule

Robert-Koch-Str. 55, 59227 Ahlen

Anmeldung und Information  
Susann Mansbrügge (Leitung)

Tel.: 0 23 82 858 - 321 | Fax: 0 23 82 858 - 324  
elternschule@sfh-ahlen.de  
www.sfh-ahlen.de

# ELTERNSCHULE



ST. FRANZISKUS-HOSPITAL  
AHLEN



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

# Vorwort

## **Liebe werdende Mütter und Väter, liebe Eltern,**

die Erfahrung von Schwangerschaft, Geburt und dem Zusammenleben mit Kindern, der Sie nun entgegengehen, ist vielfältig, bereichernd und wunderschön. Die Schwangerschaft ist eine Zeit der Vorfreude, aber auch der offenen Fragen und persönlichen Ängste und Unsicherheiten für die bevorstehenden elterlichen Aufgaben und Pflichten. Ein Kind braucht eindeutige Signale, dass es angenommen und geliebt wird und familiäre Geborgenheit erfährt.

Im Jahre 2013 freuten wir uns ganz besonders über das zwanzigjährige Jubiläum unserer Elternschule. Aufgrund der großen Nachfrage und dem unermüdlichen Einsatz unserer Mitarbeiterinnen sind wir stolz darauf, Ihnen nunmehr das neue Programmheft für 2014 präsentieren zu dürfen.

Das Jahresprogramm der Elternschule des St. Franziskus-Hospitals Ahlen stellt Ihnen in dieser Broschüre wieder zahlreiche Kurse, Informationsveranstaltungen und Hotline-Kontakte zur Verfügung, die Ihnen dabei helfen, die Zeit vor und nach der Geburt ganz bewusst und eigenverantwortlich zu meistern und zu genießen. Das fachübergreifende Team steht Ihnen dabei kompetent und unterstützend zur Seite. Wir würden uns freuen, Sie in unserer Elternschule persönlich begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen eine gute Vorbereitungszeit bis zur Geburt Ihres Kindes und einen gelungenen Start für ein erfülltes und glückliches Familienleben.



**Dr. med. M. Gantert**  
**Chefarzt**



**Dr. med. M. Stamm**  
**Chefarzt**

**Elternschule:** Tel: 02382 858-321, [elternschule@sfn-ahlen.de](mailto:elternschule@sfn-ahlen.de)

**Gynäkologische Ambulanz:** Tel: 02382 858-323

**Geburtshilfliche Station:**

Tel: 02382 858-295 oder 02382 858-293

**Kreißsaal:** Tel: 02382 858-349

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Informationen	4
Einladung für werdende Eltern	6
Vorstellung in der gynäkologischen Ambulanz	7
Spezial-Akupunktur bei Hyperemesis gravidarum	8
Geburtsvorbereitende Akupunktur	9
Ich bekomme eine Schwester, einen Bruder ...	10
Was Sie von uns Hebammen erwarten können ...	11
Wassergymnastik für Schwangere	12
Geburtsvorbereitung über 6 Abende	14
Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs	15
Geburtsvorbereitung/Rückbildungsgymnastik und Yoga	16
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	17
Aquatrainning Postnatal	18
Rückbildungsgymnastik	19
Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern	20
Verein Sternenkinder	21
Babymassage	22
Elternstart NRW, Flohmarkt	23
PEKiP = Prager-Eltern-Kind-Programm	24
Babyschwimmen	28
„Mit allen Sinnen spielen“	30
Vorträge: Zuerst die Milch! Und wann der Brei? Übergang zur Familienkost	32
Anmeldungsformular	33
Allgemeine Geschäftsbedingungen	34
Bürozeiten	35

# Geburtshilfe

In unserem nach modernsten Gesichtspunkten eingerichteten Kreißsaal werden jährlich ca. 900 Kinder geboren. Im Kreißsaal stehen den werdenden Müttern insgesamt vier unterschiedlich gestaltete Entbindungsräume zur Verfügung, die familienorientiert eingerichtet und von ihrer Ausstattung geeignet sind, jedweder medizinischen Notwendigkeit unter der Geburt gerecht zu werden. In zwei unserer Entbindungsräume ist die Unterwassergeburt möglich. Wir streben eine individuelle, familiengerechte Geburtshilfe an und fördern die individuellen Wünsche und Vorstellungen der werdenden Eltern.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verfügen über eine Vielzahl von speziellen Qualifikationen (Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie etc.), die in Absprache und auf Wunsch der werdenden Mütter großzügig eingesetzt werden.

Die angeschlossene Kinderklinik verfügt über vier Neugeborenen-Intensivbetten, aufgrund der speziellen Ausbildung unserer Kinderärzte unter der Leitung von Chefarzt Herrn Dr. med. Krüger werden in unserer Klinik Frühgeburten ab der 32. Schwangerschaftswoche und mit einem Geburtsgewicht über 1.000 g i.S. einer geburtshilflichen Schwerpunktambulanz entbunden und betreut.



Auf der geburtshilflichen Station wird ein integratives Wochenbettkonzept mit der durchgehenden Betreuung durch Hebammen und Kinderkrankenschwestern realisiert. Wir fördern die frühzeitige Mutter-Kind-Bindung (Bonding, Rooming in), wemngleich ein großzügig gestaltetes Kinderzimmer den Müttern auch die Möglichkeit gibt, ihre Kinder von unserem Fachpersonal betreuen zu lassen.

Funktionell schließt sich der Station ein Untersuchungsbereich an, der vor den Türen des Kreißsaals liegt. Hier können sämtliche Untersuchungen und Kontrollen der Schwangeren und entbundenen Müttern durchgeführt werden. Die hochmoderne apparative Ausstattung und die fachliche Ausbildung unserer Ärzte ermöglichen auch eine weiterführende Diagnostik bei Problemfällen. Dem Kreißsaal angegliedert ist ein moderner, eigens für die Geburtshilfe zur Verfügung stehender Kaiserschnitt-OP-Raum.

Zwischen diesem Eingriffsraum und dem Kreißsaal befindet sich ein Kinder-Intensivzimmer mit zwei Beatmungsplätzen, wo jedwedes Risiko, das im Kreißsaal oder während eines Kaiserschnitts auf ein Neugeborenes zukommen kann, durch die Kinderärzte kompetent beherrscht werden kann.



Nach der Geburt erhalten Sie die Möglichkeit ein professionelles Fotoshooting von Ihrem Neugeborenen zu machen.

Die Bilder können Sie in der Online-Babygalerie unter [www.sfh-ahlen.de](http://www.sfh-ahlen.de) veröffentlichen lassen.

# Einladung für werdende Eltern

Die Geburt im St. Franziskus-Hospital Ahlen

## Wir informieren Sie über:

- die Möglichkeiten, die Geburt Ihres Kindes im St. Franziskus-Hospital individuell zu gestalten
- das Wochenbett – die Zeit des Kennenlernens für Ihre junge Familie
- das Angebot unserer Kinderklinik – Sicherheit für Ihr Kind im Falle einer Frühgeburt oder bei Startschwierigkeiten

Anschließend laden wir Sie zu einem Rundgang durch die Kreißsäle und die Wochenstation ein.

Sollten Sie zu der vorgegebenen Zeit keine Möglichkeit haben, an der Kreißsaalbesichtigung teilzunehmen, können Sie unter der **Tel: 0 23 82 858 - 349** des Kreißsaales einen individuellen Termin vereinbaren.

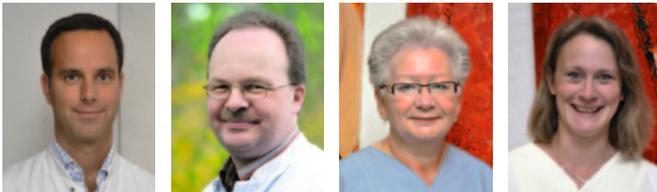
**TERMINE:** Jeden 1. Montag um 18.30 Uhr

**ORT:** Cafeteria

**REFERENT/IN:** Dr. med. Markus Gantert  
(Chefarzt der Frauenklinik)

Dr. med. Carsten Krüger  
(Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche)

Hildegard Strothmann, Ester Hegemann  
(Hebammen)



Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Es wird Ihnen ein kleiner Abendimbiss gereicht.  
Fällt der 1. Montag auf einen Feiertag, so findet der Informationsabend am 2. Montag im Monat statt.

# Vorstellung in der gynäkologischen Ambulanz

An jedem Montagvormittag in der Zeit von 9.00 bis 11.00 Uhr und jeden Donnerstagnachmittag in der Zeit von 13.00 bis 15.00 Uhr bieten wir Ihnen ein Vorstellungsgespräch bei einem unserer Fachärzte in der gynäkologischen Ambulanz an.

## Dieses Gespräch beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- bisheriger Verlauf der Schwangerschaft
- Ihre Fragen zu Geburt, Schmerztherapie, Wassergeburt u.s.w.
- Ihre persönlichen Wünsche bei der Entbindung
- eine umfassende Ultraschalluntersuchung

Die Vorstellung sollte zwischen der 34. und 36. Schwangerschaftswoche stattfinden.

Bitte lassen Sie sich rechtzeitig, d.h. ab ca. der 30. Schwangerschaftswoche einen Termin geben!

Mitzubringen sind Ihr Mutterpass, die Chipkarte Ihrer Krankenkasse und eine Überweisung Ihres Gynäkologen.

Fragen und Anmeldungen bitte direkt in der gynäkologischen Ambulanz unter der **Tel: 0 23 82 858 - 323**.

Montag – Freitag	08.00 - 12.00 Uhr
Montag und Donnerstag	13.30 - 17.00 Uhr
Dienstag	13.30 - 16.00 Uhr

## Akupunktur bei Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen (Hyperemesis gravidarum)

Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen sind gerade zu Beginn einer Schwangerschaft körperliche und psychische Beeinträchtigungen, die den Tagesablauf und den Allgemeinzustand der Betroffenen stark belasten. Nicht selten stößt die Patientin auf Unverständnis und fühlt sich nicht ernst genommen.

Das Hebammenteam beobachtet dieses Phänomen schon seit langer Zeit und bietet ab sofort die

### Akupunktur bei Hyperemesis gravidarum.

Die Akupunktur ist eine wirkungsvolle Form der traditionellen chinesischen Medizin und ein erfolgversprechender Therapieansatz. Die Beschwerden können innerhalb kurzer Zeit deutlich gebessert werden.

Dieses Serviceangebot der speziell dafür ausgebildeten Hebammen unseres Hauses ist kostenfrei. Die Therapie-dauer umfasst ca. 20 Minuten pro Besuch.

Spezial-Akupunktur bei Hyperemesis gravidarum

**Termine:** Montag, Mittwoch, Freitag

Kontakt und telefonische Terminvereinbarung immer montags von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr unter **02 38 2 8 58-295**.

Das Hebammenteam des St. Franziskus-Hospitals, Ahlen:

**Astrid Wendt, Anja Brüggemann, Claudia Wolff von der Sahl, Jolanthe Huster, Jennifer Peckruhn und Honorata Losch**

(Hebammen mit Akupunkturausbildung)

## Geburtsvorbereitende Akupunktur



### Effekt der geburtsvorbereitenden Akupunktur:

- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- schnellere Eröffnung des Muttermundes
- bessere Wehenkoordination
- weniger geburtseinleitende Maßnahmen notwendig
- Stärkung für das Wochenbett (Milchbildung, Kreislaufstabilität ...)
- ab der 36. SSW
- bei unkomplizierter Schwangerschaft
- einmal wöchentlich für 20 Minuten

**TERMINE:** Jeden Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr

**ORT:** Elternschule

**LEITUNG:** Astrid Wendt, Anja Brüggemann, Claudia Wolff von der Sahl, Jolanthe Huster, Jennifer Peckruhn und Honorata Losch (Hebammen mit Akupunkturausbildung)

**GEBÜHR:** pro Akupunktursitzung 10,- EUR

Wenn Sie sich zur Entbindung für unsere Klinik entscheiden, entfällt die Gebühr. Eine Anmeldung oder Überweisung ist nicht erforderlich. Ab der 36. Schwangerschaftswoche können Sie mit der Akupunktur beginnen.

Informationen erhalten Sie unter: **Tel: 0 23 82 858 - 349**.



## Ich bekomme eine Schwester, einen Bruder ...

### **Infonachmittag für werdende Geschwister**

Wenn sich der Familiennachwuchs ankündigt, ist das auch für die Geschwister immer eine aufregende und oft neue Situation. Dabei können Fragen auftauchen wie:

- Wo kommt das Baby zur Welt?
- Wie sieht es im Krankenhaus aus?
- Wo schlafen Mama und das Baby?

Einen Nachmittag laden wir Sie und Ihr Kind ein, um sich im Krankenhaus umzuschauen, Antworten auf die vielen Fragen zu finden sowie einen Blick in die Entbindungsstation und den Kreißsaal zu werfen.

Diese Angebot richtet sich an Kinder im Vorschulalter, d.h. die Kinder sollten mindestens 3 Jahre alt sein.

**TERMINE:** **donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr**

Kurs-Nr. G01 27.03.2013

Kurs-Nr. G02 03.07.2013

Kurs-Nr. G03 30.10.2013

**ORT:** **Elternschule**

**LEITUNG:**



**Susann Mansbrügge**  
(Leiterin der Elternschule)

**GEBÜHR:** **2,- EUR pro Kind**

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnahme auf 5 Kinder begrenzt ist.

## Was Sie von uns Hebammen erwarten können ...

Viel zu wenig ist bekannt, dass jede Frau mit Beginn ihrer Schwangerschaft bis einschließlich acht Wochen nach der Geburt einen gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe hat. Unabhängig von der Verweildauer im Krankenhaus betreuen wir die Wöchnerin im eigenen Heim. Die Betreuung kann über die gesamte Wochenbettzeit bis zu acht Wochen erfolgen, bei Bedarf auch länger.

### **Die Wochenbettbetreuung durch uns Hebammen beinhaltet:**

- Anleitung und Förderung der Stillbeziehung
- Hilfe bei Stillproblemen
- Pflege der Brust und der Brustwarzen
- allgemeine Entwicklung des Kindes
- Abheilung des Nabels und Pflege des Neugeborenen
- Kontrolle von Wundheilung und Rückbildungsvorgängen bei der Mutter
- Anleitung zur Rückbildungsgymnastik
- Begleitung beim Übergang in die neue Elternschaft
- Aufarbeitung der Geburt

Die aktuelle Adressenliste der Nachsorgehebammen erfragen Sie bitte im Kreißsaal unter

**Tel: 0 23 82 858 - 349** oder in der Elternschule.

Die Welt wird jedesmal neu erschaffen,  
wenn ein Kind geboren wird.  
Geboren zu werden bedeutet, dass uns  
eine ganze Welt geschenkt wird.

(Jostein Gaarder)

# Wassergymnastik für Schwangere

Ins Wasser einzutauchen bedeutet für die meisten Schwangeren nicht nur Erleichterung für den eigenen Körper, sondern sie fühlen sich mit ihrem ungeborenen Baby in besonderer Weise verbunden.

Inhalt des Kurses sind Wassergymnastik und Lockerungsübungen. Das warme Wasser erleichtert und hilft bei vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden.

## Ziele:

- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Entlastung des Rückens und der Gelenke
- Erhaltung der Beweglichkeit
- Anregung der Durchblutung
- Reduzierung von Wassereinlagerungen
- Kontaktaufnahme und Geselligkeit mit anderen Schwangeren

## Bitte beachten Sie:

Vergewissern Sie sich bitte bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, dass keine Bedenken gegen die Teilnahme bestehen, und legen Sie uns zur ersten Stunde eine Unbedenklichkeitsbescheinigung vor.

Es können maximal 7 Frauen teilnehmen.



## TERMINE:

**mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr**

**8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. WG01	05.02.2014 – 26.03.2014
Kurs-Nr. WG02	02.04.2014 – 21.05.2014
Kurs-Nr. WG03	04.06.2014 – 23.07.2014
Kurs-Nr. WG04	30.07.2014 – 17.09.2014
Kurs-Nr. WG05	24.09.2014 – 12.11.2014

**5 Treffen à 60 Minuten**

**(Gebühr: 40,- EUR)**

Kurs-Nr. WG06	19.11.2014 – 17.12.2014
---------------	-------------------------

**donnerstags, 16.00 – 17.00 Uhr**

**8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. WG07	09.01.2014 – 27.02.2014
Kurs-Nr. WG08	06.03.2014 – 24.04.2014
Kurs-Nr. WG09	08.05.2014 – 10.07.2014
Kurs-Nr. WG10	17.07.2014 – 28.08.2014
Kurs-Nr. WG11	04.09.2014 – 23.10.2014
Kurs-Nr. WG12	30.10.2014 – 18.12.2014

## ORT:

**Bewegungsbad der Physiotherapie**

## LEITUNG:

**Christina Pälme,  
Bettina Naber**

## GEBÜHR:

**65,- EUR**

Kinder sind der große Reichtum  
unseres Lebens.

Sie sind wie kleine Sonnenstrahlen,  
die täglich unseren Weg erhellen.

(anonym)

## Geburtsvorbereitung über 6 Abende

In diesem Kurs können sich Frauen auf die Geburt und auf die erste Zeit mit Ihrem Kind vorbereiten. Der Kurs ist so geplant, dass sich an drei Abenden die Frauen alleine treffen und an drei vorher bestimmten Abenden der Partner oder eine andere Begleitperson ebenfalls teilnimmt.

**Kursinhalte:** Informationen über den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt, Entspannungsübungen und Atemmuster, Massagen, Gebärpositionen, Wochenbett, Stillen, das Leben mit dem Neugeborenen.

**Übrigens:** Wenn Frauen aus dem Kurs nach der Geburt ihres Kindes gerne als Gruppe zusammenbleiben möchten, können wir dies bei der Planung der PEKiP-Gruppen entsprechend berücksichtigen!

### TERMINE: montags, 19.00 – 21.15 Uhr

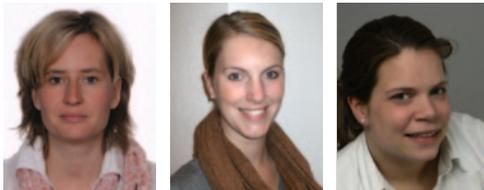
Kurs-Nr. G01	17.02.2014	–	31.03.2014
Kurs-Nr. G02	28.04.2014	–	02.06.2014
Kurs-Nr. G03	28.07.2014	–	01.09.2014
Kurs-Nr. G04	06.10.2014	–	10.11.2014

### dienstags, 19.00 – 21.15 Uhr

Kurs-Nr. G05	14.01.2014	–	18.02.2014
Kurs-Nr. G06	25.03.2014	–	29.04.2014
Kurs-Nr. G07	17.06.2014	–	22.07.2014
Kurs-Nr. G08	02.09.2014	–	07.10.2014
Kurs-Nr. G09	11.11.2014	–	16.12.2014

### ORT: Elternschule

### LEITUNG:



**Vivien Stopka, Anna Sommer,  
Pauline Westermann** (Hebammen)

Die Gebühren für die Frau rechnet die Hebamme mit der Krankenkasse ab. Die Begleitperson zahlt 36,- EUR. Bitte bringen Sie Ihre Versicherungskarte mit.

## Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs

### Kurs für Paare über zwei Abende

In diesem Kurs bekommen Sie in komprimierter Form alles, was Sie zum Thema Geburt wissen möchten. Im Gruppengespräch kann auf Ihre individuellen Fragen vertieft eingegangen werden; zudem werden praktische Übungen gezeigt, die Sie unter der Geburt zur Entspannung nutzen können.

### TERMINE: mittwochs und donnerstags, 19.00 – 22.00 Uhr

Kurs-Nr. IG01	29.01.2014	und	30.01.2014
Kurs-Nr. IG02	19.03.2014	und	20.03.2014
Kurs-Nr. IG03	04.06.2014	und	05.06.2014
Kurs-Nr. IG04	27.08.2014	und	28.08.2014
Kurs-Nr. IG05	12.11.2014	und	13.11.2014

### ORT: Elternschule

### LEITUNG: Judith Gorden (Hebamme)



Die Gebühren für die Frau rechnet die Hebamme mit der Krankenkasse ab. Die Begleitperson zahlt 30,- EUR. Die Krankenkassen übernehmen 72,- EUR für die Geburtsvorbereitungskurse.

Nach Abschluss des Kurses können die Begleitpersonen eine Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse einreichen.

## Geburtsvorbereitung und Yoga

Durch sanfte Bewegungen und Körperübungen werden Elastizität und Kraft trainiert. Intensive Beckenboden- und Atemübungen geben Ihnen die wichtigsten Hilfsmittel, um die bevorstehende Geburt zu meistern.

Neben den praktischen Übungen besprechen wir Themen wie Umgang mit Schmerzen, den normalen Geburtsablauf und verschiedene Geburtspositionen.

**TERMINE:** **donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr, 7x**  
Kurs-Nr. YG1 27.02.14 – 10.04.14

## Rückbildungsgymnastik und Yoga

**TERMINE:** **dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr, 7x**  
Kurs-Nr. YG1 25.02.14 – 01.04.14

**LEITUNG:** **Gabriele Zimmermann**  
(Hebamme)



Bei regelmäßiger Teilnahme ersetzen die gesetzlichen Krankenkassen diesen Kurs.



## Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

Häufig geraten Kinder in andere Notfallsituationen als Erwachsene, und oft sind auch andere Hilfsmaßnahmen notwendig.

In dieser Veranstaltung soll Einblick gegeben werden in die häufigsten Notfallsituationen mit Kindern, und wie man adäquat reagieren kann, z. B. bei Verletzungen, Verbrennungen, Verätzungen, Stürzen oder Verschlucken von Gegenständen. Es wird genügend Raum auch für individuelle Fragen bestehen.

**TERMINE:** **mittwochs, 20.00 – 21.30 Uhr**

Kurs-Nr. EH01 **Im Frühjahr** (bitte genauen Termin erfragen)

Kurs-Nr. EH02 **Im Herbst** (bitte genauen Termin erfragen)

**ORT:** **Haupthaus, Auf der Empore, Raum 4**

**LEITUNG:** **Ärzte der Kinderklinik**

**GEBÜHR:** **25,- EUR**



## Aquatrainig Postnatal

Die Methode des Aquatraining Postnatal verbindet die Rückbildungsgymnastik und das Aquatraining auf besondere Weise.

Kräftigungs- und Koordinationsübungen für die stärker beanspruchten Körperregionen während der Schwangerschaft (Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Beckenbodenmuskulatur) werden durch den hydrostatischen Druck des Wassers und den permanent vorhandenen Wasserwiderstand unterstützt. Gleichzeitig sorgt das warme Wasser für eine Spannungsregulierung der Muskulatur und fördert Durchblutung und Stoffwechsel der Haut.

Die Beschwerden nach der Schwangerschaft werden minimiert und die Entspannungsfähigkeit des Körpers gefördert.

**TERMINE:**      **donnerstags, 15.00 – 16.00 Uhr**  
**10 Treffen à 60 Minuten**

RB-01 – A      16.01.2014 – 20.03.2014  
RB-01 – B      03.04.2014 – 12.06.2014  
RB-01 – C      26.06.2014 – 28.08.2014  
RB-01 – D      11.09.2014 – 13.11.2014

**ORT:**              **Bewegungsbad der Physiotherapie**

**GEBÜHR:**        **85,- EUR**

Die Anmeldung erfolgt bitte direkt bei thera-net:  
**Tel: 0 23 82 858-355.**

Der Kurs findet nicht statt am: 29.05. und 01.11.2014!

Die Kurse Aquatraining postnatal sind bei vielen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt!

## Rückbildungsgymnastik

Geschafft! Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen mit dem Kind sind vorbei. Es ist an der Zeit, das Baby einmal abzugeben, etwas für sich zu tun und Kontakte zu anderen Müttern zu knüpfen.

Im Kurs Rückbildungsgymnastik werden die Muskeln gestärkt, die während der Schwangerschaft und der Geburt besonders stark belastet waren. Dies ist vor allem der Beckenboden.

Beginnen können Sie mit dem Kurs ab der 6. Woche nach der Geburt ihres Kindes.

**TERMINE:**      **mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr**  
**8 Treffen à 60 Minuten**

Kurs-Nr. RG01      15.01.2014 – 05.03.2014  
Kurs-Nr. RG02      12.03.2014 – 30.04.2014  
Kurs-Nr. RG03      07.05.2014 – 25.06.2014  
Kurs-Nr. RG04      02.07.2014 – 20.08.2014  
Kurs-Nr. RG05      27.08.2014 – 15.10.2014  
Kurs-Nr. RG06      22.10.2014 – 10.12.2014

**ORT:**              **Elternschule**

**LEITUNG:**



**Vivien Stopka, Judith Hegemann**  
(Hebammen)

Bei regelmäßiger Teilnahme ersetzen die gesetzlichen Krankenkassen die Hebammengebühren.

Die Rückbildungsgymnastik muss spätestens bis 9 Monate nach der Geburt des Kindes abgeschlossen sein, da ansonsten die Krankenkassen nicht die Kursgebühr übernehmen!

## Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern

Die Geburt eines Kindes bedeutet für alle große Veränderungen. Und manchmal ist es nicht leicht, Babys und Kleinkinder zu verstehen.

### **Ich unterstütze Sie, wenn**

- Sie sich unsicher im Umgang mit ihrem Baby fühlen
- Ihr Baby schlecht einschläft, häufig aufwacht, sehr unruhig ist
- Ihr Kind häufig schreit und nur wenig isst bzw. trinkt
- Ihr Kind mit besonderen Belastungen zur Welt kam (Behinderung, Frühgeburt)
- Sie Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihres Kindes haben

### **TERMINE:**

Nach Vereinbarung, Tel. 0 23 82 858 - 321

### **ORT:**

Elternschule

### **LEITUNG:**



**Susann Mansbrügge**  
(Leiterin der Elternschule)

### **Ein Beratungsgespräch kann Ihnen helfen:**

- die Signale ihres Kindes besser wahrzunehmen und zu verstehen
- Vertrauen in ihre elterlichen Fähigkeiten zu entwickeln
- sicherer im Umgang mit ihrem Baby zu werden
- mehr Zufriedenheit für sich und Ihr Kind zu finden
- die Beziehung zu Ihrem Kind sicherer und entspannter zu gestalten

## Verein Sternenkinder



Der Verein „Sternenkinder“ hat auf dem Westfriedhof eine Gedenkstätte errichten lassen, um Eltern einen Ort der Trauer zu geben.

Mütter, die in diesem Verein mitgearbeitet haben, begleiten auf Wunsch Eltern, die Ihr Kind durch Fehlgeburt, Totgeburt oder in der ersten Zeit nach der Geburt verloren haben.

Es sind betroffene Mütter, die zuhören, beraten und helfen, den Verlust zu verschmerzen.

Weitere Informationen erhalten Sie über [www.sternenkinder-ahlen.de](http://www.sternenkinder-ahlen.de) und über Frau Katrin Nächster, evangelische Krankenhaus-seelsorgerin am St. Franziskus-Hospital Ahlen.  
Tel: 0 23 82 858 - 0 oder 0 23 81 88 - 127.

Da ist ein Land der Lebenden  
und ein Land der Toten,  
und die Brücke zwischen ihnen ist die Liebe,  
das einzige Bleibende -  
der Einzige Sinn.

(Thornten Wilder)

# Babymassage

**„Stell dir vor, deine Hände seien Pinsel. Du malst deine Liebe dem Kind auf den Rücken. Stell dir vor, deine Hände seien Blumen. Sie wiegen und tanzen im Wind. Stell dir vor, deine Hände spielen eine Melodie. Ein Liebeslied.“**

Die erste Sprache, durch die wir uns mit unseren Kindern verständigen, ist die Berührung. Körperkontakt ist „Nahrung“ für unsere Kinder und trägt zur gesunden Entwicklung unserer Babys bei. Der Kurs lädt Mütter/Väter ein, mit ihren Kindern nicht nur in Worten zu kommunizieren, sondern im Hautkontakt liebevolle, zärtliche Zuneigung zu zeigen.

Die Gruppe besteht aus maximal vier bis sechs Teilnehmern mit ihren Babys ab der 7. Lebenswoche.

**Sie lernen:** Ganzkörpermassage für Babys, Massage gegen Blähungen/Koliken, Entspannungstechniken

**Mitzubringen sind:** Handtuch, Stoffwindel, leichte Kleidung für die Erwachsenen (25° Raumtemperatur)

<b>TERMINE:</b>	<b>montags, 14.00 bis 15.00 Uhr (4 x)</b>
Kurs-Nr. BM01	13.01.2014 – 03.02.2014
Kurs-Nr. BM02	10.03.2014 – 31.03.2014
Kurs-Nr. BM03	05.05.2014 – 26.05.2014
Kurs-Nr. BM04	16.06.2014 – 07.07.2014
Kurs-Nr. BM05	01.09.2014 – 22.09.2014
Kurs-Nr. BM06	27.10.2014 – 17.11.2014

**ORT:** Elternschule

**LEITUNG:** Hildegard Oldenburger

**GEBÜHR:** 25,- EUR

Für die Babymassage, PEKiP-Kurse und für das Babyschwimmen ist der Familiengutschein\* einsetzbar.

\* Der Familiengutschein im Wert von 40,- EUR wird Ihnen als Willkommensgeschenk bei der Geburt Ihres ersten Kindes über die Bürgermeister Ihrer Heimatgemeinde überreicht.

# Elternstart NRW



Die Familienbildungsstätte Ahlen bietet in Zusammenarbeit mit der Elternschule des St. Franziskus-Hospitals kostenlose Kurse für Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr an.

**Elternstart NRW** heißt das Projekt der Landesregierung Nordrhein-Westfalen. Jeweils 5 x 2 Ustd. können kostenlos besucht werden.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung stand noch nicht fest, ob das Landesprogramm wieder durchgeführt wird. Nähere Informationen bekommen Sie in der Elternschule unter **Tel.: 0 23 82 858 - 321**.

## Flohmarkt

### „Rund ums Baby und Kleinkind“

Verkauft werden: Babybekleidung bis Größe 110, Spielzeug, Bücher, Umstandsbekleidung und vieles mehr.

**TERMINE:** 12. April und 15. November 2014  
von 14.00 – 16.00 Uhr

**ORT:** Lohnhalle, Zeche Westfalen 1, 59229 Ahlen

**GEBÜHR:** 10 EUR  
Stuhl, 1 Tapeziertisch oder ähnliches muss mitgebracht werden

Anmeldung unter: 0 23 82 858 - 321.



# PEKiP = Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP ist ein pädagogisches Konzept mit gesundheitsfördernder Wirkung. Diese Entwicklungsbegleitung erstreckt sich über das 1. Lebensjahr Ihres Babys hinaus bis zum sicheren Laufen. Sie erleben im spielerischen Umgang mit Ihrem Kind, wie Sie die natürlichen Bewegungsabläufe Ihres Kindes erkennen und wie Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können. Dabei steht jedes einzelne Baby mit seiner individuellen Entwicklung und seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Sie können beobachten, wie Ihr Kind aus eigener Initiative spielt und lernt.

Unsere Kursräume sind stets gut aufgewärmt, sodass Sie Ihr Baby nackt ausziehen können. Babys spielen und bewegen sich so viel intensiver. Ihr Baby macht erste Kontakterfahrungen mit Gleichaltrigen. Es ist faszinierend zu erleben, wie bereits wenige Wochen alte Kinder auf andere Babys reagieren.



Foto © PEKiP e.V.



Sie als Eltern haben die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen und neue Kontakte zu schließen. In einer vertrauten Runde können Sie Erfahrungen austauschen. Ihre Kursleiterin ist Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um das Leben mit dem Baby und gibt Informationen zu Themen wie Ernährung, Schlafen und Entwicklung des Babys.

Das Kind muss nicht erst Mensch werden,  
es ist schon einer.

(Janusz Korczak)



Foto © PEKiP e.V.

## Fachlicher Hintergrund

Unsere langjährigen zertifizierten PEKiP-Kursleiterinnen sind Diplom-Sozialpädagoginnen bzw. Diplom-Pädagoginnen. Regelmäßige Fortbildungen garantieren den Qualitätsanspruch der PEKiP-Gruppenarbeit.

Neben den PEKiP-Grundsätzen hat uns die Kleinkindpädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler beeinflusst, die in besonderer Weise das kleine Kind und seinen Wunsch achtet, aus eigener Kraft und nach eigenem Rhythmus sich und die Welt zu entdecken.

Außerdem sind wir der Überzeugung, dass eine sichere und liebevolle Eltern-Kind-Bindung für die weitere Entwicklung des Kindes von großer Wichtigkeit ist.



Foto © PEKiP e.V.

## Zum Anmeldeverfahren

Eine Teilnahme an PEKiP-Kursen ist ab der 6. Lebenswoche ihres Kindes möglich. Die Kurse werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt. Zu einer Gruppe gehören 8 Erwachsene und 8 Babys. Wenn möglich soll die Gruppe bis zum freien Laufen aller Kinder zusammenbleiben.

Mit Ausnahme der Schulferien finden unsere Kurse wöchentlich von **9.30 bis 11.00 Uhr und von 15.30 bis 17.00 Uhr** für jeweils 90 Minuten statt. Eine Aufnahme in bestehende Kurse ist nur möglich, wenn Plätze wieder frei geworden sind.

Da wir zwei Räume zur Verfügung haben, können parallel zwei Kurse angeboten werden. In der Regel finden 10 Kurse wöchentlich statt. Ein Kurs über 10 Treffen kostet 60,- EUR.

Zur besseren Planung bitten wir um eine rechtzeitige Anmeldung.

**LEITUNG:** Susann Mansbrügge, Hildegard Oldenburger, Martina Koppstein, Elke Herdina



# Babyschwimmen

Das „Schwimmen“ mit Babys beinhaltet spielerische Übungen im Wasser zur Wassergewöhnung und zur frühzeitigen Bewegungsförderung. Im Vordergrund steht die Freude des Kindes, sich in dem Element Wasser frei zu bewegen, den eigenen Aktionsradius zu erweitern, engen Körperkontakt zu den Eltern zu haben und andere Kinder und Eltern kennen zu lernen.

Außerdem wird beim „Schwimmen“ die Gesamtmuskulatur des Kindes gestärkt und die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes unterstützt. Ein Babyschwimmkurs ist keine Schwimmschule. Hauptsächliches Ziel ist es, den Bewegungsanreiz des Wassers zu nutzen. Dies ermöglichen wir durch das Vermitteln verschiedener Haltegriffe mit entsprechenden Bewegungsmöglichkeiten, durch gemeinsame Spiele aller Kursteilnehmer und gegebenenfalls durch gemeinsames Tauchen von Mutter/Vater und Kind.

Das Babyschwimmen ist geeignet für Babys ab dem 3. Lebensmonat. Doch auch wenn Ihr Kind bereits etwas älter ist, bietet das Wasser ihm eine optimale Entwicklungsunterstützung.

Die Wassertemperatur liegt bei 33 Grad. Das Bewegungsbad hat eine Wassertiefe von 1,35 m.

Die Kurse werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt. Wir beginnen mit einem Anfängerkurs. Daran können sich weitere Kurse anschließen, sodass Sie mit Ihrem Kind bis zu seinem 2. Geburtstag am Babyschwimmen bzw. dann Kleinkindschwimmen teilnehmen können, sofern noch freie Plätze vorhanden sind.

Mitzubringen ist eine Schwimmpampers bzw. eine eng am Bein des Kindes ansitzende Babybadehose.

## TERMINE: 8 Treffen à 60 Minuten

In dieser Zeit ist das An- und Ausziehen erhalten.

montags 11.00 – 12.00 Uhr + 15.00 – 16.00 Uhr

dienstags 11.00 – 12.00 Uhr + 15.00 – 16.00 Uhr

mittwochs 11.00 – 12.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr (Väter-Baby-Schwimmen)

donnerstags 11.00 – 12.00 Uhr

17.00 – 18.00 Uhr (Väter-Baby-Schwimmen)

freitags 11.00 – 12.00 Uhr

samstags 09.00 – 10.00 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

Gemischter Kurs, d. h. Vater und Mutter können sich beim Schwimmengehen abwechseln

## ORT: Bewegungsbad der Physiotherapie

LEITUNG: Dorothee Wilshaus, Katrin Ringelkamp, Hildegard Oldenburger, Christina Pälme, Bettina Naber, Anja Krabus

## GEBÜHR: 60,- EUR

Bitte erfragen Sie die genaue Kurseinteilung in der Elternschule unter der Tel: 0 23 82 858 - 321.



## „Mit allen Sinnen spielen“

### Nach der PEKiP-Zeit, d.h. ab ca. 13 Monaten

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie wollen ihre Umgebung mit allen Sinnen erkunden, wollen sich bewegen, toben, singen, spielen. Sie suchen spannende Herausforderungen, an denen sie wachsen können.

In einem vorbereiteten Raum lädt ausgewähltes Material zum Ausprobieren und Erforschen ein. Jedes Kind kann, seinem eigenen Entwicklungstempo entsprechend, sich ausprobieren und experimentieren.

Die Eltern und die Kursleiterin begleiten das Kind dabei respektvoll und bringen ihm Geduld, Gelassenheit und Vertrauen entgegen, so können die Kinder Selbstbewusstsein entwickeln. Ihr Kind kann soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen erleben.

Die überschaubare Gruppengröße von maximal 8 Kindern gibt den Kindern zusätzliche Sicherheit.



**TERMINE:** montags von  
09.30 – 11.00 Uhr

**LEITUNG:** Hildegard Oldenburger  
(Dipl.-Sozialpädagogin)



**TERMINE:** montags von  
15.30 – 17.00 Uhr

**LEITUNG:** Susann Mansbrügge  
(Dipl.-Sozialpädagogin)



**TERMINE:** dienstags von  
16.00 – 17.30 Uhr

**LEITUNG:** Martina Koppenstein  
(Dipl. Pädagogin)



**TERMINE:** mittwochs von  
16.00 – 17.30 Uhr

donnerstags von  
09.30 – 11.00 Uhr

**LEITUNG:** Katrin Gövert  
(Erzieherin)



**ORT:** Elternschule

**GEBÜHR:** 50,- EUR (10 Treffen)

Mit Ausnahme der Schulferien finden unsere Kurse wöchentlich für 90 Minuten statt. Die Gruppen werden nach dem Alter der Kinder zusammengestellt.

Wir können die Kinder nicht nach unserem Sinn formen, so wie Gott sie uns gab, muss man sie haben und lieben.

(J. W. Goethe)

## Vorträge in der Elternschule

### Zuerst die Milch! Und wann der Brei?

#### Einführung der Beikost ab dem 5. Lebensmonat

In den ersten 5 Lebensmonaten sind Muttermilch oder Flaschenmilch die beste Nahrung für das Baby. Viele Eltern sind verunsichert, wie es nach der Milchnahrung mit der Ernährung ihres Kindes weitergehen soll.

An diesem Abend wollen wir klären, wie und in welchem Zeitrahmen Milchmahlzeiten ersetzt werden können, ein Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr aussieht, Vor- und Nachteile von selbst zubereiteter Beikost oder von Fertigprodukten aus dem Handel ansprechen und darüber informieren, wie ein Kind mit Allergierisiko ernährt werden muss.

#### TERMINE: montags, 19.30 bis 21.45 Uhr

Kurs-Nr. V01	17.02.2014
Kurs-Nr. V02	23.06.2014
Kurs-Nr. V03	06.10.2014

An dem Abend werden einzelne Breie frisch zubereitet und gekocht. Eltern erhalten ein Skript zum Mitnehmen.

### Übergang zur Familienkost

Ab dem 10. Lebensmonat wird das Kind langsam an die Familienkost herangeführt. An diesem Abend wollen wir klären, wie eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder aussehen sollte und wie diese zubereitet werden kann, ob Kinder spezielle Kindernahrungsprodukte benötigen und wie Essgewohnheiten entstehen.

#### TERMINE: montags, 19.30 bis 21.45 Uhr

Kurs-Nr. V04	10.03.2014
Kurs-Nr. V05	30.06.2014
Kurs-Nr. V06	17.11.2014

**REFERENTIN:** Petra Suer-Meiners  
für beide Kurse  
(Diplom-Ökotrophologin)



**GEBÜHR:** pro Vortrag 8,- EUR

Eltern erhalten ein Skript zum Mitnehmen.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen der Elternschule zu folgenden Kursen an:

Kurstitel/-Nr.

Kurstitel/-Nr.

Kurstitel/-Nr.

Name

Vorname

Name des Kindes

Geb.-Datum

Entbindungstermin

Straße

PLZ

Ort

Telefon

E-Mail

- Ich möchte meinen Familiengutschein einlösen  
 Ich überweise die Kursgebühr an das St. Franziskus-Hospital  
(KTO 208 | BLZ 40050150 | Sparkasse Münsterland Ost)

Datum / Unterschrift

Tel.: 0 23 82 85 83 21 | Fax: 0 23 82 85 83 24 |  
elternschule@sfh-ahlen.de

# Allgemeine Geschäftsbedingungen

## 1. Anmeldung

Für die meisten Veranstaltungen (Ausnahmen: „Die Geburt im St. Franziskus-Hospital“ und „Geburtsvorbereitende Akupunktur“) ist eine Anmeldung erforderlich. Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden.

**E-Mail: [elternschule@sfh-ahlen.de](mailto:elternschule@sfh-ahlen.de)**

Mit der Aufnahme Ihrer Personalien ist Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr somit fällig. Zudem dokumentieren Sie mit Ihrer Anmeldung die Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen. Eine Anmeldebestätigung (Ausnahmen: PEKiP-Gruppe und Geburtsvorbereitungskurse) erhalten Sie nicht. Sollte ein Kurs ausfallen oder die Teilnehmerinnenzahl überschritten sein, werden Sie von uns benachrichtigt.

## 2. Kursgebühr

Sie können die Kursgebühr per Überweisung unter Angabe des Verwendungszweckes bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn auf das Konto 208 bei der Sparkasse Münsterland-Ost, BLZ 40050150 überweisen.

**Für die PEKiP-Kurse, Babymassage und für das Babyschwimmen ist der Familiengutschein\* einsetzbar.**

## 3. Rücktritt

Abmelden können Sie sich schriftlich bis eine Woche vor Kursbeginn. Erfolgt der Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt und es ist keine Ersatzperson zur Verfügung, fallen die vollen Kursgebühren an.

## 4. Rückerstattung

Sollte Ihnen aufgrund vorzeitiger Geburt Ihres Kindes die Kursteilnahme nicht bis zum Ende des Kurses möglich sein, so erhalten Sie auf Anfrage die anteiligen Kursgebühren erstattet.

## 5. Veranstaltungsort

Sofern es nicht anders angegeben ist, finden sämtliche Veranstaltungen in den Räumen der Elternschule statt.

\* Der Familiengutschein im Wert von 40,- EUR wird Ihnen als Willkommensgeschenk bei der Geburt Ihres ersten Kindes über die Bürgermeister Ihrer Heimatgemeinde überreicht.

## 6. Haftung

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Gefahr. Die St. Vincenz-Gesellschaft übernimmt für Schäden, Verluste und Unfälle keine Haftung.

## 7. Gebührenermäßigung

Inhaber/innen der vom Sozialamt der Stadt Ahlen ausgestellten Familienkarte oder des Vergünstigungsausweises, zahlen die Hälfte der Kursgebühren, sofern die finanziellen Mittel der Stadt Ahlen zur Verfügung stehen.

## 8. Bildungsgutschein

Familien mit geringem Einkommen können sich in der Elternschule über das Bildungspaket informieren. Es besteht die Möglichkeit, monatlich einen Zuschuss in Höhe von bis zu 10,- EUR, zu beantragen.

## Bürozeiten

**Das Büro der Elternschule ist für Sie geöffnet:**

**Montag bis Freitag 8.00 - 9.30 Uhr und dienstags und donnerstags von 14.30 - 15.30 Uhr.**

**Sie erreichen uns telefonisch unter: Tel. 0 23 82 858 - 321.**

In der übrigen Zeit ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Wenn Sie für uns eine Nachricht hinterlassen, melden wir uns bei Ihnen in Kürze. Oder Sie benachrichtigen uns per E-Mail ([elternschule@sfh-ahlen.de](mailto:elternschule@sfh-ahlen.de)).

In den Osterferien (14.-26.04.), Sommerferien (07.07.-19.08.), Herbstferien (06.10.-18.10.) und in den Weihnachtsferien (ab 22.12.14) haben wir eingeschränkte Bürozeiten. Bitte hören Sie den Ansagetext des Anrufbeantworters ab.