

• Stillberatung

Wir beantworten Ihre Fragen unter der Tel.-Nr.:
06221 / 488 2410

• Elterncafé la Mamma

Neue Impulse und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern und unseren qualifizierten Kinderkrankenschwestern und Stillberaterinnen bekommen Sie in unserem Elterncafé. Wir bieten in diesem Rahmen Vorträge (Stärkegutschein) zu folgenden Themen an: Ernährung, Beratung rund um's Kind, Erziehung, Sprachentwicklung. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

dienstags 09:30 – 15:30 Uhr durchgehend geöffnet

• Das Prager-Eltern-Kind-Programm

versteht sich als Entwicklungsbegleitung für das erste Lebensjahr. Es wurde von dem Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch entwickelt.



Die 4 Ziele des PEKiP sind:

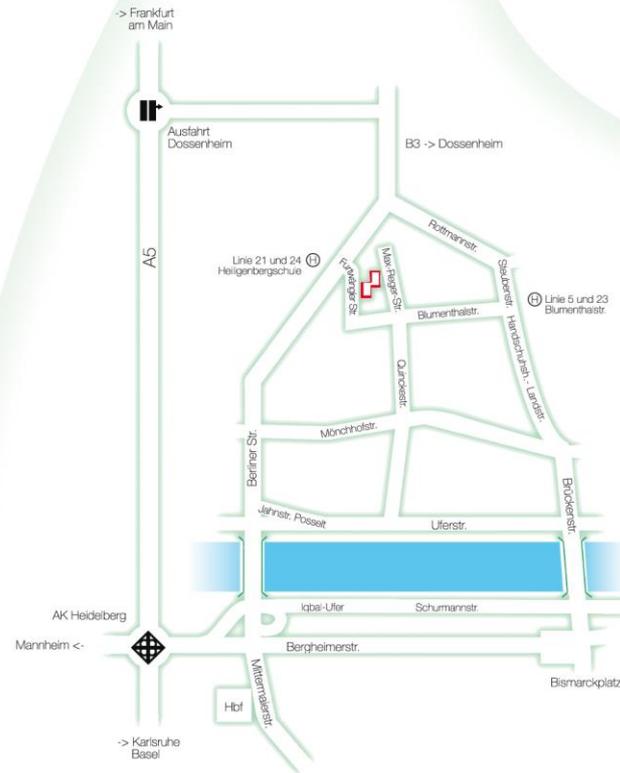
- das Kind durch Bewegungs- Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu fördern
- die Beziehung zwischen Kind und Eltern zu stärken und zu vertiefen
- den Erfahrungsaustausch und den Kontakt der Eltern untereinander zu fördern
- Kontakte der Kinder zu Gleichaltrigen zu ermöglichen

Wir laden Mütter und Väter mit ihren Babys ab der 6. Lebenswoche zum PEKiP-Kurs ein. Der Kurs gibt Ihnen Anstöße, wie Sie Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase im ersten Lebensjahr bewusster erleben und es durch Spiel und Bewegung anregen können. In den Ruhepausen der Babys werden Erfahrungen, Fragen und Probleme in der Gruppe rund um den Babyalltag besprochen. Füttern, Stillen, Wickeln, Aus- und Anziehen sind Bestandteil der Stunde.

Montags und freitags, im Gymnastikraum
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung und Informationen:

Ursula Böhm 06221 / 783800
Anette Heckmann 06228 / 924513



Belegklinik mit den Fachrichtungen
Gynäkologie und Geburtshilfe
Orthopädie
Plastische Chirurgie

KLINIK SANKT ELISABETH

Max-Reger-Straße 5-7
69121 Heidelberg
Telefon 06221/488-0
www.sankt-elisabeth.de



Eltern werden Eltern sein



Informationsbroschüre der Klinik Sankt Elisabeth

Max-Reger-Str. 5-7
69121 Heidelberg
www.sankt-elisabeth.de
hebamme@sankt-elisabeth.de

Schwangeren-Hotline: 06221 / 488 2480

Bei Stillproblemen oder „rund ums Kind“:
Tel.: 06221 / 488 2410
Fax: 06221 / 488 2413

Das Team der Hebammen, Stillberaterinnen, Kinderkrankenschwestern und Krankengymnastinnen der Klinik Sankt Elisabeth freut sich auf Ihr Kommen.

Im Folgenden informieren wir Sie über unser umfangreiches Kursangebot. Alle Veranstaltungen finden – wenn nicht anders angegeben – in der Klinik Sankt Elisabeth statt.

Für weitere Fragen und Anmeldungen wenden Sie sich direkt an die entsprechenden Hebammen. Telefonnummern finden Sie auf der beiliegenden Liste.

• **Geburtsvorbereitung**

Hebamme Christine Hasselbach
Frauen und 2 Partnerabende
8 x mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr

Wochenendintensivkurs für Paare
freitags 19:00 – 21:00 Uhr
Sa. und So. 10:00–12:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr

Hebamme Beate Hofbauer
Frauen und 2 Partnerabende
montags 20:00 - 22:00 Uhr in Ziegelhausen

Hebamme Petra Krauth
Paarkurse: freitags 19:30 – 21:30 Uhr

Hebamme Irene Laumann
Frauen und Paare: donnerstags 19:00-21:00 Uhr

Hebamme Kira-Astrid König
Frauen und 2 Partnerabende
7 x dienstags 19:00 – 21:00 Uhr

• **Hebammensprechstunde**

mittwochs nach vorheriger Anmeldung unter:
06221 / 488 280 oder 06221 / 488 2450

• **Wassergymnastik für Schwangere**

Hebamme Danielle Salcito
Freitag 13.15 Uhr (ggf. zusätzlich
14.15 Uhr) Infos und Anmeldung
Pfitzenmeier, Schwetzingen 06202 / 859370

• **Schwangerschaftsgymnastik**

Hebamme Christine Hasselbach
mittwochs 9:00 – 10:15 Uhr (offener Kurs)

• **Geburtsvorbereitende Akupunktur**

Für alle werdenden Mütter ab vollendeter 36. Schwangerschaftswoche zur Geburtszeitverkürzung und Geburtserleichterung bis zur Entbindung.
Keine Anmeldung erforderlich.
dienstags 10:00 – 12:00 Uhr, Pauschale 20,00 €
Evt. Kostenübernahme durch die Krankenkasse möglich; informieren Sie sich dazu bitte bei ihrer Krankenkasse.

• **Yoga in der Schwangerschaft**

Dr. Caroline Mary-Franssen
dienstags, 18:30 – 19:30 Uhr, Einstieg jederzeit möglich
ab der 13. SSW, Tel.: 06221 / 600298

• **Pilates in der Schwangerschaft**

Daniela Gold
Weitere Informationen und Anmeldung:
06203 / 8409081 oder 0176 / 23261233 oder
Mail: info@goldpilates.de

• **Schwangerschaftsberatung**

Beratung zu allen sozialen Fragen vor und nach Geburt - ein Beratungsangebot der Schwangerschaftsberatungsstelle des SkF e. V. Heidelberg
- Hilfe bei Anträgen: z.B. Elterngeld, Kindergeld, Elternzeit u.v.m.
- nützliche Anschriften und Adressen
- Vermittlung von einmaligen finanziellen Hilfen in Härtefällen / Notfällen
- BroschürensERVICE zum Weiterlesen
Wir beraten und helfen kostenfrei und vertraulich.
Kliniksprechstunde: dienstags 10:00 – 12:00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich
Tel.: 06221 / 13708613

• **Geschwisterkurse**

Für werdende Brüder und Schwestern ab 2 Jahren und deren Eltern.
Hebamme Christine Hasselbach
Kurse: samstags 1 x im Monat 15:00 – 16:30 Uhr
Kosten: 15,00 € / 2 Kinder 20,00 €

• **Babymassage**

Hebamme Christine Hasselbach
donnerstags 10:00 – 11:30 Uhr und 11:30 – 13:00 Uhr
Infos und Anmeldung: 06221 / 166362

• **Rückbildungsgymnastik**

Hebamme Andrea Ellis
mittwochs 14:30 – 15:45 Uhr
geschlossener Kurs mit Kinderbetreuung
8 x 75 min.

Hebamme Christine Hasselbach
8 x mittwochs 20:15 – 21:30 Uhr
(geschlossener Kurs)
8 x mittwochs 10:15 – 11:30 Uhr und
11:30 – 12:30 Uhr mit Baby

• **Rückbildungsgymnastik im Wasser**

Hebamme Danielle Salcito
mittwochs 11:30 Uhr mit Kinderbetreuung
Infos und Anmeldung
Pfitzenmeier, Schwetzingen 06202 / 859370

• **Stillvorbereitungskurs „Stillen – Der Beginn einer wunderbaren Beziehung“**

Petra Aubertin und Johanna Langenbacher,
Stillberaterinnen nach IBCLC,
freitags 18:00 – 20:30 Uhr
Infos und Anmeldung: stillen@sankt-elisabeth.de

• **Nachsorge**

Die Wochenbettbetreuung (Nachsorge) durch die Hebamme ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. In den ersten 10 Tagen (ggf. auch bis zur 8. Woche) nach der Geburt hat jede Mutter Anspruch auf diese Hebammenhilfe.
Wenn Sie diese Betreuung bzw. Versorgung durch die Hebamme (Hausbesuche) wünschen, setzen Sie sich rechtzeitig mit der von Ihnen gewünschten Hebamme in Verbindung.

• **Erste Hilfe am Baby und Kind**

Damit Sie für den Notfall vorbereitet sind, bieten wir Ihnen einen 4-stündigen Kompakt-Kurs.
Informationen und Anmeldung: ZEHN – Zentrum Erste Hilfe - Notfalltraining, Familie Braner
Tel.: 06222/585393 oder Mail: zehnen@ersthilfekurs.net