

Geburtsvorbereitung

Als werdende Eltern können Sie sich in diesen Kursen Zeit für die Vorbereitung auf Ihr Kind nehmen.

Im Kurs geht es um folgende Fragen:

- Welche körperlichen und seelischen Veränderungen finden in der Schwangerschaft statt?
- Was hilft mir, zu entscheiden, ob die Geburt zu Hause oder im Krankenhaus stattfinden soll?
- Welche Phasen hat die Geburt?
- Wie können Öle und Tees unterstützen?
- Welche Bedeutung hat das Stillen?
- Wie kann es erfolgreich werden?
- Wie wird das Leben mit dem Neugeborenen sein?
- Welche fachliche Unterstützung kann ich dann erhalten?

Sie lernen Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Babymeditation, Geburtsmechanik, Positionen und Empfindungen der einzelnen Geburtsphasen, Wehenatmung und geburtsunterstützende Haltungen kennen. Ziel der Geburtsvorbereitungskurse ist es, Sie als werdende Eltern auf eine Geburt vorzubereiten, der Sie informiert, mutig und beruhigt entgegensehen können. Bei Interesse wird der Kreißaal mit dem Kurs besichtigt. Dort wird auch Akupunktur angeboten.

An den umseitig stehenden Terminen der Infoveranstaltungen im Florence-Nightingale-Krankenhaus können Sie Fragen rund um die Geburt stellen. Wenn Sie sich hierfür anmelden möchten, wenden Sie sich bitte an den Kreißaal Telefon 0211 409 2520. Die Kursgebühren werden von den meisten Krankenkassen erstattet. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Anmeldung/Terminabsprache/Rückfragen im Sekretariat Telefon 0211/4093784

Kurs 1.1

Termine:

8 Treffen wöchentl.
montags, dienstags,
mittwochs,
donnerstags
oder freitags
18.30 – 20.00 Uhr o.
20.00 – 21.30 Uhr

Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,
Physikalische Therapie,
Untergeschoss, Raum 7,
Kreuzbergstr. 79,
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 85,00
für Schwangere
und EUR
50,00 für
Begleitpersonen

Leitung:

Karin Brücher-Gollanek,
Anette Fischer,
Bärbel Michels

Kurs 1.2

Termine:

siehe Kurs-
beschreibung

Uhrzeit:

Freitag
19.00 – 21.00 Uhr,
Samstag
10.00 – 19.00 Uhr,
Sonntag
10.00 – 14.00 Uhr

Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,
Physikalische
Therapie, Unter-
geschoss, Raum 7,
Kreuzbergstr. 79,
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 85,00 für
Schwangere und
EUR 50,00 für
Begleitpersonen

Leitung:

Karin Brücher-
Gollanek,
Anette Fischer

**Geburtsvorbereitung Intensiv
(für Paare), Wochenendkurs**

Für Paare, die werktags keine Gelegenheit haben, sich in einem Kurs auf die Geburt ihres Kindes vorzubereiten, bieten wir diesen Wochenend-Intensivkurs an. Er bereitet Sie ganzheitlich und umfassend auf die Geburt und Ihr Elternsein vor. (Inhalte: siehe Kurs 1.1)

Termine Geburtsvorbereitung Intensiv:

14.-16. Jan. 2011	08.-10. Juli 2011
28.-30. Jan. 2011	29.-31. Juli 2011
04.-06. Feb. 2011	05.-07. Aug. 2011
25.-27. Feb. 2011	26.-28. Aug. 2011
18.-20. März 2011	09.-11. Sep. 2011
25.-27. März 2011	23.-25. Sep. 2011
08.-10. April 2011	30.-02. Okt. 2011
15.-17. April 2011	28.-30. Okt. 2011
27.-29. Mai 2011	18.-20. Nov. 2011
03.-05. Juni 2011	25.-27. Nov. 2011
24.-26. Juni 2011	09.-11. Dez. 2011

**Kreißsaalführungstermine mit dem
Oberarzt Herrn Dr. Garcia-Pies**

Anmeldung erbeten unter 0211 4092520.

Jan 11:	Mittwoch	12.01.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	16.01.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	30.01.		Fliedner Saal
Feb 11:	Mittwoch	09.02.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	13.02.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	23.02.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	27.02.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
März 11:	Sonntag	06.03.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	16.03.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	20.03.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	30.03.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
April 11:	Sonntag	03.04.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	10.04.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	13.04.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Mai 11:	Mittwoch	04.05.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	08.05.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	18.05.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	29.05.	15.00 Uhr	Fliedner Saal

Mai 11:	Mittwoch	04.05.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	08.05.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	18.05.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	29.05.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Juni 11:	Mittwoch	08.06.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	12.06.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	19.06.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	29.06.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Juli 11:	Sonntag	03.07.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	17.07.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	20.07.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Aug 11:	Mittwoch	07.08.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	11.08.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	21.08.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	25.08.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Sep 11:	Mittwoch	07.09.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	11.09.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	25.09.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Okt 11:	Mittwoch	05.10.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	09.10.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	19.10.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
Nov 11:	Mittwoch	09.11.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	13.11.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	23.11.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	27.11.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
Dez 11:	Mittwoch	07.12.	18.00 Uhr	Fliedner Saal
	Sonntag	11.12.	15.00 Uhr	Fliedner Saal
	Mittwoch	21.12.	18.00 Uhr	Fliedner Saal

Geburtsvorbereitung in Sachen Finanzen

Wissen Sie genau...

- ...wie Sie Kindergeld bekommen?
- ...ob Sie Anspruch auf den Kinderzuschlag haben?
- ...wie hoch Ihr Mutterschaftsgeld ist?
- ...wie viel Elterngeld Sie bekommen?
- ...auf welche staatlichen Fördermittel Sie als Eltern zusätzlich Anspruch haben?
- ...wann Sie Kinderbetreuungskosten steuerlich geltend machen können?

Verschaffen Sie sich schon während der Schwangerschaft einen Überblick!

Kurs 1.3.1- 1.3.6

Termine:

Kurs 1.3.1

18. Feb. 2011

Kurs 1.3.2

25. März 2011

Kurs 1.3.3

13. Mai 2011

Kurs 1.3.4

08. Juli 2011

Kurs 1.3.5

09. Sep. 2011

Kurs 1.3.6

25. Nov. 2011

jeweils freitags in
der Zeit 19.30 –
21.30 Uhr

Ort:

Familienzentrum
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00
Einzelperson
EUR 17,00
Ehepaar

Leitung:

Claudia Wans
Dr. Achim Janser

Kurs 1.4.1- 1.4.4

Termine:

Kurs 1.4.1

13. Jan. 2011, 14 x

Kurs 1.4.2

05. Mai 2011, 9 x

Kurs 1.4.3

08. Sep. 2011, 6 x

Kurs 1.4.4

03. Nov. 2011, 7 x

jeweils donnerstags
19.30 – 21.00 Uhr

Ort:

Familienzentrum
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 1.4.1

EUR 126,00

Kurs 1.4.2

EUR 81,00

Kurs 1.4.3

EUR 54,00

Kurs 1.4.4

EUR 63,00

Leitung:

Manuela Keuenhoff

Yoga für Schwangere

„Wohlfühlen in den Dehnhaltungen und das Leben in sich schützen.“

In der Stille ruht die KRAFT, aus der besonders Frauen in der Schwangerschaft und während der Geburt ihre Energie schöpfen und im Einklang mit sich, dem Kind und der Umwelt zur inneren Ruhe finden.

Yoga fördert körperliche Kraft und Ausdauer und bringt den Energiefluß ins Gleichgewicht. Atem und Stimme werden dabei bewußt eingesetzt, körperliche Übungen und Entspannung ergänzen sich gegenseitig. Für Schwangere bietet Yoga die Möglichkeit, in Einklang mit ihrem Körper zu gelangen. Die eigenen Grenzen werden entdeckt und Möglichkeiten entwickelt, sich trotz körperlicher Anstrengung zu entspannen.

In den Tiefenentspannungen am Ende jeder Stunde eintauchen in die innere Stille und regenerieren. Das Loslassen wird in einer ruhigen, stillen Atmosphäre geübt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein festes Kissen und eine Decke mit.

Fit in der Schwangerschaft

Neben einem Geburtsvorbereitungskurs kann eine gezielte Schwangerschaftsgymnastik unter fachlicher Anleitung die Vorbereitung auf die Geburt optimieren. Mit der Schwangerschaftsgymnastik lindern Sie nicht nur Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen und Müdigkeit, sondern bereiten insbesondere die Beckenboden- und Bauchmuskulatur für den Geburtsablauf vor.

Workout trägt zum Erhalt der Muskulatur bei, ausgewählte Übungen bringen den Kreislauf in Schwung, sorgen für gute Laune und Beweglichkeit. Yoga-Elemente führen Sie in einen angenehmen Entspannungszustand als Ausgleich für die Anstrengungen im Alltag.

Bitte klären Sie zuvor ab, ob Schwangerschaftsgymnastik ärztlicherseits befürwortet wird.

Kurs 1.5.1-1.5.4

Termine:

Kurs 1.5.1

10. Jan. 2011, 13 x

Kurs 1.5.2

02. Mai 2011, 12 x

Kurs 1.5.3

15. Aug. 2011, 9 x

Kurs 1.5.4

24. Okt. 2011, 9 x

jeweils montags

19.00 – 20.30 Uhr

Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,
Physikalische
Therapie, Unter-
geschoss, Raum 7,
Kreuzbergstr. 79,
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 1.5.1

EUR 117,00

Kurs 1.5.2

EUR 108,00

Kurs 1.5.3, 1.5.4

EUR 81,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 1.6

Termine:

jeweils
Samstags von
14.00 – 17.00 Uhr

22. Jan. 2011
12. Feb. 2011
12. März 2011
09. April 2011
14. Mai 2011
11. Juni 2011
09. Juli 2011
06. Aug. 2011
10. Sep. 2011
15. Okt. 2011
12. Nov. 2011
10. Dez. 2011

Ort:

Familienzentrum
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 20,00

Leitung:

Anette Fischer

Auf das Stillen vorbereiten

Der Kurs soll Ihnen helfen, sich bereits vor der Geburt positiv auf das Stillen einzustellen. Stillen bedeutet für Ihr Baby einen guten Start ins Leben, da es dabei Ihre Wärme und Nähe spürt und die Muttermilch, die für Ihr Kind perfekt abgestimmte Ernährung ist, darüber hinaus vor Infektionen und Allergien schützt.

Dieses Seminar beantwortet Fragen wie:

- Kann das Stillen die physische und psychische Entwicklung des Kindes fördern?
- Wie unterstützt es eine gute Mutter-Kind-Bindung?
- Wie kann ich erfolgreich stillen?
- Wie kann ich Probleme beim Stillen bewältigen?
- Wie kann sich das Stillen auf unsere Partnerschaft auswirken?
- Kann ich auch stillen, wenn ich berufstätig bin?
- Was habe ich in der Stillzeit bezüglich der Ernährung und der Empfängnisverhütung zu beachten?

Wir informieren Sie über das erste Anlegen, das Stillen bei Frühgeborenen, verschiedene Anlegepositionen, Stilltechniken und -hilfsmittel sowie über empfehlenswerte Fachliteratur.

Säuglingspflege und Ernährung

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie in der ersten Zeit nach der Geburt Ihr Baby pflegen und ernähren können. Die erste Grundausstattung, Krankheiten, das Stillen, die Flaschennahrung und Veränderungen im zukünftigen Zusammenleben in der Familie werden thematisiert. Im Praxisteil werden Sie verschiedene Wickeltechniken und das richtige Tragen/Halten des Neugeborenen anhand einer Puppe üben können. Ferner werden Ihnen wertvolle Tipps an die Hand gegeben, wie Sie mit dem Baby umgehen können.

Das Ziel ist es, Sie darin zu unterstützen, den neuen, unbekanntenen Anforderungen gerecht zu werden, sowie die psychische und physische Entwicklung Ihres Babys rundum zu fördern.

Kurs 1.7

Termine:

jeweils
Samstags von
10.00 – 17.00 Uhr
Mittagspause von
12.30 – 13.30 Uhr
15. Jan. 2011
12. Feb. 2011
19. März 2011
02. April 2011
14. Mai 2011
02. Juli 2011
24. Sep. 2011
15. Okt. 2011
26. Nov. 2011

Ort:

Familienzentrum
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 39,00 für
(werdende) Mütter
und EUR 20,00
für ihre Begleitper-
sonen

Leitung:

Simone Schmadalla,
Hildegard Schma-
dalla-Bürvenich