

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 Kreißsaal 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 Kreißsaal 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:

Kaiserswerther
Seminare
Fronberghaus
Alte Landstr. 179
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:

Kaiserswerther
Seminare
Fronberghaus
Alte Landstr. 179
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:

06.-08. Jan. 2012	06.-08. Juli 2012
20.-22. Jan. 2012	27.-29. Juli 2012
03.-05. Feb. 2012	10.-12. Aug. 2012
24.-26. Feb. 2012	24.-26. Aug. 2012
09.-11. März 2012	07.-09. Sep. 2012
16.-18. März 2012	21.-23. Sep. 2012
30.-01. Apr. 2012	05.-07. Okt. 2012
27.-29. Apr. 2012	26.-28. Okt. 2012
18.-20. Mai 2012	02.-04. Nov. 2012
01.-03. Juni 2012	23.-25. Nov. 2012
22.-24. Juni 2012	07.-09. Dez. 2012

Kreißsaalführungen 2012 Fliedner Saal

Anmeldung erbeten unter 0211 4092520.

Mittwoch	11. Jan. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	22. Jan. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	01. Feb. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	12. Feb. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	22. Feb. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	04. März 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	14. März 2012	19.30 Uhr
Sonntag	25. März 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	18. April 2012	19.30 Uhr
Sonntag	22. April 2012	15.00 Uhr
Sonntag	29. April 2012	15.00 Uhr
Sonntag	06. Mai 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	09. Mai 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	23. Mai 2012	19.30 Uhr
Sonntag	27. Mai 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	06. Juni 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	13. Juni 2012	19.30 Uhr
Sonntag	24. Juni 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	04. Juli 2012	19.30 Uhr
Sonntag	15. Juli 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	25. Juli 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	22. Aug. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	26. Aug. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	05. Sep. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	16. Sep. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	26. Sep. 2012	19.30 Uhr
Mittwoch	03. Okt. 2012	15.00 Uhr
Sonntag	28. Okt. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	07. Nov. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	18. Nov. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	28. Nov. 2012	19.30 Uhr
Sonntag	09. Dez. 2012	15.00 Uhr
Mittwoch	19. Dez. 2012	19.30 Uhr

Termine:

siehe nebenstehende Terminliste

Uhrzeit:

siehe nebenstehende Terminliste

Ort:

Florence-Nightingale-Krankenhaus,
Fliedner Saal,
Kreuzbergstr. 79,
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

kostenlos

**Kurs 1.3.1-
1.3.4**

Termine:

Kurs 1.3.1
16. März 2012

Kurs 1.3.2
12. Mai 2012

Kurs 1.3.3
31. Aug. . 2012

Kurs 1.3.4
16. Nov. 2012

jeweils freitags in
der Zeit 19.30 –
21.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00
Einzelperson
EUR 17,00
Ehepaar

Leitung:

Claudia Wans
Dr. Achim Janser

**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!

Richtig Essen in der Schwangerschaft

Schon lange vor der Geburt entwickeln die Kleinsten erste kulinarische Vorlieben. Erste Weichen werden bereits in der Schwangerschaft gestellt. Auf den Einfluss der pränatalen Prägung auf die späteren Essengewohnheiten wird ebenfalls eingegangen.

Die Schwangerschaft und Stillzeit gehören zu den schönsten aber auch zu den verantwortungsvollsten Zeiten im Leben einer Frau. Frau Anke Urban, Ernährungsberaterin und -coach informiert über die Nahrungsmittel, die im Rahmen einer Schwangerschaft auf keinen Fall oder zumindest nur eingeschränkt verzehrt werden sollten.

Zudem erhalten Teilnehmerinnen Tipps, wie sie ihren Kalorienbedarf während der Schwangerschaft realistisch einschätzen und damit die optimale Versorgung von Mutter und Kind gewährleisten und das Übergewicht nach der Schwangerschaft nicht zuviel wird.

Kurs 1.4

Termine:

Donnerstag,
19. Jan. 2012,
19.30 – 21.30 Uhr

Ort:

Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 10,00

Leitung:

Anke Urban

Kurs 1.5.1-1.5.8

Termine:
siehe Kurs-
beschreibung

Ort:
Familienakademie
Zeppenheimer
Weg 34
40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 1.5.1, 1.5.5
EUR 99,00

Kurs 1.5.2, 1.5.6
EUR 90,00

Kurs 1.5.3, 1.5.4,
1.5.7, 1.5.8
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 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.

Termine:

Kurs 1.5.1 12. Jan. 2012, 11 x	Kurs 1.5.5 12. Jan. 2012, 11 x
Kurs 1.5.2 19. Apr. 2012, 10 x	Kurs 1.5.6 19. Apr. 2012, 10 x
Kurs 1.5.3 23. Aug. 2012, 7 x	Kurs 1.5.7 23. Aug. 2012, 7 x
Kurs 1.5.4 25. Okt. 2012, 7 x	Kurs 1.5.8 25. Okt. 2012, 7 x
jeweils donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr	jeweils donnerstags 19.35 – 21.05 Uhr

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 1.6.1-1.6.4

Termine:

Kurs 1.6.1

09 Jan. 2012, 11x

Kurs 1.6.2

16. Apr. 2012, 12 x

Kurs 1.6.3

06. Aug. 2012, 10 x

Kurs 1.6.4

22. Okt. 2012, 9 x

jeweils montags

19.00 – 20.30 Uhr

Ort:

KiTa

Zeppenheimer

Weg 7 i

40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

Kurs 1.6.1

EUR 99,00

Kurs 1.6.2

EUR 108,00

Kurs 1.6.3

EUR 90,00

Kurs 1.6.4

EUR 81,00

Leitung:

Nicole Kassner

Kurs 1.7

Termine:

jeweils
 Samstags von
 14.00 – 17.00 Uhr
 14. Jan. 2012
 18. Feb. 2012
 10. März 2012
 14. April 2012
 12. Mai 2012
 16. Juni 2012
 14. Juli 2012
 11. Aug. 2012
 15. Sep. 2012
 13. Okt. 2012
 10. Nov. 2012
 08. Dez. 2012

Ort:

Familienakademie
 Zeppenheimer
 Weg 34
 40489 Düsseldorf

Kursgebühr:

EUR 30,00

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 die 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 Anlegeweisen, 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 1.8

Termine:

jeweils
Samstags von
10.00 – 17.00 Uhr
Mittagspause von
12.30 – 13.30 Uhr
14. Jan. 2012
04. Feb. 2012
24. März 2012
12. Mai 2012
23. Juni 2012
01. Sep. 2012
27. Okt. 2012
03. Nov. 2012
01. Dez. 2012

Ort:

Familienakademie
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