



## **Liebe werdende Eltern, liebe Eltern,**

wenn aus Zweien drei (oder gleich vier) werden, wirbelt das neue Leben vieles ganz schön durcheinander. Seit vielen Jahren unterstützt und begleitet Sie unser Team während dieser spannenden Zeit vom Paar zur Elternschaft. Ein guter Einstieg ist der monatliche Vortrag am ersten Donnerstag im Monat über eine sichere und familienorientierte Geburt mit anschließender Kreißsaalbesichtigung. Zusätzlich öffnen die Hebammen an jedem dritten Sonntagnachmittag im Monat den Kreißsaal zur Besichtigung. Das Hebammenteam freut sich auf Ihren Besuch und steht Ihnen mit Rat zur Seite. Die Anmeldung zur Geburt ist auch sonntags möglich.

In vielen Kursen können Sie sich individuell auf die körperlichen und seelischen Veränderungen in der Schwangerschaft und das Ereignis der Geburt vorbereiten. Ihre Fragen und Sorgen stehen bei uns im Mittelpunkt, sei es in der Hebammensprechstunde, in der Stillambulanz oder in einem Geburtsvorbereitungskurs.

Speziell für werdende Väter bieten wir innerhalb der Geburtsvorbereitung einen Väterabend an. Herr Klücken (Sozialpädagoge und Vater zweier Kinder) von der Beratungsstelle Esperanza informiert und gibt Tipps zu allen Fragen der Vaterschaft. Erkundigen Sie sich!

Ist das Baby erst da, bleiben wir an Ihrer Seite. Gezielte Gymnastik- und Erholungskurse für die Frau unterstützen die körperliche Rückbildung der Unterleibsorgane sowie das ganzheitliche Wohlbefinden. Für das Baby bieten wir spezielle Trage-, Babymassage-, Babyschwimm- oder PEKiP-Kurse an.

Alles Gute für Sie und Ihr Baby wünschen

*U. Johanna Klugstedt*

U. Johanna Klugstedt  
Leiterin der Elternschule

*Dr. Gerald Bürkle*

Dr. med. Gerald Bürkle  
Chefarzt der Abteilung Geburtshilfe



## Vorwort

Seite 1

## Was Sie wissen sollten!

- Informationen zur Anmeldung und Organisation
- Sprechzeiten und Kursberatung

Seite 4

Seite 5

## Arzt- und Expertenvorträge

- Vortrag „Die sichere und familienorientierte Geburt“ mit Kreißsaalführung
- NEU:** Sichere Ausbildung für Eltern SAFE
- Wieder im Programm: Kinderarztvorträge
- NEU:** Naturheilkunde in Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett

Seite 6

Seite 6

Seite 7

Seite 7

## Vorbereitung auf die Geburt

- NEU:** Stimmgebung und Singen
- Pilates in der Schwangerschaft 😊
- Aquafitness für Schwangere
- Hebammen-Sprechstunde
- Intensive Geburtsvorbereitung 😊
- Geburtsvorbereitung am Wochenende 😊
- Geburtsvorbereitung kompakt 😊
- Praktische Säuglingspflege / Leben mit dem Neugeborenen
- Brüderchen und Schwesterchen

Seite 8

Seite 8

Seite 9

Seite 9

Seite 10

Seite 10

Seite 11

Seite 11

Seite 12

## Kontakt zum Kreißsaal

- Kreißsaalführungen
- Entbindungsmeldung / Hebammennachsorge

Seite 12

Seite 12

## Nach der Geburt

- Stillambulanz
- Rückbildungsgymnastik 😊
- Aquafitness zur Unterstützung der Rückbildung
- Beckenbodengymnastik
- NEU:** Mom Fit

Seite 13

Seite 14

Seite 14

Seite 15

Seite 15

## Eltern-Kind-Kurse

- Babymassage
- PEKiP – Prager-Eltern-Kind-Programm
- Babyschwimmen
- Spiel und Spaß im Wasser für 1-2-jährige Kinder
- Spiel und Experimentiergruppen für 1-2-jährige Kinder

Seite 16

Seite 17

Seite 18

Seite 19

Seite 20

## Elternkurse

- „Schritt für Schritt als Eltern fit“ STEP-Erziehungskurs
- Traumreisen für 6-10-jährige Kinder
- Erste Hilfe am Kind

Seite 20

Seite 21

Seite 21

## Kinderernährung

- „Erst die Milch und dann der Brei“
- „Gesund und lecker für Babys und Kinder“

Seite 22

Seite 22

---

😊 Angebote, die mit einem Smiley gekennzeichnet sind, werden von den meisten gesetzlichen Krankenversicherungen gefördert.

Sprechen Sie ggf. vor der Anmeldung mit Ihrer Krankenkasse.

---

## Wichtiges und Nützliches

- Referentenliste
- Ansprechpartner im Evangelischen Krankenhaus Mettmann und Institut für Gesundheitsförderung
- Impressum
- Anmeldekarten

Seite 23

Seite 24

Seite 24

Seite 24

## Was Sie wissen sollten

Die Größe unseres Angebotes verlangt eine gute Organisation und exakte Terminplanung. Wir sind immer bemüht Ihren Wünschen zu entsprechen und Ihnen einen maximalen Service zu bieten. So werden Sie zu jedem Angebot schriftlich eingeladen und über wichtige Details informiert. Damit Ihre Erwartungen erfüllt werden bitten wir Sie, die nachfolgenden Zeilen in Ruhe zu lesen. – Vielen Dank! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

### Anmeldung und Anmeldeverfahren

Sie können sich täglich rund um die Uhr zu unseren Programmen anmelden. Via Internet <http://www.evK-mettmann.de> ist das Programm jederzeit einsehbar und buchbar. Außerdem ist unsere zentrale Information in der Eingangshalle 24 Stunden besetzt und nimmt Ihre Anmeldekarte gerne entgegen. Die Anmeldung zu allen kostenpflichtigen Programmpunkten erfolgt grundsätzlich schriftlich auf den hierfür vorgesehenen Anmeldekarten (siehe letzte Programmseite) oder per Internet.

### Nutzen Sie unsere online-Anmeldemöglichkeit: [www.ifg-me.de](http://www.ifg-me.de)

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Kursbeginn schriftlich oder persönlich im Verwaltungsbüro ohne Erhebung einer Bearbeitungs-/Stornogebühr möglich. Bei einer Abmeldung weniger als 14 Tage vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühren fällig, maximal aber 70,00 € pro Angebot. Bei Rücktritt nach Kursbeginn ist die gesamte Kursgebühr zu entrichten.
- Die Nennung einer Ersatzperson, die Ihren Platz übernimmt, ist bis einen Tag vor Kursbeginn möglich.
- Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Alle unsere Angebote lassen zur Wahrung der Qualität nur begrenzte Teilnehmerzahlen zu. Aktive Teilnehmer haben ein Vorbuchungsrecht. Wenn Sie gegenwärtig an einem unserer Kurse teilnehmen, können Sie sich bereits im laufenden Semester, jeweils 14 Tage vor Erscheinen des neuen Programmheftes für den entsprechenden Kurs anmelden.
- Die Teilnehmer werden schriftlich zum jeweiligen Kurs eingeladen. Der Einladungsversand kann bei weniger nachgefragten Angeboten recht kurzfristig telefonisch erfolgen. Es ist daher empfehlenswert mit der Anmeldung den Kursbeginn im persönlichen Kalender vorzumerken.
- Kann eine Anmeldung wegen erhöhter Nachfrage nicht berücksichtigt werden, erfolgt eine schriftliche oder telefonische Absage. Wir versuchen dann, Ihnen einen Platz in einem Parallelangebot anzubieten.

- Krankheit: Können einzelne Stunden wegen Krankheit oder anderer Gründe nicht wahrgenommen werden, ist eine (Gebühren-) Teilerstattung ausgeschlossen. Muss ein/e Teilnehmer/in die Kursteilnahme wegen Krankheit oder Verletzung komplett aufgeben, erstatten wir beim Ausscheiden in der ersten Kurshälfte 50% der Kursgebühr. Danach ist eine (Teil-)Erstattung ausgeschlossen. Voraussetzung für die Gebührenteilerstattung ist die Vorlage eines ärztlichen Attests.

### Zahlung

Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt durch Einzug von Ihrem Konto nach der ersten Kursstunde. Die Einzugsermächtigung ist auf den einmaligen Einzug begrenzt (siehe Anmeldekarte). Die Barzahlung, die Zahlung durch Scheck oder Überweisung ist nicht möglich.

**Leider kommt es immer wieder zu falschen Kontenangaben auf den Anmeldekarten. Die Folgekosten der Falschangaben stellen wir dem jeweiligen Teilnehmer in Rechnung. Neben den 4,50 € Bankgebühren werden zusätzlich 3,00 € Bearbeitungsgebühr pro falschen Buchungsvorgang erhoben. Bitte ersparen Sie sich und uns diesen Ärger und kontrollieren Sie Ihre Angaben auf der Anmeldekarte. – Danke!**

### Kursausfall und -abbruch

Sollte ein Angebot durch Verschulden des Institutes für Gesundheitsförderung oder höhere Gewalt (z. B. Krankheit des Referenten/der Referentin, Raumschaden, technischer Defekt) nicht im vereinbarten Umfang durchgeführt werden können, erstattet das IfG anteilig die Kursgebühren. Das IfG ist berechtigt Ersatztermine anzubieten (z. B. Verlängerung des Kurszeitraumes).

### Sprechzeiten und Kursberatung

Das IfG bietet wöchentliche Sprechzeiten mit der Möglichkeit der persönlichen Beratung an:

Montag – Donnerstag 09.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Ihre Ansprechpartnerinnen sind:  
Brigitta Westelmayer  
Jolanthe Reddig  
Telefon 02104/773- 331  
Telefax 02104/773- 330  
e-mail: [ifg@evK-mettmann.de](mailto:ifg@evK-mettmann.de)

### Kurszeitraum 2. Halbjahr 2011

Unsere neue Kursstaffel beginnt trotz Sommerferien am Montag, 05. September 2011

An folgenden Tagen finden die Kurse nicht statt:

Tag der Deutschen Einheit: 03. Oktober 2011  
Herbstferien: 24. Oktober bis 05. November 2011  
Allerheiligen: 01. November 2011  
Weihnachtsferien: 23. Dezember bis 06.01.2012

Geringfügige Veränderungen der Kurstermine (Zeiträume) z. B. durch Krankheit der Kursleitung sind möglich. Diese werden so rechtzeitig wie möglich mitgeteilt.

### Parken

Während der Baumaßnahmen informiert ein Flyer über Ausweichparkmöglichkeiten in der Nähe des Krankenhauses.

### Informieren Sie sich im Internet: [www.ifg-me.de](http://www.ifg-me.de)

## Arzt- und Expertenvorträge



### Chefartzvortrag und Kreißsaalführung Die sichere und familienorientierte Geburt

Die Geburt eines Kindes ist ein zentrales Erlebnis im Leben jedes Paares. Hierauf möchten werdende Eltern vorbereitet sein und alles optimal für sich gestalten. Geburtshilfliche Methoden und Begleitungen stehen zurzeit in einer starken, zum Teil kontroversen Diskussion: Was spricht für eine natürliche Geburt? Welche Hilfen der modernen Medizin sind sinnvoll? Welche Auswirkungen, Nebenwirkungen und Gefahren hat welche Geburtsform?

Die geburtshilfliche Abteilung des Evangelischen Krankenhauses informiert in regelmäßigen Vorträgen über Geburtsmethoden und -möglichkeiten. Der Vortrag ist der ideale Einstieg in eine individuell vorbereitete Geburt mit anschließender Kreißsaalführung.

Die Vorträge finden an jedem ersten Donnerstag im Monat in den Seminarräumen des Krankenhauses statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Alle werdenden Eltern sind zum Vortrag und zur Besichtigung des Geburtsbereiches zusätzlich an jedem dritten Sonntag im Monat herzlich eingeladen.

Thema	Termin	Zeit	Ort/Raum	Gebühr	Referent/in
Geburtsvortrag	Do. 04.08.	18.30-20.30	Seminarraum	/	CA Dr. Gerald Bürkle
Geburtsvortrag	Do. 01.09.	18.30-20.30	Seminarraum	/	CA Dr. Gerald Bürkle
Geburtsvortrag	Do. 06.10.	18.30-20.30	Seminarraum	/	CA Dr. Gerald Bürkle
Geburtsvortrag	Do. 03.11.	18.30-20.30	Seminarraum	/	CA Dr. Gerald Bürkle
Geburtsvortrag	Do. 01.12.	18.30-20.30	Seminarraum	/	CA Dr. Gerald Bürkle

### Neu: Sichere Ausbildung für Eltern (SAFE) vor der Geburt

SAFE steht für „Sichere Ausbildung für Eltern“ und ist ein, von Dr. Karl Heinz Brisch, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Universität München, entwickeltes Trainingsprogramm zur Förderung einer sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind. Das bedeutet, werdende Eltern werden bereits in der Schwangerschaft angeregt angemessen und prompt auf die Signale des Baby's zu reagieren. Eltern werden sicherer im Umgang und es entsteht eine gute Basis für eine sichere Bindung. Neuere Forschungsergebnisse belegen, dass sicher gebundene Kinder lebenslang selbstsicherer, belastbarer und sozial kompetenter sein können. Für Ihre Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

Thema	Termin	Zeit	Ort/Raum	Gebühr	Referent/in
SAFE	Mi. 21.09.	18.30-20.30	Seminarraum II	/	Renate Schiparowski-Kürner

## Entwicklung und Pflege des Neugeborenen / Schutzimpfungen

Kenntnisse über die Entwicklungsmerkmale und -stadien des Neugeborenen geben Eltern Sicherheit und lenken die Beobachtung auf wesentliche Punkte. Zur eigenen Sicherheit und der des Kindes sollte man sich auch über die Pflege des Säuglings und die notwendigen/empfehlenswerten Schutzimpfungen informieren.

Die kinderärztlichen Vorträge geben hierzu Gelegenheit. Als sinnvolle Ergänzung zur Vorbereitung auf die Geburt des Babys sind alle Schwangeren herzlich eingeladen.

Thema	Termin	Zeit	Ort/Raum	Gebühr	Referent/in
Das Neugeborene	Mi. 07.09.	17.30	Seminarraum II	/	Dr. B. J. Urgatz
Das Neugeborene	Mi. 19.10.	17.30	Seminarraum II	/	Dr. B. J. Urgatz
Das Neugeborene	Mi. 30.11.	17.30	Seminarraum II	/	Dr. B. J. Urgatz

## Neu: Naturheilkunde in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett

Schwangerschaft ist keine Krankheit! Allerdings machen vielen Frauen Blähungen, Einschlafschwierigkeiten, Kreuzschmerzen, Sodbrennen oder Übelkeit lästige Beschwerden während dieser aufregenden Zeit. Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Aromatherapie oder bewährte Hausmittel: die Natur- und Volksheilkunde hält zahlreiche Rezepte und Anwendungen parat, die helfen können, dass es Frauen besser geht. Stehen Entbindung und Wochenbett kurz bevor, können naturheilkundliche Maßnahmen unterstützend wirken: Die Gebärmutter kann durch Tees gestärkt werden, während der Geburt wirken Aromaöle entspannend und auch gegen wunde Brustwarzen ist ein Kraut gewachsen. Die erfahrene Hebamme Anna Richardt informiert über alte und neue naturheilkundlichen Anwendungen wie Homöopathie, Akupunktur oder Aromatherapie. Für Fragen ist ausreichend Zeit eingeplant.

Thema	Termin	Zeit	Ort/Raum	Gebühr	Referent/in
Vortrag Naturheilkunde	Di. 13.12.	19.30-21.00	Seminarraum II	/	Hebamme Anna Richardt



**Adler Apotheke**

Apothekerin Bettina Steinbach  
Fachapothekerin für theoretische und praktische Ausbildung



**Ihr Partner  
für Gesundheit  
in Mettmann!**

Gartenstraße 2  
40822 Mettmann  
Tel. 021 04/701 86  
Fax 021 04/704 82



## Neu: Stimmbildung und Singen auch für Schwangere „Wo man singt, da lass dich nieder...“

...und nicht nur, dass böse Menschen keine Lieder haben. Medizinwissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Singen rundum gesund ist. Jeden Donnerstagabend werden wir mit unserer Stimme spielen: reden, flüstern, brabbeln, muhen und singen. Gesangslehrerin Brigitte Hansen begleitet die Gruppe am Klavier. Spielerische Atem- und Stimmübungen sowie unseren Körper als Klangraum zu erleben bestimmen den ersten Teil des Abends. Kein anderes Musikinstrument verbindet Körper, Geist und Seele so ganzheitlich wie unsere Gesangsstimme. Atem- und Stimmübungen fördern die gesunde dynamisch entspannende Zwerchfellatmung, was sich positiv auf Herz- Kreislauf und Dank einer besseren Sauerstoffversorgung kräftigend auf das Immunsystem auswirkt. Zudem trainiert die Kombination von Text und Melodie in der zu singenden Literatur das Sprachzentrum im Gehirn. Wir singen alte bekannte Volks- und Kinderlieder, Musicals und leichte klassische Stücke. Und das Beste von allem: Singen in der Gruppe macht Spaß, weckt die Lebensgeister und beugt so manche Depression vor. Patienten sind herzlich eingeladen.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Stimme und Gesang	P91501	Do. 15.09.	18.15-19.45	12 x	Kapelle	60,00	Brigitta Hansen

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!



## 😊 Pilatesgymnastik in der Schwangerschaft

Die Ganzkörpergymnastik Pilates sorgt für ein mehr an Geschmeidigkeit, Kraft und guter Haltung. Die Übungen bestehen aus einem Wechselspiel von Dehnung und Kräftigung vor allem der tiefer liegenden Muskulatur. Bewusst ausgeführte, fließende

Bewegungsabläufe in Verbindung mit Atemübungen führen zu einer Stärkung des Beckens, einer Entlastung der Lendenwirbelsäule und einer guten Beweglichkeit. Ziele und Effekte, die Ihnen unter der Geburt helfen. Pilates ist unter kompetenter Leitung und genauen Kenntnissen über Schwangerschaft und Geburt eine ideale, schwangerschaftsbegleitende Trainingsform, die wir jetzt erstmalig anbieten. Mit der Leiterin Ulrike Kelch (Hebamme) steht den Schwangeren eine erfahrene Hebamme und Trainerin zur Seite.

**Ein Einstieg ist nach Rücksprache mit unserem Verwaltungsbüro (Telefon 02104/ 773 – 331) jederzeit möglich. Bitte erkundigen Sie sich. Der Kurs läuft das gesamte erste Halbjahr durch.**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Pilates in der Schwangerschaft	P50301	Mo. 25.07.	18.00-19.00	fort-laufend	Aktivcenter	78,00	Ulrike Kelch

Sie erhalten nach der Anmeldung eine Zehnerkarte, die Sie bitte zu jeder Stunde mitbringen.

## Aquafitness für Schwangere

Schweben, sich wohl fühlen, Wärme spüren, sich entspannen und gleichzeitig die Muskulatur kräftigen sowie das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung halten – das sind Ansprüche die gerade in der fortschreitenden Schwangerschaft schwerlich zu realisieren sind. Bewegung und Entspannung im Warmwasser (> 30° C) bieten hierfür hervorragende Möglichkeiten.



Nähern Sie sich gesund, leistungsfähig und entspannt Ihrem Geburtstermin und schöpfen Sie Kraft aus einem effektiven, zielgerichteten Wasserangebot für Schwangere. Melden Sie sich zu Beginn der Schwangerschaft an. Es gibt eine Warteliste. Aquafitness für Schwangere ist ein fortlaufendes Angebot, das Sie ab der 12. SSW beginnen und bis zur Geburt wahrnehmen können. Wir benachrichtigen Sie, wenn ein Kursplatz frei wird. Vor Kursanmeldung nehmen Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Aquafitness für Schwangere	P50401	Do. 28.07.	18.00-19.00	fort-laufend	Bad	8,50/Std.	Theresa Schmetz
Aquafitness für Schwangere	P50402	Do. 28.07.	19.00-20.00	fort-laufend	Bad	8,50/Std.	Theresa Schmetz

Wir buchen monatlich den Betrag von Ihrem Konto ab. Bitte geben Sie die Geburt Ihres Kindes zeitig im Büro bekannt, damit wir den Kursplatz neu belegen können.

## Hebammen-Sprechstunde

In der speziellen Sprechstunde für Schwangere haben wir Zeit für ein persönliches Gespräch. Die Themen:

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- Geburtsvorbereitende Homöopathie
- Moxibustion bei Beckenendlage
- Heilwickel und Kräutertees

**Jeden Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr, 2. Etage  
Telefon: 02104/773-176 (nur mittwochs)  
geburtshilfe@evk-mettmann.de**



## ☺ **Geburtsvorbereitung** **NEU: Vier Frauenabende plus zwei Paarabende**

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind eine Zeit großer Veränderungen für werdende Mütter und Väter. Eine neue Lebensphase beginnt. In diesem Kurs begleiten wir Sie durch die Schwangerschaft und bereiten Sie auf die Geburt und das neue Leben mit dem

Baby ausführlich vor. In jeder Stunde gehören Gymnastik, Entspannung sowie Körper- und Atemwahrnehmung dazu. Es gibt viele Informationen, für Ihre Fragen hat unser Team immer ein offenes Ohr. Der Kurs beinhaltet sechs 1,5-stündige Kurstreffen und den Informationsabend „Stillen- wie geht das?“ mit der Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) Angelika Schlichtmann. Während sich die werdenden Mütter über das Stillen informieren, bietet Herr Klücken von der Väterberatungsstelle einen Abend für werdende Väter an. Hier können Männer ihre Themen besprechen und sich mit anderen werdenden Vätern austauschen.

Wenn alle Babys geboren sind, laden wir Sie zu einem Babytreffen herzlich ein. Bitte melden Sie sich frühzeitig (ab 12. SSW) zur Geburtsvorbereitung an.

### **Wichtige Information für Schwangere:**

Seit vielen Jahren werden in unserem Haus qualifizierte Kurse zur Geburtsvorbereitung von ausgebildeten Hebammen und einer Geburtsvorbereiterin unterrichtet. Leider bezuschussen nicht alle Krankenkassen einen Kurs, der von einer Geburtsvorbereiterin durchgeführt wird.

Erkundigen Sie sich deshalb nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Geburtsvorbereitung	P50601	Di. 26.07.	17.30-19.00	8 x	Entspannungsraum	112,00	Hebamme
Geburtsvorbereitung	P50602	Di. 13.09.	17.30-19.00	8 x	Aktivcenter raum	112,00	Hebamme
Geburtsvorbereitung	P50603	Di. 08.11.	17.30-19.00	8 x	Aktivcenter raum	112,00	Hebamme

Viele Krankenversicherungen erstatten Ihnen einen Teilbetrag von € 72,00 nach regelmäßiger Teilnahme und Abschluss des Kurses. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, einen Kurs kurzfristig abzusagen.

## ☺ **Intensive Geburtsvorbereitung am Wochenende** **„Zeit für uns“**

Paaren, deren Zeit in der Woche begrenzt ist, sich in Ruhe auf die bevorstehende Geburt ihres Kindes vorzubereiten, bieten wir diesen Geburtsvorbereitungskurs an. An einem Wochenende stimmen wir Sie ganzheitlich auf die Geburt Ihres Kindes ein. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir an Körperwahrnehmung, Atemerfahrung und geburtserleichternden Bewegungen, Hal- tungen und Massagen.

Im Gespräch tauschen wir Gedanken und Erfahrungen zur Geburt und Elternschaft aus und bereiten Sie so körperlich und geistig auf das große Ereignis vor. Für Zweit- und Drittgebärende werden praktische Übungen und Informationen rund um die Geburt aufgefrischt und vertieft. Sie finden auch Zeit, sich über die Einbeziehung und Vorbereitung der Geschwisterkinder vorzubereiten. Der Kurs beinhaltet ein Babytreffen nach der Geburt.



**Da die Teilnahmeplätze begrenzt sind, weisen wir darauf hin, dass Ihre Anmeldung verbindlichen Charakter hat. Bei kurzfristiger Absage ohne medizinische Indikation gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen.**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Intensiv	P506B01	Fr. 02.09. Sa. 03.09. So. 04.09.	18.00-21.00 10.00-18.00 10.00-13.00	16 Std.	Aktivcenter	130,00	Geburtsvor- bereiterin Barbara Holten
Intensiv	P506B02	Fr. 14.10. Sa. 15.10. So. 16.10.	18.00-21.00 10.00-18.00 10.00-13.00	16 Std.	Aktivcenter	130,00	Geburtsvor- bereiterin Barbara Holten
Intensiv	P506B03	Fr. 25.11. Sa. 26.11. So. 27.11.	18.00-21.00 10.00-18.00 10.00-13.00	16 Std.	Aktivcenter	130,00	Geburtsvor- bereiterin Barbara Holten

Viele Krankenversicherungen erstatten Ihnen einen Teilbetrag von € 75,00 nach regelmäßiger Teilnahme und Abschluss des Kurses. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, einen Kurs kurzfristig abzusagen.

Hinweis: Informieren Sie sich zusätzlich kostenlos bei unseren Vorträgen der Gynäkologen und Kinderärzte.

## ☺ **Geburtsvorbereitung kompakt - „Samstag - Crash-Kurs“**

Besonders geeignet für die zweite, dritte, . . . Entbindung

Sie möchten keinen kompletten Geburtsvorbereitungskurs mehr machen? Sie wollen sich für Ihr zweites, drittes Kind lediglich zentrale Inhalte in Erinnerung rufen, Atemtechniken wiederholen, ein wenig entspannen und sich im Kreis Gleichgesinnter austauschen? Dann ist unser Wochenendkurs das Richtige für Sie.

Sinnvoll ist die Buchung in der Phase 30. bis 35. Schwangerschaftswoche.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Crash-Kurs: Geburtsvorbereitung	P506C01	Sa. 01.10.	10.00-16.00	6 Std.	Entspannungs- raum	40,00/Pers. 60,00/Paar	Hebamme
Crash-Kurs: Geburtsvorbereitung	P506C02	Sa. 10.12.	10.00-16.00	6 Std.	Entspannungs- raum	40,00/Pers. 60,00/Paar	Hebamme

Die gesetzliche Krankenversicherung erstattet anteilig die Kursgebühr der Frau.



## **Praktische Säuglingspflege / Leben mit dem Neugeborenen**

Der sichere Umgang mit Ihrem Kind, Kenntnisse über die Pflege und Ernährung des Kindes, Wickelmethode, Babys mit Koliken, die Vorgänge im Wochenbett, notwendige Anschaffungen usw. erleichtern den Einstieg in den neuen Lebensabschnitt und geben Ihnen mehr Sicherheit.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Säuglingspflege	P50701	Sa. 17.09.	10.00-16.00	6 Std.	Elternschule	31,00/Pers. 51,00/Paar	Sr. Astrid Skade
Säuglingspflege	P50702	Sa. 19.11.	10.00-16.00	6 Std.	Elternschule	31,00/Pers. 51,00/Paar	Sr. Astrid Skade

## „Brüderchen und Schwesterchen“

### Für Kinder von 4 – 7 Jahre

Für das „erste“ Kind ist es nicht immer leicht durch die Ankunft eines Babys an die zweite Stelle zu treten. Mit unserem Kursangebot für Kinder, die ein Geschwisterchen erwarten, bietet unser Kurs ein tolles Angebot: Tragen, Füttern, Wickeln eines Babys lernen die Kinder unter Anleitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Brüderchen und Schwesterchen	P50801	Sa. 17.09.	10.00-12.30	2,5 Std.	Elternschule	13,00	Sylvia Mainberger
Brüderchen und Schwesterchen	P50802	Sa. 03.12.	10.00-12.30	2,5 Std.	Elternschule	13,00	Sylvia Mainberger

### Kontakt zum Kreißsaal Kreißsaalführung

Regelmäßig, an jedem ersten Donnerstag im Monat nach dem Vortrag „Die zeitgemäße Geburt“ (siehe Arzt- und Expertenvorschläge) besteht die Gelegenheit zum Informationsgespräch mit Hebammen und Geburtshelfern und zur Besichtigung des Entbindungsbereiches. Zusätzlich haben Sie an jedem dritten Sonntag die Möglichkeit den Kreißsaal zu besichtigen.

#### Alle Termine auf einen Blick:

Thema	Beginn	Zeit	Ort/Raum	Referent/in
Besichtigung	Do. 04.08.	ca. 19.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	So. 20.08.	ca. 14.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	Do. 01.09.	ca. 19.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	So. 17.09.	ca. 14.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	Do. 06.10.	ca. 19.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	So. 15.10.	ca. 14.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	Do. 03.11.	ca. 19.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	So. 19.11.	ca. 14.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	Do. 01.12.	ca. 19.30	Kreißsaal	Hebamme
Besichtigung	So. 17.12.	ca. 14.30	Kreißsaal	Hebamme



### Entbindungsanmeldung/Hebammennachsorge

Eine persönliche Anmeldung vor der Geburt (4 bis 6 Wochen) ist nach telefonischer Anmeldung im Kreißsaal wünschenswert. Jede Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Sie zielt auf die Betreuung von Mutter und Kind nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. Dabei sind Kontakte zu Hebammen aus unserem Kreißsaalteam, sowie die Anmeldung zur Geburt möglich.

02104/773-165 · geburtshilfe@evk-mettmann.de

### Hebammensprechstunde

Jeden Mittwoch in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr steht Ihnen eine Hebamme zum Beratungsgespräch zur Verfügung.  
Tel. 02104/773-176 (nur mittwochs)

## Nach der Geburt



### Still-Ambulanz

Gerade zu Hause ergeben sich oft Fragen und Unsicherheiten zum Stillen. Auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus unterstützen wir Sie.

Wir helfen Ihnen gerne,

- wenn das Anlegen nicht klappt.
- wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Stillrhythmus haben.
- wenn die Brustwarzen schmerzen oder die Brust spannt.
- wenn Sie den Eindruck haben, zu wenig oder zu viel Milch zu haben.
- wenn Sie zufüttern wollen.
- wenn Sie Fragen zur Ernährung haben.
- wenn Sie Beruf und Stillen organisieren wollen.
- Also, rufen Sie getrost an, auch wenn es scheinbar „kleine“ Fragen sind – oder wenn Sie einfach mit jemandem über das Stillen sprechen möchten.

**Jeden Mittwoch steht Ihnen von 10.00 bis 11.30 Uhr Angelika Schlichtmann, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), als qualifizierte Ansprechpartnerin auf der Neugeborenenstation zur Verfügung. Tel.: 02104/773-263**

Während der Schulferien findet die Still-Ambulanz nicht statt.

Außerhalb der Still-Sprechstunden stehen Ihnen jederzeit die Schwestern der Neugeborenen-Station für Fragen zur Verfügung. Telefon 02104/773-230.



## 😊 Rückbildungsgymnastik

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus verlangt Ihre unter der Geburt stark beanspruchte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ein gezieltes Kräftigungstraining. Die Muskulatur wird durch die intensive Rückbildungsgymnastik gekräftigt und gestrafft, Ihr Körper kommt schneller wieder in Form.

**Um zum gewünschten Termin mit der Rückbildung beginnen zu können, ist eine frühzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich. Kurz nach der Geburt ist der richtige Anmeldezeitpunkt. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Rückbildung	P51001	Mo. 25.07.	19.00-20.00	10er Karte	Aktivcenter	57,00	Hebamme Ulrike Kelch
Rückbildung	P51002	Mo. 25.07.	20.00-21.00	10er Karte	Aktivcenter	57,00	Hebamme Ulrike Kelch

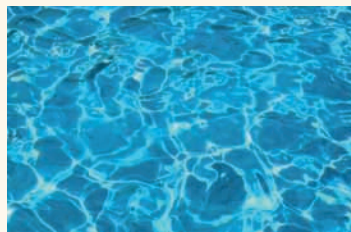
Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.

## Aquafitness zur Unterstützung der Rückbildung

Im und nach dem Spätwochenbett leiden junge Mütter häufig an Verspannungen in der Muskulatur (insbesondere im Schulter- und Rückenbereich). Sie empfinden das Gefühl eines schlaffen Körpers und fühlen sich oft müde und abgespannt, da sie für das Wohlergehen des Babys sorgen und sich selbst dabei häufig vergessen.

Aquafitness stabilisiert die wichtigsten Muskelgruppen (Beckenboden, schräge und gerade Bauchmuskeln, Schultermuskulatur...) und wirkt so Verspannungen entgegen. Durch das wirksame, auf Ihre besondere körperliche Situation abgestimmte Training fühlen Sie sich bald wieder fit und voller Energie.

Trainingsbeginn: Ab ca. 8 Wochen nach der Entbindung, wenn Beckenboden und Bauchmuskulatur bereits eine erste Festigung zeigen.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Aqua Rückbildung	P510A01	Do. 08.09.	20.00-21.00	8 x	Bad	69,00	Theresa Schmetz
Aqua Rückbildung	P510A02	Do. 08.09.	21.00-22.00	8 x	Bad	69,00	Theresa Schmetz
Aqua Rückbildung	P510A03	Do. 10.11.	20.00-21.00	6 x	Bad	52,00	Theresa Schmetz
Aqua Rückbildung	P510A04	Do. 10.11.	21.00-22.00	6 x	Bad	52,00	Theresa Schmetz

## Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist für viele Frauen ein nur wenig wahrgenommener Bereich ihres Körpers. Dabei spielt diese weibliche Basis bei Erleben von Sexualität, Schwangerschaft und Geburt und der gesamten Körperhaltung eine zentrale Rolle. Mehr als ein Drittel aller Frauen über 30 haben Probleme, den Urin halten zu können, was für ihr Lebensgefühl, das Selbstbewusstsein und auch die Sexualität erhebliche Konsequenzen hat.

Daserspüren des Beckenbodens und die Wahrnehmung der Bewegung als körperliches Erlebnis stehen neben dem Spüren der körperlichen Kraft, der Entspannung, aber auch dem Erfahrungsaustausch im Vordergrund.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Beckenboden	P40801	Do. 15.09.	17.45-18.45	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40802	Do. 15.09.	19.00-20.00	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40803	Do. 10.11.	17.45-18.45	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen
Beckenboden	P40804	Do. 10.11.	19.00-20.00	6 x	Entspannungsraum	47,00	Nicole v. Gehlen

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

## NEU: Mom Fit

### Eine spezielle Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Mom Fit ist ein Kurs moderner Wirbelsäulengymnastik für Frauen nach der Geburt. Das kann im Anschluss nach der Rückbildungsgymnastik sein oder auch schon länger her. Mom Fit unterstützt Sie dabei, nach der Rückbildung wieder in Bewegung zu kommen. Im Mittelpunkt stehen Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung deiner Rumpfmuskulatur (Bauch, Beckenboden, Rücken, Schultern und Nacken). Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Körper. Mom Fit beinhaltet natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe, die Sie fit für den Alltag mit einem Baby. Kommen Sie ganz bewusst wieder in den eigenen Körper und finden einen neuen sportlichen Start! Baby sind willkommen!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
MOM Fit	P51101	Mi. 19.10.	20.15-21.15	10 x	Aktivcenter	78,00	Erika Breitbach

Achtung: Der Kurs läuft während der Herbstferien durch. Erkundigen Sie sich nach der Erstattungspraxis Ihrer Krankenkasse.



## Babymassage

*Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind.*

*Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.*

*Nahrung, die Liebe ist.*

*Frédéric Leboyer in seinem Buch „Sanfte Hände“*

Ein Genuss für Babys und Mütter/Väter. Sanfte Hände lassen Ihr Kind Wärme spüren, Ruhe und Entspannung erleben und geben Ihnen die Sicherheit, Ihr Kind, wann immer Sie wollen, beruhigen und entspannen zu können. Die Babymassage ist ein idealer Vorbereitungskurs für den nachfolgenden Einstieg in einem unserer PEKiP-Kurse.

**Ideales Einstiegsalter für die Babymassage: 4 bis 9 Wochen.**

**Die Babymassagegruppen finden montags bis freitags im Zeitrahmen von 09.00-12.00 Uhr statt und am Freitagnachmittag von 14.00-17.00 Uhr. Bitte erkundigen Sie sich telefonisch nach dem aktuellen Einstiegskurs. 02104 / 773 – 331. Aufgrund der aktuellen Anmeldungen kann es zu Verschiebungen der geplanten Kurse kommen!**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Babymassage	P51201	Mi. 07.09.	14.00-17.00	4 x	Elternschule	45,00	Babymassage-kursleiterin
Babymassage	P51202	Do. 06.10.	14.00-17.00	4 x	Elternschule	45,00	Babymassage-kursleiterin
Babymassage	P51203	Fr. 25.11.	14.00-17.00	4 x	Elternschule	45,00	Babymassage-kursleiterin

**Frau Schlichtmann beantwortet jeden Mittwoch in der Zeit von 10.00-11.30 Uhr alle Fragen rund ums Stillen auf der Neugeborenenstation.**

## PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Ab der achten Lebenswoche

**Bitte erkundigen Sie sich telefonisch 02104/773-331 nach dem Einstiegsalter der Babykurse. Unsere PEKiP - Gruppen finden montags bis freitags im Zeitrahmen von 09.00-12.00 Uhr statt und am Freitagnachmittag ab 14.00-17.00 Uhr.**



PEKiP ist ein ganzheitliches Angebot für Sie und Ihr Baby. Teilnehmen können Sie mit Ihrem Kind ab der 8. Woche bis zum 1. Lebensjahr.

Die vermittelten Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen sollen die schon vorhandenen Fähigkeiten des Kindes ansprechen und weiterentwickeln und seine Eigenaktivität spielerisch unterstützen. Die Anregungen basieren auf der Arbeit des Prager Psychologen Dr. Jaroslav Koch.

Väter und Mütter nehmen die Bedürfnisse der Kinder aufmerksam wahr und spüren, was in der jeweiligen Situation richtig ist und Spaß macht. Das bringt Sicherheit im Alltag mit den Kindern. Neben der Freude an diesem gemeinsamen Erleben soll genügend Zeit für Kontakte und Austausch untereinander bleiben. Nach Absprache wird ein Väter-PEKiP ermöglicht.

**In der Tabelle finden Sie die geplanten Kurse unter Vorbehalt bezüglich der Alterszusammensetzung der Kinder.**

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
PEKiP	P51301	Mo. 05.09.	09.00-10.30	13 x	Elternschule	117,00	Gisela Heiderhoff
PEKiP	P51302	Mo. 05.09.	10.45-12.15	13 x	Elternschule	117,00	Gisela Heiderhoff
PEKiP	P51303	Di. 06.09.	09.00-10.30	14 x	Elternschule	126,00	Magdalena Hedwig
PEKiP	P51304	Di. 06.09.	10.45-12.15	14 x	Elternschule	126,00	Magdalena Hedwig
PEKiP	P51305	Mi. 07.09.	09.00-10.30	14 x	Elternschule	126,00	Gisela Heiderhoff
PEKiP	P51306	Mi. 07.09.	10.45-12.15	14 x	Elternschule	126,00	Gisela Heiderhoff
PEKiP	P51307	Mi. 07.09.	14.00-15.30	14 x	Elternschule	126,00	Manuela Bruch
PEKiP	P51308	Mi. 07.09.	15.45-17.15	14 x	Elternschule	126,00	Manuela Bruch
PEKiP	P51309	Do. 08.09.	09.00-10.30	13 x	Elternschule	117,00	Gisela Heiderhoff
PEKiP	P51310	Do. 08.09.	10.45-12.15	13 x	Elternschule	117,00	Gisela Heiderhoff
PEKiP	P51311	Fr. 09.09.	09.00-10.30	13 x	Elternschule	117,00	Magdalena Hedwig
PEKiP	P51312	Fr. 09.09.	10.45-12.15	13 x	Elternschule	117,00	Magdalena Hedwig

Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 8 Babys plus 1 Elternteil begrenzt! Wir empfehlen Ihnen vor der Anmeldung zu einem PEKiP-Kurs die Teilnahme an der Babymassage. Teilnehmer der Babymassagekurse werden bevorzugt berücksichtigt.

## Babyschwimmen

### Achtung: NEU!!!

Bitte erkundigen Sie sich telefonisch nach dem Einstiegsalter der Babykurse. Telefon: 02104/773-331. Unsere Babyschwimmgruppen finden dienstags, donnerstags, freitags und samstags statt.



Babyschwimmen hat sich längst als Frühförderprogramm für die Kleinsten - ab der 6. Lebenswoche - etabliert. Die Entwicklungsförderung durch neue Bewegungsreize, die Bewegung im dreidimensionalen Raum (sonst für Babys noch nicht möglich), Nähe und Wärme spüren, intensives Vertrauen zu Mutter und Vater aufbauen, all das sind einzigartige Vorteile des Babyschwimmens.

Erleben Sie in unserem Bewegungsbad wie viel Spaß Ihr Kind im Wasser hat, wie wohl es sich fühlt und wie ruhig eine Babyschwimmstunde mit Eltern und Babys ablaufen kann. Unsere erfahrenen Referentinnen, das warme Wasser (32° C) und die Atmosphäre unseres Schwimmbades werden Ihnen gefallen.

Noch ein Wort zur Wassertemperatur: Babyschwimmen hat nichts mit dem häuslichen Kinder-/Warmwasserbad zu tun. Bei 37° C Wassertemperatur wären die Kinder bewegungsfaul und träge. 32° C sind ausreichend, damit sich Ihr Kind wohl fühlt und eine Unterkühlung vermieden wird. Das Wasser und seine Temperatur sollen Ihr Kind zur Aktivität anregen.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Babyschwimmen	P51401	Di. 06.09.	15.00-16.00	14 x	Bad	112,00	Waltraud Donné
Babyschwimmen	P51402	Di. 06.09.	16.00-17.00	14 x	Bad	112,00	Waltraud Donné
Babyschwimmen	P51403	Do. 08.09.	14.00-15.00	13 x	Bad	104,00	Waltraud Donné
Babyschwimmen	P51404	Fr. 09.09.	16.00-17.00	13 x	Bad	104,00	Nicole v. Gehlen
Babyschwimmen	P51405	Fr. 09.09.	17.00-18.00	13 x	Bad	104,00	Nicole v. Gehlen
Babyschwimmen	P51406	Sa. 10.09.	09.30-10.30	13 x	Bad	104,00	N.N.
Babyschwimmen	P51407	Sa. 10.09.	10.30-11.30	13 x	Bad	104,00	Brigitte Breuch
Babyschwimmen	P51408	Sa. 10.09.	11.30-12.30	13 x	Bad	104,00	Brigitte Breuch
Babyschwimmen	P51409	Sa. 10.09.	14.00-15.00	13 x	Bad	104,00	Anja Salomon
Babyschwimmen	P51410	Sa. 10.09.	15.00-16.00	13 x	Bad	104,00	Anja Salomon

Maximal 7 Babys plus 1 Elternteil pro Gruppe. Das Baby benötigt eine Aquawindel.

## Spiel und Spaß im Wasser für 1-2-jährige Wassergewöhnung für Kleinkinder

### ACHTUNG:

Das ausgeschriebene Alter in den Kursen kann sich nach Bedarf ändern! Bitte fragen Sie in unserem Verwaltungsbüro nach einem freien Platz!

Nach dem Babyschwimmen reißt der Kontakt der Kinder zum Wasser häufig ab. Das Babyschwimmen ist vorbei, Schwimmen lernen macht noch keinen Sinn und adäquate Angebote fehlen. Spiel und Spaß im Wasser bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihrem Kind die Freude am Wasser zu erhalten, spielerisch die Wassergewöhnung zu betreiben, die motorische Entwicklung Ihres Kindes weiter zu fördern und die ersten Elemente der Wasserbewältigung zu vermitteln.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Wassergewöhnung für Kleinkinder	P51501	Di. 06.09.	17.00-18.00	14 x	Bad	112,00	Waltraud Donné
Wassergewöhnung für Kleinkinder	P51502	Do. 08.09.	15.00-16.00	13 x	Bad	104,00	Waltraud Donné
Wassergewöhnung für Kleinkinder	P51503	Fr. 09.09.	14.00-15.00	13 x	Bad	104,00	Sabine Wagemann
Wassergewöhnung für Kleinkinder	P51504	Fr. 09.09.	15.00-16.00	13 x	Bad	104,00	Sabine Wagemann
Wassergewöhnung für Kleinkinder	P51505	Sa. 10.09.	16.00-17.00	13 x	Bad	104,00	Anja Salomon
Wassergewöhnung für Kleinkinder	P51506	Sa. 10.09.	17.00-18.00	13 x	Bad	104,00	Anja Salomon

Maximal 7 Babys plus 1 Elternteil pro Gruppe. Das Baby benötigt eine Aquawindel.



**Schwangerschaftsberatungsstelle**  
Beratungs- und Hilfenetz vor, während und nach einer Schwangerschaft und Väterberatung

**Anmeldung: Mo.-Fr.: 8.00-12.00 Uhr**  
**Beratung nur nach Terminvereinbarung**



**SKFM-Mettmann e.V.**  
**Neanderstr. 68-72, 40822 Mettmann**  
**Telefon: 02104/1419245**  
**e-mail: [esperanza@skfm-mettmann.de](mailto:esperanza@skfm-mettmann.de)**

## Spiel- und Experimentiergruppe für Eltern und Kinder im Alter vom 1. bis 2. Lebensjahr

Kinder brauchen den Kontakt zu gleichaltrigen Kindern. Sinnes- und Bewegungsanregungen mit dem eigenen Körper ausprobieren. Eltern lassen sich in die phantasievolle Welt des Spielens einbeziehen. Die Chance zum Erfahrungsaustausch nutzen. Lieder, Finger- und Matschspiele.



Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Spielgruppe	P51601	Mo. 05.09.	09.00-10.30	13 x	Aktivcenter	117,00	Magdalena Hedwig
Spielgruppe	P51602	Mo. 05.09.	10.30-12.00	13 x	Aktivcenter	117,00	Magdalena Hedwig

Auf Nachfrage findet ein Vater-Kind-Samstag oder ein Elternabend statt.



## „Schritt für Schritt in der Kindererziehung fit“ mit der STEP - (Systematic Training for Effective Parenting) Methode

Was können Eltern tun...

- Wenn Geschwister sich streiten?
- Wenn die Essensituation schwierig ist?
- Wenn Kinder nicht ins Bett gehen wollen?
- Wenn Kinder erst hören, wenn man „laut“ wird?

STEP - Elterntraining hilft Eltern, ein stressfreieres Zusammenleben in der Familie zu erreichen und eine dauerhafte, starke Beziehung mit ihren Kindern aufzubauen.

Nehmen Sie sich Zeit, sich mit dem Thema Erziehung intensiv auseinanderzusetzen

... nicht erst, wenn Probleme entstehen.

... aber auch dann!

Der Kurs ist für Eltern mit Kindern jeder Altersstufe geeignet.

## Der Elternabend informiert über Ziele, Inhalte und Methoden Montag, 26. September 2011 um 20.15 Uhr – Seminarraum II

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
STEP	P52501	Mo. 10.10.	20.00-21.30	9 x	Seminarraum II	140,00	Ulrike Sell

In der Kursgebühr ist das Elternhandbuch enthalten, Ehepaare: 220,00 Euro.

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!

## Oskar im Traumland Traumreisen für Kinder von 6 -10 Jahren Konzentrations- und Entspannungstraining



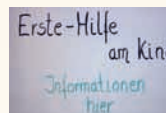
**An die Kinder:** Möchtest du einmal in aller Ruhe in ein fernes Traumland reisen und dort schöne Dinge entdecken, vielleicht zusammen mit OSKAR, dem Fuchs? Denkst Du manchmal: „Ui, was ist das laut und hektisch und anstrengend in meinem Leben?“ Hast Du manchmal Sorge, Du könntest etwas nicht schaffen? Dann komme zu OSKAR, dem Fuchs und mir. Wir zeigen Dir, wie Du in so ein Traumland reisen kannst, wie Du dich schützen kannst, wenn es dir zuviel wird oder wie Du abends besser einschlafst. Auch, wie Du dir selber helfen kannst, wenn Du aufgeregt bist oder vor einer schwierigen Aufgabe stehst.

**An die Eltern:** In diesem Kurs erlernt Ihr Kind das Autogene Training ganz spielerisch. In geeigneten Phantasie- und Märchenreisen sind Schwere-, Wärme-, Ruhe- und Atemübungen des Autogenen Trainings integriert, so dass sie von den Kindern „empfangen“ werden können. Die poetische, blumige Sprache der Geschichten hilft den Kindern zu bildhaften Vorstellungen, die zu einem tiefen Entspannungszustand führen.

## Kinder - Schnupperstunden am Montag, 12. September 2011 um 16.45 Uhr im Aktivcenter

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
KOK 6- 10 Jahre	P60201	Mo. 19.09.	16.45-17.45	10 x	Aktivcenter	76,00	G. Bremicker - Hartmann

Keine Erstattung durch die Krankenkassen möglich!



## Erste Hilfe am Kind

An zwei Abenden vermitteln wir Ihnen die Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern, sowie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Notfällen im Kindesalter.

## Das Seminar kann auch als erforderlicher Nachweis für die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater anerkannt werden.

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Erste Hilfe	P51901	Mi. 28.09. Mi. 05.10.	19.00-22.00	2 x	Seminarraum II	36,00/Pers. 54,00/Paar	Susanne Hinzen
Erste Hilfe	P51902	Mi. 23.11. Mi. 30.11.	19.00-22.00	2 x	Seminarraum II	36,00/Pers. 54,00/Paar	Susanne Hinzen



## Erst die Milch – und dann der Brei

### Ein Elternabend zur Ernährung des Kleinkindes nach der Stillzeit

- Abenteuer Essen – wann soll s losgehen?
- Erste Versuche – Löffelchen für Löffelchen – und wie geht s weiter?
- Essen und Trinken – gesund und ausgewogen – mit Spaß und Lust auf den Geschmack kommen.
- Gläschenkost oder Selberkochen?
- Lebensmitteleinkauf – was steht drauf – was ist drin?
- Babyküche – bloß kein Stress – einfache Grundrezepte.
- Unverträglichkeiten und Allergien.

Viele Fragen, auf die man sichere Antworten haben will. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend! – Wir bitten um Voranmeldung!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Milch-Brei	P52101	Mi. 12.10.	20.00-22.00	2 Std.	Seminarraum I	10,00/Pers. 15,00/Paar	Angelika Schlichtmann
Milch-Brei	P52102	Mi. 07.12.	20.00-22.00	2 Std.	Seminarraum I	10,00/Pers. 15,00/Paar	Angelika Schlichtmann

## Gesund und lecker

### Was Kinder essen, was sie brauchen, was ihnen fehlt.

#### Ein Elternabend zur Ernährung von Kindern ab 1 Jahr

Nie zuvor war die Auswahl an Lebensmitteln so groß wie in unserer Zeit. Nie zuvor war es so einfach und doch so schwierig, ein Kind richtig zu ernähren. Das gibt Anlass, sich mit verschiedenen Themen und Fragen auseinander zu setzen: Richtig essen und trinken mit Genuss – die Auswahl und Zusammenstellung guter und gesunder Lebensmittel. Brauchen Kinder spezielle Kinderprodukte? Ist es sinnvoll, vitamin- und mineralstoffangereicherte Lebensmittel zu verwenden? Macht Zucker das Leben süß? Umgang mit Zucker und Süßigkeiten. Essgewohnheiten unserer Kinder. Viele Fragen, auf die man sichere Antworten haben will. Freuen Sie sich auf einen informativen Abend! Wir bitten um Voranmeldung!

Thema	K.-Nr.	Beginn	Zeit	Dauer	Ort/Raum	Gebühr €	Referent/in
Gesund und lecker	P52201	Mi. 07.09.	20.00-22.00	2 Std.	Seminarraum I	10,00/Pers. 15,00/Paar	Angelika Schlichtmann
Gesund und lecker	P52202	Mi. 16.11.	20.00-22.00	2 Std.	Seminarraum I	10,00/Pers. 15,00/Paar	Angelika Schlichtmann



Breitbach, Erika  
 Bremicker-Hartmann, Gabriele  
 Breuch, Brigitte  
 Bruch, Manuela  
 Bürkle, Gerald Dr. med.  
 Donné, Waltraud  
 Germund, Silja  
 Gülen, Aysun  
 Hanefeld, Nadine  
 Hansen, Birgitta  
 Hedwig, Magdalena  
 Heiderhoff, Gisela  
 Hinzen, Susanne  
 Holten, Barbara  
 Kelch, Ulrike  
 Klücken, Karl-Heinz  
 Mainberger, Sylvia  
 Markiefka, Alice  
 Urgatz, Bartholomäus Dr. med.  
 Otterbach, Gabriele  
 Richardt, Anna  
 Riske, Emma  
 Rüger, Monique  
 Schiparowski-Kürner, Renate  
 Schlichtmann, Angelika  
 Schmetz, Theresa  
 Skade, Astrid  
 Syring, Gaby  
 von Gehlen, Nicole  
 Wagemann, Sabine

Dipl. Sportlehrerin  
 Heilpraktikerin für Frauen und Kinder  
 Dipl. Sportlehrerin  
 Dipl. Soz.päd./ PEKiP-Gruppenleiterin  
 Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe  
 Kinderkrankenschwester  
 Hebamme  
 Hebamme  
 Hebamme  
 Gesangslehrerin  
 Erzieherin, PEKiP - Gruppenleiterin  
 PEKiP-Gruppenleiterin und Heilpraktikerin  
 Krankenschwester/Erste Hilfe Ausbilderin  
 Geburtsvorbereiterin/ Beckenbodentrainerin  
 Hebamme  
 Dipl. Sozialpädagogin, Väterberater  
 Kinderkrankenschwester  
 Hebamme  
 Kinderarzt  
 Krankenschwester u. Heilpraktikerin  
 Hebamme  
 Hebamme  
 Hebamme  
 Diplom Pädagogin  
 Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)  
 Krankenschwester/Studium Sportwissenschaft  
 Kinderkrankenschwester  
 Hebamme  
 Beckenbodentrainerin, Babyschwimmen  
 Kinderkrankenschwester

# Ansprechpartner im Institut für Gesundheitsförderung und Evangelischen Krankenhaus Mettmann



Anschrift	Institut für Gesundheitsförderung Gartenstraße 4-8 40822 Mettmann
Information/Zentrale	Telefon 02104/773-0 Telefax 02104/773-355
Geschäftsführung	Dipl. Oec. Bernd Huckles
Leitung des IfG	Dipl. Soz.päd. Ursula Johanna Klugstedt Telefon 02104/773-329 Telefax 02104/773-330 email: u.j.Klugstedt@evk-mettmann.de
Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Anästhesie/Intensiv	Dr. med. Walter Linde
Chefarzt der Chirurgie Unfallchirurgie/Orthopädie	Dr. med. Marwan Nassar
Chefarzt der Chirurgie Allgemein- und Viszeralchirurgie	Dr. med. Uwe Knaust
Chefarzt Innere Medizin	Dr. med. Wolfgang Schulz
Chefarzt Innere Medizin/Kardiologie	Dr. med. Lothar Scheuble
Chefarzt Innere Medizin Gastroenterologie	Dr. med. Andreas Brauksiepe
Chefarzt Gynäkologie/Geburtshilfe	Dr. med. Gerald Bürkle
HNO-Belegärzte	Dr. med. Volker Bremkamp Dr. med. Jürgen Lindemann Dr. med. Stephanie Ellermann
Nephrologisches Zentrum Mettmann Radiologisches Institut Pflegedienstleitung Internet e-mail	Dr. med. Wolfgang Kulas und Partner Dr. med. Karin Rademacher-Möllmann Antje Schmitt-Sieberichs www.ifg-me.de ifg@evk-mettmann.de

## Impressum

Auflage:  
Erscheinungsweise:  
Programmentwicklung und -steuerung:  
Druck:

Herausgeber und Veranstalter:  
Evangelisches Krankenhaus Mettmann GmbH  
Gartenstraße 4-8, 40822 Mettmann  
3.000  
halbjährlich  
U. J. Klugstedt, Dipl. Sozialpädagogin  
Druckerei H. von Ameln, Ratingen