

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Sehr geehrte werdende Eltern,

Schwangerschaft und Geburt sind immer etwas Besonderes im Leben der werdenden Eltern. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige Informationen zu unseren Kursen und Infoabenden rund um die Geburt geben.

**Ihr Team der
Klinik für Geburtshilfe
und Gynäkologie
Städtisches Klinikum Solingen
gemeinnützige GmbH**

Kursangebote vor der Geburt Infoabende für werdende Eltern

Unter Mitwirkung des Chefarztes für Gynäkologie und Geburtshilfe, der leitenden Hebamme, dem Chefarzt der Kinderklinik und einer Kinderkrankenschwester.

Tag, Zeit: Montag um 17:00 Uhr
Termine: 04.03.2013 und 18.03.2013
08.04.2013 und 22.04.2013
06.05.2013 und 27.05.2013
03.06.2013 und 17.06.2013
01.07., 15.07. und 29.07.2013
12.08.2013 und 26.08.2013
09.09.2013 und 23.09.2013
07.10.2013 und 21.10.2013
04.11.2013 und 18.11.2013
02.12.2013 und 16.12.2013

Treffpunkt zu allen Infoabenden ist vor dem Besprechungsraum 3 (Richtung Haus E, Ebene 0).

Eine Anmeldung ist **nicht** notwendig.

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Geburtsvorbereitungskurse

Im Verlauf der Geburtsvorbereitung werden Sie u.a. Schwangerschaftsgymnastik, Entspannungsübungen, Atemtechniken sowie Massageübungen unter Anleitung einer Hebamme erlernen. Zudem beinhalten alle unsere Kurse 2 Stunden Säuglingspflege und eine 2-stündige Teilnahme bei der Stillberatung.

Alle Kurse finden im Gymnastikraum der Pflegegruppe E11 (Haus E) statt.

Leitung: Katharina Lipski, Bozica Luketic und Katja Kaiser (Klinikhebammen)

Kursangebote vor der Geburt Geburtsvorbereitung für Paare

Tag, Zeit: Di., 19:00 Uhr	Tag, Zeit: Do., 19:00 Uhr
Dauer: 1½ Std.	Dauer: 1½ Std.
Termine: 26.03.2013-07.05.2013 23.07.2013-03.09.2013 01.10.2013-12.11.2013	Termine: 18.04.2013-30.05.2013 06.06.2013-18.07.2013 12.09.2013-31.10.2013 07.11.2013-19.12.2013

Kosten: 65 EUR für Partner.

Leitung: Hebamme Katja Kaiser und Hebamme Bozica Luketic

Fit in der Schwangerschaft

Das Schwimmen in angenehm temperierten Wasser entspannt und ist ein sanftes Bewegungstraining für Schwangere. In dem gut beheizten 34°C warmen Schwimmbad des Klinikums erlernen die Schwangeren Atem- und Entspannungstechniken bei Musik.

Leitung: Diana Rettschlag (Klinikhebamme)

Ort: Bewegungsschwimmbad Klinikum
Dauer: Kurseinheit aus 6 Std. (1 Std.)
Kosten: 46,00 EUR für eine Kurseinheit
Kursleitung: Diana Rettschlag
Alle Termine unter Vorbehalt.

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Kursangebote vor der Geburt Crash-Kurse am Wochenende

Termine:

Freitag, 22.02.2013 und Samstag, 23.02.2013
Freitag, 24.05.2013 und Samstag, 25.05.2013
Freitag, 30.08.2013 und Samstag, 31.08.2013
Freitag, 22.11.2013 und Samstag, 23.11.2013
Freitag von 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag von 10:00 - 13:00 Uhr (1 Std. Mittagspause) und
von 14:00 - 17:00 Uhr (1/2 Std. Kaffeepause)

Für Frauen werden die Gebühren von Krankenkassen übernommen und für Partner ist ein Betrag von 50 EUR zu zahlen.

Wassergymnastik für Schwangere

Termine: 17.04.2013-29.05.2013
05.06.2013-10.07.2013
17.07.2013-18.09.2013
02.10.2013-20.11.2013
(nicht am 27.03., 01.05., 14.08.,
21.08., 28.08., 04.09., 23.10., 30.10.)

Tag, Zeit: Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: 1. Kursstunde vor dem Kreißsaal
Haus E, Ebene 0

Kursangebote nach der Geburt

Babymassage - Streicheleinheiten für's Baby

Tag, Zeit: Dienstag, 09:30 - 10:45 Uhr (1 Kurs)

Termine: 04.06.2013-02.07.2013
03.09.2013-01.10.2013
05.11.2013-03.12.2013

Leitung: Claudia Elsheimer, Physiotherapeutin

Ort: Gymnastikraum Pflegegruppe E11 (Haus E)

Kosten: 40 EUR

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Kursangebote nach der Geburt

Stillberatung

Leitung: Regina Stamm, Ute Dopke, Heike Weber (Hebamme, Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC)

Tag, Zeit: Mittwoch, 18:30 - 20:30 Uhr

Telefon: PG E11, 0212 - 547 2476

Termine: 24.04.2013
26.06.2013
21.08.2013
16.10.2013
04.12.2013

Bewegungsförderung

Bewegungsförderung für Säuglinge von 0 bis 6 Monate

Leitung: Frau Elsheimer und Frau Unglaub

Tag, Zeit: Donnerstag, 09:30 - 10:15 Uhr

Ort: Physiotherapie

Beginn: Frühestens 6 Wochen postpartal

Kosten: 6 Einheiten á 45 min., 48 EUR

Termine: 28.03.2013-02.05.2013

04.07.2013-08.08.2013



Kursangebote nach der Geburt

Stillcafé

Tag, Zeit:

Montag, 09:00 - 10:30 Uhr (für Kinder ab 5 Monate)
11:00 - 12:30 Uhr (für Kinder bis 5 Monate)

Ort: Pflegegruppe E 11 (Haus E)
ohne Voranmeldung.

Stillhotline: 0212 547 2477 (24 Stunden)

Babyschwimmtermine

Tag, Zeit: Fr., 15:00 Uhr (3 - 5 Monate)
Fr., 16:00 Uhr (6 - 8 Monate)
Fr., 17:00 Uhr (gem., d.h. 3 - 12 Monate)
Fr., 18:00 Uhr (gem., d.h. 3 - 12 Monate)

Leitung: Kati Dumke (Kinderkrankenschwester)

Kosten: 6 EUR à 45 min.

Termine: 01.03.2013-12.04.2013
26.04.2013-31.05.2013
28.06.2013-02.08.2013
23.08.2013-27.09.2013
25.10.2013-06.12.2013
(nicht am 29.03., 01.11.)

Hebammensprechstunde

Tag, Zeit: Jeden Dienstag von 13:00 bis 15:00 Uhr

Anmeldung: Im Kreißsaal, Tel.: 0212 547 - 2233

Akupunktur

Schwangerschaftsbeschwerden und geburtsvorbereitend

Montag von 18:00-19:00 Uhr nach Terminvereinbarung mit Frau Hahne, Telefon: 0176-63173967.

Rückbildungsgymnastik für Frauen

Tag, Zeit: Montag, 19:00 Uhr

Termine:

29.07.2013-16.09.2013
30.09.2013-18.11.2013

Tag, Zeit: Mittwoch, 19:00 Uhr

Termine:

27.03.2013-22.05.2013
07.08.2013-25.09.2013
23.10.2013-11.12.2013

Dauer: Montag, 10 x 60 Min.
Dauer: Mittwoch, 8 x 60 Min.
Ort: Gymnastikraum der Pflegegruppe E11
Beginn: Frühestens 6 Wochen nach der Geburt.
Leitung: Kathrin Hahne und Bettina Haußels (Hebammen)
Kosten: übernimmt die Krankenkasse

**Für alle unsere Kurse können Sie sich
Dienstag und Donnerstag
von 11:00 - 13:00 Uhr
anmelden unter:
(0212) 547 2233 oder
hebammen@klinikumsolingen.de**



STÄDTISCHES KLINIKUM SOLINGEN
gemeinnützige GmbH
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Gotenstraße 1 - 42653 Solingen
Tel.: (0212) 547 - 23 71
Fax: (0212) 547 - 22 74
E-Mail: gynaekologie@klinikumsolingen.de

Kreißsaal

Tel.: (0212) 547 - 23 77

24-Stunden-Bereitschaft

hebammen@klinikumsolingen.de
www.klinikumsolingen.de./kliniken/gynaekologie



**Rund um die Geburt
Kursangebote
der Elternschule und
Infoabende
für werdende Eltern
2013**