

VINZENZ  
VON PAUL  
KLINIKEN  
gGMBH



MARIENHOSPITAL  
STUTTGART



Familienzentrum  
Am Marienhospital



## Familienzentrum am Marienhospital

Veranstaltungen/Kurse für  
werdende Eltern und junge Familien

Januar bis Juli 2017



Veranstaltungen und Kurse des  
Familienzentrums am Marienhospital  
für werdende Eltern und junge Familien

Januar bis Juli 2017



# Vorwort

## Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes hat vielfältige und weitreichende Auswirkungen auf Ihr Leben. Sie führt zu Veränderungen der äußeren Lebenssituation, des körperlichen und seelischen Befindens, der Partnerschaft sowie der Bedeutung des sozialen und familiären Netzwerkes.

Frischgebackene Mütter und Väter stehen vor der Herausforderung, ihre eigene Elternidentität entwickeln zu müssen. Eltern, die ihr zweites, vielleicht auch schon ihr drittes oder viertes Kind bekommen, müssen ihr Elternsein der neuen Familiensituation anpassen. Diese Phase kann sehr unterschiedlich erlebt werden – als Entwicklungschance und Bereicherung oder als Quelle für Unsicherheit, Ängste und Stress.

Der Übergang zur Elternschaft beginnt mit der Schwangerschaft und dauert bis ins zweite Lebensjahr eines Kindes hinein. Damit Sie die Herausforderungen und Belastungen in dieser Zeit leichter bewältigen, haben wir für Sie ein vielfältiges Kurs-, Beratungs- und Betreuungsangebot entwickelt. Wir bieten Kurse sowohl für werdende Eltern als auch für Mütter und Väter mit Babys und Kleinkindern an.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über unsere Veranstaltungen in den kommenden Monaten. Wir freuen uns, Sie bald als Teilnehmer einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

**Ihr Team des Familienzentrums am Marienhospital Stuttgart**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	Stillcafé	20
Inhaltsverzeichnis	6	Elterngeld & Co – Finanzielle Fragen	
Über das Familienzentrum	7	rund um Schwangerschaft/Geburt	21
Allgemeine Informationen	8	Willkommen zu Hause	21
		Zwergenmusik I – Singen und	
		Musizieren mit Babys	22
		Zwergenmusik II– Singen und	
		Musizieren mit Kleinkindern	22
		Babyschwimmen	23
		Babys erste Schwimmbaderfahrung	23
<b>Angebote vor der Geburt</b>			
Informationsabend für werdende Eltern	11		
Wochenend-Kompaktkurs zur Geburtsvorbereitung	11		
Geburtshilfliche Akupunktur	12		
Tragetuch-Seminar	13	Notizen	26
Säuglingspflege kompakt – eintägiger Kurs für werdende Eltern	13	Referentenverzeichnis	28
Yoga für Schwangere – Vormittagskurs	14	Veranstaltungsorte	29
Yoga für Schwangere – Abendkurs	14	Anfahrt	30
Schwangerenschwimmen	15	Impressum	31
Stillen – was muss ich wissen?	15		
Stillcafé	15		
Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V.	16		
Segnungsgottesdienst für Schwangere „Segen zum Leben“	16		
<b>Angebote nach der Geburt</b>			
Rückbildungsgymnastik	19		
Yoga mit Baby	20		
Stillen und Berufstätigkeit: Bindung kontra Loslassen	20		

# Über das Familienzentrum

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familienzentrums orientieren sich an den Leitlinien des Marienhospitals.

Wir richten unser Angebot an folgenden Grundsätzen aus:

- Wir schützen menschliches Leben. Wir unterstützen Eltern dabei, den Bedürfnissen ihrer ungeborenen und neugeborenen Kinder gerecht zu werden.
- Das Geburtsergebnis und der Übergang zur Elternschaft können von angehenden Müttern und Vätern als Krise erlebt werden. Deshalb bieten wir in dieser Phase Unterstützung und Hilfe an.
- Auf die Frage: „Was ist Familie?“ finden Menschen unterschiedliche Antworten; je nach ihrer persönlichen Lebensgeschichte, ihrer sozialen und kulturellen Herkunft sowie ihrer religiös-weltanschaulichen Überzeugung. Diese Vielfalt zu berücksichtigen, ist Voraussetzung für unsere individuelle Familienbegleitung.

## Unsere Ziele

Ziele des Familienzentrums sind,

- dass Sie als künftige Mütter und Väter mit Zuversicht und Gelassenheit sowie ohne Angst und Stress Eltern werden;
- dass Sie die Entwicklung Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder begleiten und unterstützen können.

Wir wollen darüber hinaus dazu beitragen, dass Sie

- Vertrauen in Ihre Fähigkeiten als Eltern erlangen,
- sich mit Ihrer neuen Elternrolle positiv auseinandersetzen,
- erforderliche Lebens- und Verhaltensänderungen im Übergang zur Elternschaft als Chance wahrnehmen,
- kindliche Entwicklungsbedürfnisse der ersten drei Lebensjahre kennen- und verstehen lernen.

Bei Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familienzentrums gerne zur Verfügung.

## Allgemeine Informationen

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für das Kursangebot des Familienzentrums am Marienhospital interessieren. Das vorliegende Programm liefert Ihnen einen Überblick über unsere Veranstaltungen in den kommenden Monaten. So finden Sie sich im Programm zurecht:

### Angebote vor und nach der Geburt

Das Kursangebot des Familienzentrums umfasst Angebote zur Geburtsvorbereitung ebenso wie Veranstaltungen für Eltern mit einem Neugeborenen oder Kleinkind. Um einen besseren Überblick zu bieten, sind die Kurse in diesem Programm in zwei Rubriken getrennt: Angebote vor bzw. nach der Geburt. In der Beschreibung der einzelnen Kurse erfahren Sie unter anderem etwas zu den Inhalten, zu Zeit und Ort des Angebotes und evtl. zu Teilnahmebedingungen. Bitte beachten Sie: Findet eine Veranstaltung an mehreren Terminen im Halbjahr statt, wird darauf im Abschnitt „Veranstaltungsdaten“ hingewiesen.

### Kosten

Ob für die Teilnahme eine Gebühr anfällt, entnehmen Sie bitte dem Abschnitt „Veranstaltungsdaten“.

### Anmeldung

Ob für eine Veranstaltung eine Anmeldung nötig ist, wird ebenfalls im Abschnitt „Veranstaltungsdaten“ angegeben. Hier finden Sie gegebenenfalls auch die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse, über die Sie sich anmelden können. Wir bitten Sie, sich möglichst frühzeitig, spätestens jedoch zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn anzumelden.

### Referentenverzeichnis

Nähere Angaben über die Kursleiter und Referenten erhalten Sie, wenn Sie einen Blick in das Referentenverzeichnis im hinteren Teil des Programms werfen.

### Veranstaltungsorte

Genauere Angaben zur Lage der Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem Verzeichnis am Ende dieses Programms. Eine Anfahrtsbeschreibung zum Marienhospital Stuttgart finden Sie dort ebenfalls.

Bitte beachten: Ein Teil der Veranstaltungen findet nicht im Marienhospital in Stuttgart-Heslach statt, sondern im Haus der Katholischen Kirche in der Stuttgarter Innenstadt (Königstr. 7, 70173 Stuttgart).



## **Haftung**

Aufgrund der notwendigen Vorlaufzeit für die Erstellung dieses Programms kann es in Ausnahmefällen zu Änderungen bei den Seminarinhalten oder Referenten kommen oder dazu, dass eine Veranstaltung verlegt oder abgesagt wird. Aktuelles zu unseren Kursen erfahren Sie stets auf unserer Internetseite unter

*[www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de).*

Bei Diebstahl, Verlust oder Beschädigung von Eigentum der Veranstaltungsteilnehmer können wir keine Haftung übernehmen.



## Angebote vor der Geburt

### **Informationsabend für werdende Eltern**

Werdende Eltern sind herzlich eingeladen, unseren Informationsabend rund um die Geburt im Marienhospital zu besuchen.

Der Ärztliche Direktor der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Priv.-Doz. Dr. med. habil. Manfred Hofmann und eine erfahrene Hebamme zeigen Ihnen anhand von Bildern sowie mit einer Führung durch den Kreißaal und über die Mutter-Kind-Station den Weg durch unsere Geburtshilfe.

Sie stellen alle Angebote vor, die Sie bereits vor der Geburt in Anspruch nehmen können: Akupunktur, Geburtsvorbereitung, Schwangerenschwimmen

und vieles mehr. Danach beantworten sie alle noch offenen Fragen.

### **Veranstaltungsdaten**

donnerstags (1 x), wahlweise: 5. oder 19. Januar, 2. oder 16. Februar, 2. oder 16. März, 6. oder 20. April, 4. oder 18. Mai, 1. oder 22. Juni, 6. oder 20. Juli 2017  
19.00 bis 20.30 Uhr

Großer Konferenzraum St. Maria

Kosten: kostenfrei

keine Anmeldung erforderlich

### **Wochenend-Kompaktkurs zur Geburtsvorbereitung**

Der Wochenend-Kompaktkurs beginnt freitags mit einem „Frauenabend“ (ohne Partner). An diesem Termin kön-

nen sich die Teilnehmerinnen kennenlernen, Fragen stellen, sich an die Wehenatmung herantasten oder über die Schwangerschaft sprechen. Samstag und Sonntag finden mit Partner statt. Es werden folgende Themen behandelt:

- Möglichkeiten des Partners, die Schwangere aktiv zu unterstützen und am Geburtsgeschehen mitzuwirken
- Vertiefen der Wehenatmung
- Üben von Geburtspositionen, Entspannung und Massage

Des Weiteren wird auf Themen wie Schmerzlinderung, Akupunktur, Homöopathie, PDA, Geburtseinleitung, den allgemeinen Ablauf in der Klinik, den Kaiserschnitt, das Stillen, das Wochenbett, die Geburtsanzeige, das Baby und das neue Leben als Familie eingegangen. Sofern möglich, ist ein Besuch des Kreißaals und der Mutter-Kind-Station vorgesehen, um an Ort und Stelle nochmal das Gelernte zu besprechen. Selbstverständlich bleiben auch ausreichend Zeit und Raum für Fragen.

Bitte bringen Sie warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, den Mutterpass, die Krankenkassenkarte, ein Getränk und eventuell ein Vesper mit. Kaffee und Tee werden gestellt.

### **Veranstaltungsdaten**

bei Entbindung im April/Mai/Juni:

Freitag bis Sonntag, 10. bis 12. März 2017

bei Entbindung im Juni/Juli/August:

Freitag bis Sonntag, 12. bis 14. Mai 2017

freitags 16.00 bis 18.30 Uhr, samstags

9.30 bis 15.30 Uhr, sonntags 9.30 bis

15.00 Uhr

Kursraum V6

Leitung: Kristine Grollinger

Kosten: Die Kursgebühr der werdenden Mütter wird vollständig von der Krankenkasse übernommen. Die Partnergebühr in Höhe von 100 Euro übernehmen die meisten Kassen ebenfalls. Einen entsprechenden Beleg erhalten Sie am ersten Abend. Diesen können Sie dann bei der Kasse einreichen.

Anmeldung und nähere Informationen bei Kristine Grollinger per E-Mail an [k.grollinger@gmx.de](mailto:k.grollinger@gmx.de)

### **Geburtshilfliche Akupunktur**

Dass mit der Akupunktur die Geburt erleichtert werden kann, ist in China seit Jahrhunderten bekannt. Auch in den westlichen Industrieländern findet diese Methode immer größeren Anklang. Sie stellt eine Bereicherung der bisherigen Geburtsvorbereitung dar und ergänzt die konventionellen Möglichkeiten der Geburtseinleitung.

Neuere Studienergebnisse zeigen, dass die Akupunktur einen günstigen Einfluss auf die Eröffnungsperiode hat, das heißt, die Geburtsdauer insgesamt nimmt ab. Damit verringert sich die Belastung für Mutter und Kind. Auch der Bedarf an Schmerzmitteln sinkt.

Bei unkompliziertem Verlauf der Schwangerschaft kann die Akupunktur jederzeit angewendet werden. Das Kind sollte jedoch in Schädellage liegen, und die Plazenta darf sich nicht vor dem Muttermund befinden. Bei einer Risikoschwangerschaft sollten Sie zuvor mit Ihrem Arzt sprechen.

## **Veranstaltungsdaten**

dienstags nach vorheriger Terminvereinbarung, ab der 36. Schwangerschaftswoche

Termine um 16.00 bzw. 16.30 Uhr

Gebäude St. Maria, Station M4

Durchführung durch eine Ärztin bzw. einen Arzt der Gynäkologie

Kosten: 11,66 Euro pro Stunde

Terminvereinbarung unter Telefon (07 11) 64 89-23 20 (Kreißaal)

## **Tragetuch-Seminar**

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Vorteile des Einsatzes eines Tragetuchs für Eltern und Kind. Sie erlernen die Grundlagen des Bindens sowie eine anatomisch korrekte Trageweise. Zudem erhalten Sie Hintergrundinformationen zur physiologischen Entwicklung Ihres Kindes.

In einer Kleingruppe üben wir intensiv das Binden in das Tragetuch. Die Teilnehmer haben außerdem die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte ein Tragetuch mit. Einzelberatungen sind jederzeit nach Absprache mit der Kursleiterin möglich.

## **Veranstaltungsdaten**

samstags (1 x), wahlweise: 11. März oder 15. Juli 2017

Kurs 1: 15.00 bis 16.30 Uhr

Kurs 2: 17.00 bis 18.30 Uhr

Kleiner Konferenzraum St. Maria

Leitung: Martina Steimle

Kosten: als Einzelperson 15 Euro, als

Paar 20 Euro

Anmeldung und Information bei Kursleiterin Martina Steimle unter Telefon (01 76) 62 76 69 38 oder per E-Mail an [nina2704@gmx.de](mailto:nina2704@gmx.de)

## **Säuglingspflege kompakt – eintägiger Kurs für werdende Eltern**

Der Säuglingspflegekurs kompakt beantwortet Fragen bezüglich der Erstausrüstung, zum Baden, Wickeln, zur Gesäßpflege und auch zum Handling eines Säuglings unter kinästhetischen Aspekten. Wie kann ein Neugeborenes bzw. ein Säugling aufgenommen, wie beruhigt und beim Aufstoßen unterstützt werden?

Aspekte des Projektes „Sonnenkinder“ zur frühen Hilfe werden angesprochen. In diesem Zusammenhang werden Möglichkeiten zur Beziehungsaufnahme zum Kind aufgezeigt.

Im Anschluss an das Angebot findet jeweils von 15.45 bis 16.30 Uhr eine offene Sprechstunde statt. Ehemalige Kurs Teilnehmer haben die Gelegenheit, weitere Fragen zu stellen und Hilfestellung zu bekommen. Wir freuen uns, auch Ihr Baby kennenzulernen!

## **Veranstaltungsdaten**

samstags (1 x), wahlweise: 14. Januar, 4. Februar, 4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni oder 1. Juli 2017

9.30 bis 15.30 Uhr

Haus der Katholischen Kirche

Leitung: Virginia Fäser

Kosten: für eine Person 30,- Euro, für Paare 40,- Euro

Anmeldung bei Virginia Fäser unter

Telefon (07 11) 53 37 57 oder per E-Mail an [v.faeser@web.de](mailto:v.faeser@web.de)

Lambart-Schwarz unter Telefon (0 15 20) 3 96 45 00 oder per E-Mail an [yogaistleben@gmx.de](mailto:yogaistleben@gmx.de)

### **Yoga für Schwangere – Vormittagskurs**

Während der Schwangerschaft nimmt bei vielen Frauen der Wunsch zu, zur Ruhe zu kommen. Yoga hilft den werdenden Müttern dabei, Entspannung zu finden und sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren. Durch Übungen zur Körperhaltung wird das Körperbewusstsein geschult und die Beweglichkeit erhalten. Zudem können typische schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie Rückenschmerzen gelindert werden. Atemübungen und Meditationen unterstützen die Frauen dabei, selbstbewusster und gelassener in die Geburt zu gehen.

Der Kurs eignet sich für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft. Die werdende Mutter sollte sich körperlich fit fühlen und keine ernstzunehmenden Beschwerden haben. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

#### **Veranstaltungsdaten**

Kurs 1, dienstags (10 x): 24. Januar bis 4. April 2017 (Anmeldeschluss: 17. Januar)

Kurs 2, dienstags (10 x): 25. April bis 11. Juli 2017 (Anmeldeschluss: 18. April)

jeweils 10.00 bis 11.30 Uhr

Kursraum V6

Leitung: Stephanie Lambart-Schwarz

Kosten: 120 Euro. Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kurskosten.

Anmeldung bei Kursleiterin Stephanie

### **Yoga für Schwangere – Abendkurs**

Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation begleiten die werdende Mutter in der Schwangerschaft, einer von Veränderung geprägten Zeit.

Yoga hilft dabei, ein neues Körpergefühl mit wachsendem Bauch zu entwickeln. Dehnende und dynamische Körperbewegungen wirken kräftigend auf die Muskeln und entlasten die Wirbelsäule. Becken dehnende Übungen bereiten auf die Geburt vor. Beckenboden-Übungen helfen zudem, das zunehmende Gewicht während der Schwangerschaft gut tragen zu können und bereitet den Körper bereits auf die Rückbildung vor. Vom gezielten Einsatz der Atmung und mentaler Übungen in Yoga und Meditation kann die Teilnehmerin im Geburtsprozess profitieren.

Bitte bequeme Sportkleidung, Socken, ein Getränk, ein Tuch zum Unterlegen und bei Bedarf eine Decke zum Zudecken während der Entspannung mitbringen. Der Kurs ist geeignet für Frauen ab der 13. Schwangerschaftswoche.

#### **Veranstaltungsdaten**

Kurs 1, dienstags (10 x): 18. Januar bis 29. März 2017 (keine Veranstaltung am 1. März wegen Ferien)

Kurs 2, dienstags (10 x): 26. April bis 12. Juli 2017 (keine Veranstaltungen am 7. und 14. Juni wegen Ferien)

jeweils 18.00 bis 19.30 Uhr

Kursraum V6

Leitung: Sonja Weber

Kosten: 120 Euro. Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kurskosten.

Anmeldung bei Kursleiterin Sonja Weber unter Telefon (0175) 2 00 07 52 oder per E-Mail an [kontakt@yoga-meditation-balance.de](mailto:kontakt@yoga-meditation-balance.de)

### **Schwangerenschwimmen**

Bewegung im Wasser wirkt sich während einer Schwangerschaft in vielerlei Hinsicht positiv aus:

- die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert,
- die Durchblutung wird angeregt,
- der Druck des Wassers fördert den Rückfluss des Blutes und beugt somit Krampfadern und Thrombosen vor,
- der Auftrieb des Wassers entlastet Gelenke, Sehnen und Bänder,
- Rückenschmerzen können gelindert werden.

Das Schwangerenschwimmen wird als fortlaufender Kurs und unabhängig von einem Geburtsvorbereitungskurs angeboten. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

### **Veranstaltungsdaten**

fortlaufend montags

17.45 bis 18.45 Uhr

Hallenbad

Leitung: Katrin Niang,

Claudia Prothmann

Kosten: 9,- Euro je Stunde

Anmeldung nicht erforderlich

### **Stillen – was muss ich wissen?**

Was ist beim Stillen wichtig? Wie kann man sich auf das Stillen vorbereiten? Diese Fragestellungen bespricht Stillberaterin Sieglinde Schenk mit den Teilnehmerinnen. Zudem erfahren sie, welche Bedeutung das Stillen für Mutter und Kind hat, wie die Muttermilch zusammengesetzt ist und wie der Partner beim Stillen eingebunden werden kann. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Auch Mütter mit Stillproblemen sind willkommen.

### **Veranstaltungsdaten**

Mittwoch, 15. Februar 2017, 18.00 bis 19.30 Uhr

oder Mittwoch, 24. Mai 2017, 17.00 bis 18.30 Uhr

Kleiner Konferenzraum St. Maria

Leitung: Sieglinde Schenk

Kosten: kostenfrei

Anmeldung unter Telefon (07 11) 64 89-33 30

### **Stillcafé**

Schwangere Frauen, Mütter und ihre Babys sind herzlich willkommen im Stillcafé des Marienhospitals Stuttgart!

In geselliger Runde besteht die Möglichkeit, sich zu Alltagsfragen rund ums Thema Stillen offen auszutauschen. Schwangere Frauen erhalten eine praktische Vorstellung vom Stillen eines Babys. Mütter können über Erfahrungen sprechen und Kontakte knüpfen.

Zu Fragen wie „Habe ich genug Milch?“, „Wann beginne ich mit der festen Nahrung?“, „Warum schreit mein

Baby?“ oder „Kann ich weiterhin stillen, wenn ich wieder arbeite?“ erhalten die Besucherinnen eine umfassend Beratung.

### **Veranstaltungsdaten**

mittwochs, wahlweise: 11. Januar, 1. oder 15. Februar, 1. oder 15. März, 5. oder 19. April, 3. oder 17. Mai, 7. oder 21. Juni, 5. oder 19. Juli 2017

10.00 bis 11.30 Uhr

Haus der Katholischen Kirche

Leitung: Maren Albrecht

Kosten: kostenfrei

Anmeldung nicht erforderlich

### **Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V.**

Bei der Versorgung akut erkrankter oder verletzter Kinder müssen verschiedene Besonderheiten beachtet werden. Wie man alles richtig macht, lernen Sie in diesem Kurs zur ersten Hilfe bei Kindernotfällen. Die Veranstaltung eignet sich nicht nur für Eltern, Großeltern und Babysitter, sondern prinzipiell für alle, die ihre Ersthelfer-Kenntnisse verbessern möchten.

### **Veranstaltungsdaten**

Samstag, 29. April 2017

8.30 bis 16.00 Uhr

Großer Konferenzraum St. Maria

Leitung: Malteser Hilfsdienst

Kosten: 30,- Euro für eine Person,

55,- Euro für Paare

Anmeldung beim Malteser Hilfsdienst unter Telefon (07 11) 8 38 80 33 oder unter [kontakt@malteser-korntal.de](mailto:kontakt@malteser-korntal.de)

### **Elterngeld & Co – Finanzielle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt**

An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, sich über finanzielle, rechtliche und soziale Aspekte rund um Schwangerschaft und Geburt zu informieren. Ihnen wird ein Überblick über verschiedene Themen, wie zum Beispiel Elterngeld, Kindergeld und Mutterschaftsgeld gegeben. Auch über die Themen Mutterschutz, Elternzeit, Kinderbetreuung und Haushaltshilfe wird gesprochen.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der in der Regel hohen Teilnehmerzahl nur vereinzelt auf individuelle Fragen eingegangen werden kann. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

### **Veranstaltungsdaten**

Dienstag, 21. Februar 2017 oder

Dienstag, 30. Mai 2017

19.00 bis 21.15 Uhr

Großer Konferenzraum St. Maria

Leitung: Britta Grotwinkel

Kosten: 2,- € Unkostenbeitrag

Anmeldung und weitere Informationen über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90

### **Segnungsgottesdienst für Schwangere „Segen zum Leben“**

Segnungsgottesdienst für Schwangere als Zuspruch für die Frauen und ihre Kinder. Bringen Sie gerne auch die Menschen mit, die Sie dabei haben möchten. Wenn Sie möchte, kommen Sie im Anschluss an den Gottesdienst nach nebenan ins Atrium des Hauses



der Katholischen Kirche. Dort gibt es Essiggurken und Schokokekse.

Der Gottesdienst findet in Kooperation mit der Kirchengemeinde St. Eberhard, der Schönstattbewegung Frauen und Mütter sowie dem Stadtdekanat Stuttgart statt.

**Veranstaltungsdaten**

Samstag, 11. März 2017

11.00 Uhr

Domkirche St. Eberhard, Königstr. 9,  
Stuttgart-Mitte



## Angebote nach der Geburt

### **Rückbildungsgymnastik**

Nach einer Geburt haben viele Frauen schwache Bänder und Muskeln im Bauch-Becken-Bereich. Einige leiden unter ungewolltem Urinverlust. Längerfristig kann Rückbildungsgymnastik eine Gebärmutterensenkung, Harninkontinenz und Rückenbeschwerden verhindern. Außerdem wird Venenproblemen, Darmträgheit und Verstopfung vorgebeugt. Die Gymnastik hilft, die „alte“ Figur wiederzuerlangen. Mit der Rückbildungsgymnastik sollte zwischen der 6. und 8. Woche nach der Geburt begonnen werden. Sie können stets zwischen den Vormittags- und Abendkursen wechseln. Die Abendkurse finden ohne Babys, die Vormittagskurse mit den

Kindern statt. Bitte Versichertenkarte, Handtuch, Sportkleidung, Socken und Getränk mitbringen.

### **Veranstaltungsdaten**

fortlaufend montags

Kurs 1: 10.00 bis 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.00 bis 12.00 Uhr

Kurs 3 : 18.30 bis 19.30 Uhr

Kurs 4: 19.30 bis 20.30 Uhr

Gymnastikhalle

Leitung: Claudia Prothmann, Claudia Brodersen, Claudia Hannig, Lisa Wild  
Kosten: Die Kosten werden für zehn Termine von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Die Anmeldung erfolgt direkt im Kurs bei der jeweiligen Kursleiterin.

## Yoga mit Baby

Ausgewählte Yoga-Übungen helfen den frischgebackenen Müttern, die stützende Muskulatur in Bauch und Rücken wieder zu kräftigen und in Form zu bringen. Die Babys werden in den Kursstunden mit einbezogen. Sie bekommen die Möglichkeit, die anderen Kinder und das Geschehen in Ruhe wahrzunehmen und sich in Interaktion auszuprobieren. Die Mütter können neben dem Baby entspannen und Kräfte sammeln.

Der Kurs versteht sich als Ergänzung zu einem von Hebammen angeleiteten Rückbildungskurs. Mit dem Kurs begonnen werden kann nach dem Wochenbett bzw. nach Rücksprache mit dem Arzt bzw. der Hebamme.

Bitte bequeme Sportkleidung, Socken, ein Getränk, ein Tuch zum Unterlegen und bei Bedarf eine Decke zum Zudecken während der Entspannung mitbringen. Ebenso alles, was für das Baby zum Wickeln und Füttern benötigt wird.

### Veranstaltungsdaten

Kurs 1, mittwochs (10 x): 18. Januar bis 29. März 2017 (keine Veranstaltung am 1. März wegen Ferien)

Kurs 2, dienstags (10 x): 26. April bis 12. Juli 2017 (keine Veranstaltungen am 7. und 14. Juni wegen Ferien)

16.15 bis 17.30 Uhr

Kursraum V6

Leitung: Sonja Weber

Kosten: 120 Euro. Manche Krankenkassen erstatten einen Teil der Kurskosten.

Anmeldung bei Kursleiterin Sonja Weber unter Telefon (0175) 2 00 07 52 oder per

E-Mail an [kontakt@yoga-meditation-balance.de](mailto:kontakt@yoga-meditation-balance.de)

## Stillen und Berufstätigkeit: Bindung kontra Loslassen

Der Vortrag behandelt die folgenden Themen:

- Bedeutung von Stillen und Muttermilch für die kindliche Entwicklung
- Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch
- Bindungsverhalten – wie viel Mutter braucht ein Kind?
- Möglichkeiten der Fremdbetreuung
- rechtliche Grundlagen der erwerbstätigen Mutter
- Beenden der Stillbeziehung

### Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 19. April 2017

17.00 bis 18.30 Uhr

Konferenzraum St. Paul

Leitung: Sieglinde Schenk

Kosten: kostenfrei

Anmeldung unter Telefon (07 11) 64 89-33 30

### Stillcafé

Schwangere Frauen, Mütter und ihre Babys sind herzlich willkommen im Stillcafé des Marienhospitals Stuttgart!

In geselliger Runde besteht die Möglichkeit, sich zu Alltagsfragen rund ums Thema Stillen offen auszutauschen. Schwangere Frauen erhalten eine praktische Vorstellung vom Stillen eines Babys. Mütter können über Erfahrungen sprechen und Kontakte knüpfen. Zu

Fragen wie „Habe ich genug Milch?“, „Wann beginne ich mit der festen Nahrung?“, „Warum schreit mein Baby?“ oder „Kann ich weiterhin stillen, wenn ich wieder arbeite?“ erhalten die Besucherinnen eine umfassend Beratung.

### **Veranstaltungsdaten**

mittwochs, wahlweise: 11. Januar, 1. oder 15. Februar, 1. oder 15. März, 5. oder 19. April, 3. oder 17. Mai, 7. oder 21. Juni, 5. oder 19. Juli 2017

10.00 bis 11.30 Uhr

Haus der Katholischen Kirche

Leitung: Maren Albrecht

Kosten: kostenfrei

Anmeldung nicht erforderlich

### **Elterngeld & Co – Finanzielle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt**

An diesem Abend haben Sie Gelegenheit, sich über finanzielle, rechtliche und soziale Aspekte rund um Schwangerschaft und Geburt zu informieren.

Ihnen wird ein Überblick über verschiedene Themen, wie zum Beispiel Elterngeld, Kindergeld und Mutterschaftsgeld gegeben. Auch über die Themen Mutterschutz, Elternzeit, Kinderbetreuung und Haushaltshilfe wird gesprochen.

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der in der Regel hohen TeilnehmerInnenzahl nur vereinzelt auf individuelle Fragen eingegangen werden kann. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

### **Veranstaltungsdaten**

wahlweise (1 x): Dienstag, 21. Februar

2017 oder Dienstag, 30. Mai 2017

19.00 bis 21.15 Uhr

Großer Konferenzraum St. Maria

Leitung: Britta Grotwinkel

Kosten: 2,- € Unkostenbeitrag

Anmeldung und weitere Informationen über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90

### **Willkommen zu Hause**

Sie sind Eltern geworden und endlich mit Ihrem Neugeborenen zu Hause. Ob dies Ihr erstes Kind ist oder ob Sie schon weitere Kinder in der Familie haben – die Veränderungen sind vielfältig, und es kommen immer wieder Fragen auf. In dieser Veranstaltung werden folgende Themen besprochen:

- Der veränderte Tagesablauf mit Kind.
- Die Hormonumstellung und was sie mit der Mutter macht.
- Was ist „normal“ bei einem Neugeborenen?
- Organisationshilfen
- Eltern werden, Paar bleiben.

Es besteht natürlich die Möglichkeit, Fragen zu stellen!

### **Veranstaltungsdaten**

Mittwoch, 22. März 2017,

17.00 bis 18.30 Uhr

Mittwoch, 28. Juni 2017,

17.30 bis 19.00 Uhr

Konferenzraum St. Paul

Leitung: Sieglinde Schenk

Kosten: kostenfrei

Anmeldung unter Telefon (07 11) 64 89-33 30

## **Zwergenmusik I –**

### **Singen und Musizieren mit Babys**

Zwergenmusik I ist geeignet für Babys und Kleinkinder im Alter von zwei bis 13 Monaten. Wir singen und sprechen gemeinsam alte und neue Schlaf- und Wiegenlieder, Tanz- und Spiellieder und machen Fingerspiele. Wir machen Klangerfahrungen im Raum und bewegen uns zu Musik und Gesang. Neben der Stimme setzen wir einfache Instrumente und Spielgegenstände ein. Sie erhalten Anregungen zur Gestaltung von Liedern, Wort- und Reimspielen für zu Hause und Tipps zum kreativen Umgang mit Ihrer eigenen Stimme. Die Lautentwicklung bei Säuglingen wird dabei immer berücksichtigt.

Das Programm der Kurse wechselt und ist an die Jahreszeit angepasst. Das Angebot erfolgt in Kooperation mit dem Schwäbischen Chorverband.

### **Veranstaltungsdaten**

freitags (10 x): 10. März bis 2. Juni 2017  
10.45 bis 11.30 Uhr  
Gymnastikhalle  
Kosten: 60,- Euro

Anmeldung und weitere Informationen bei Kursleiterin Marei Uhlig unter Telefon (0 71 56) 17 81 08 oder beim Schwäbischen Chorverband unter Telefon (07 11) 46 36 81

## **Zwergenmusik II – Singen und Musizieren mit Kleinkindern**

Zwergenmusik II ist geeignet für Kleinkinder im Alter von 14 Monaten bis drei Jahren.

Mit dem Körper, der Stimme und mit einfachen Instrumenten gestalten wir Fingerspiele, Bewegungs- und Spiellieder, Pantomime und Tänze. Im Mittelpunkt stehen alte und neue Kinderlieder zum Jahreslauf und zu altersrelevanten Themen.

Gemeinsames Singen und Musizieren fördert die sprachliche, motorische und soziale Entwicklung von Kindern. Es macht Spaß, ist gesund und bereichert das Familienleben. Herzlich eingeladen sind Eltern und Großeltern – auch diejenigen, die ihre Scheu vor dem Singen bislang nicht überwinden konnten – mit ihren Kindern und Enkeln.

### **Veranstaltungsdaten**

freitags (10 x): 10. März bis 2. Juni 2017  
9.45 bis 10.30 Uhr  
Gymnastikhalle  
Kosten: 60,- Euro

Anmeldung und weitere Informationen bei Kursleiterin Marei Uhlig unter Telefon (0 71 56) 17 81 08 oder beim Schwäbischen Chorverband unter Telefon (07 11) 46 36 81

## **Babymassage**

Die Babymassage bietet Eltern die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für ihr Baby zu nehmen. Der innige Kontakt, der während der Massage zwischen Mutter und Kind bzw. zwischen Vater und Kind entsteht, stärkt die Bindung. Dadurch kann beispielsweise das Baby besser zur Ruhe zu kommen, außerdem hilft Massage gegen Blähungen und Koliken. Im Kurs massieren Sie Ihr Kind selbst.

Die Massagetechnik führt die Kursleiterin an einer Puppe vor. Die gezeigten Übungen bauen aufeinander auf und werden von einer Sitzung zur nächsten stetig erweitert. Zuhause haben Sie Zeit, das Erlernte mit Ihrem Baby zu wiederholen und zu festigen. Die Baby-massage ist geeignet für Babys ab acht Wochen bis zum Krabbelalter. Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie zwei bis drei Windeltücher mitbringen.

### **Veranstaltungsdaten**

mittwochs (4 x), wahlweise:

18. Januar bis 8. Februar 2017

15. Februar bis 8. März 2017

15. März bis 5. April 2017

26. April bis 17. Mai 2017

21. Juni bis 12. Juli 2017

5. Juli bis 26. Juli 2017

Kurs 1: 9.45 bis 11.00 Uhr

Kurs 2: 11.15 bis 12.30 Uhr

Kursraum V6

Leitung: Claudia Prothmann

Kosten: 65,- Euro (inkl. Skript und Babyöl)

Anmeldung bei Claudia Prothmann unter Telefon (01 79) 1 07 54 03 oder per E-Mail an [cprothmann@gmx.de](mailto:cprothmann@gmx.de)

### **Babyschwimmen**

Babyschwimmen ist ein „besonderer Spielplatz“ und darf nicht als Schwimmen im eigentlichen Sinne verstanden werden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser, das dem neugeborenen Kind aus dem Mutterleib vertraut ist, steht im Vordergrund. Die Babys sollen Spaß mit den Eltern und

anderen Kindern im Wasser haben.

Das Babyschwimmen wirkt in vieler Hinsicht positiv: Es verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit durch die speziellen Eigenschaften des Wassers wie Nässe, Kühle, Auftrieb und erhöhter Widerstand. Es hat eine positive Wirkung auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung sowie die geistige Entwicklung und Konzentration des Babys. Das gegenseitige Vertrauen wächst und der sichere Umgang miteinander nimmt zu. Die Wassertiefe des Schwimmbekens beträgt 130 cm. Mitzubringen sind eine Babyschwimmhose (Ein- oder Mehrweg) und Badebekleidung für die Eltern.

### **Veranstaltungsdaten**

dienstags (6 x), wahlweise:

10. Januar bis 14. Februar 2017

21. Februar bis 4. April 2017

25. April bis 30. Mai 2017

20. Juni bis 25. Juli 2017

10.00 bis 11.15 Uhr

Bewegungsbad Physiotherapie

Leitung: Claudia Prothmann

Kosten: 80,- Euro

Anmeldung bei Claudia Prothmann unter Telefon (01 79) 1 07 54 03 oder E-Mail an [cprothmann@gmx.de](mailto:cprothmann@gmx.de)

### **Babys erste Schwimmbaderfahrung**

Bei diesem Kurs erhalten Eltern vorab ein Infoschreiben zum Thema Babyschwimmen.

An zwei Terminen im Schwimmbad haben Sie die Möglichkeit, die wichtigsten Grundlagen zum Umgang mit

Ihrem Kind im Wasser auszuprobieren. Ein wichtiges Anliegen des Kurses ist, dass jedes Baby seinen eigenen Weg und sein Tempo selbst bestimmen kann sowie die langsame Gewöhnung an das Wasser.

Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, mit Ihrem Kind alleine ins Schwimmbad zu gehen. Die Kursdauer von 30 Minuten ist die Zeit im Wasser. Duschen und Umziehen findet davor und danach statt. Der Preis ist für einen Erwachsenen mit Kind. Der Kurs ist geeignet für Kinder im Alter zwischen vier und zehn Monaten. Bitte mitbringen: Badebekleidung für Eltern und Kind. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

### **Veranstaltungsdaten**

freitags (2 x), wahlweise:

10. und 17. März 2017

5. und 12. Mai 2017

23. und 30. Juni 2017

7. und 14. Juli 2017

Es werden drei Kurse angeboten (ab 9.15 Uhr, ab 10.00 Uhr und ab 10.45 Uhr). Die Kurse sind nach Alter der Kinder aufgeteilt. Die Zuteilung erfolgt durch die Kursleiterin.

Bewegungsbad Physiotherapie

Leitung: Melanie Menge

Kosten: 22,- Euro

Anmeldung und weitere Informationen über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90









## Referentenverzeichnis

### **Maren Albrecht**

Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

### **Claudia Brodersen**

Hebamme

### **Virginia Fäser**

Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe und Pflegepädagogin (BA)

### **Britta Grotwinkel**

Dipl. Sozialpädagogin M.A, Leiterin Städtische Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und Schwangerschaftskonflikte Stuttgart

### **Kristine Grollinger**

Hebamme und Familienhebamme

### **Claudia Hannig**

Hebamme

### **Stephanie Lambart-Schwarz**

Krankenschwester, Yogalehrerin mit Weiterbildung in prae- und postnatalen Yoga

### **Melanie Menge**

Kinderkrankenschwester

### **Katrin Niang**

Hebamme

### **Claudia Prothmann**

Hebamme

### **Sieglinde Schenk**

Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Familiengesundheitspflegerin

### **Martina Steimle**

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin, Päd. Fachkraft, Tragetuchberaterin

### **Marei Uhlig**

Kursleiterin für musikalische Früherziehung

### **Sonja Weber**

Yoga-Lehrerin

### **Lisa Wild**

Hebamme

## Veranstaltungsorte

### **Bewegungsbad Physiotherapie**

Gebäude St. Paul, Ebene Po  
Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

### **Großer Konferenzraum St. Maria**

Hauptgebäude St. Maria, Ebene Mo,  
Raum 128  
Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

### **Gymnastikhalle**

EG Hochhaus  
Marienhospital Stuttgart  
Eierstraße 55  
70199 Stuttgart

### **Hallenbad**

EG Hochhaus  
Marienhospital Stuttgart  
Eierstraße 55  
70199 Stuttgart

### **Haus der Katholischen Kirche**

Königstraße 7  
70173 Stuttgart

### **Kleiner Konferenzraum St. Maria**

Hauptgebäude St. Maria, Ebene Mo,  
Raum 126  
Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

### **Konferenzraum St. Paul**

Gebäude St. Paul, Ebene Po, Raum 130  
Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

### **Kursraum V6**

Gebäude St. Veronika, Ebene V6,  
Raum 634  
Marienhospital Stuttgart  
Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

# Anfahrt

## Anfahrt mit Bus und Bahn\*

Die Bushaltestelle „Marienhospital“ befindet sich unmittelbar vor dem Krankenhaus und wird vom Bus Linie 41 angefahren.

Die Haltestellen „Erwin-Schoettle-Platz (Marienhospital)“ und „Marienplatz“ liegen fünf bis zehn Gehminuten vom Marienhospital entfernt. Die U-Bahnlinien U1, U21 und U14 halten hier, ebenso wie der Bus Linie 42 („Erwin-Schoettle-Platz“).

\* Stand: November 2016



## Anfahrt mit dem Auto

Falls Sie von der Autobahn kommen: Verlassen Sie die Autobahn A 8 über die Abfahrt Degerloch. Von dort aus halten Sie sich auf der B 27 Richtung „S-Zentrum, S-Degerloch, S-Möhringen-Ost“. Nach vier Kilometern wählen Sie die Abfahrt „Stuttgart Süd, West, Sonnenberg“ und folgen den Wegweiser in Richtung „Stuttgart Süd“.

Nach weiteren circa vier Kilometern fahren Sie zunächst in Richtung „Stuttgart West“ und folgen dann entsprechend den Hinweisschildern „Marienhospital“. Das Marienhospital liegt an der Ecke Böheim-/Eierstraße in Heschlach, einem Stadtteil im Süden Stuttgarts.



# Impressum

## **Herausgeber**

Marienhospital Stuttgart  
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH  
Sitz: Stuttgart, HRB Stuttgart 18126  
Geschäftsführer: Dipl.-Betriebswirt (BA) Markus Mord

Telefonzentrale Marienhospital: (07 11) 64 89-0  
[www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

## **Design, Redaktion, Text**

Marienhospital Stuttgart  
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart  
Telefon: (07 11) 64 89-20 38, Telefax: (07 11) 64 89-31 47  
E-Mail: [pressestelle@vinzenz.de](mailto:pressestelle@vinzenz.de)

## **Fotos**

Titelseite: shutterstock, FamVeld; Seite 10: Fotolia, pressmaster;  
Seite 18: Fotolia, Gordon Grand

## **Druck**

Offizin Chr. Scheufele  
Tränkestraße 17, 70597 Stuttgart-Degerloch  
Auflage: 2 000 Exemplare

## **Familienzentrum am Marienhospital Stuttgart**

Böheimstraße 37  
70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-33 30

E-Mail: [piz@vinzenz.de](mailto:piz@vinzenz.de)

Ausführliche Informationen zum Kursangebot finden Sie auch  
im Internet unter [www.marienhospital-stuttgart.de](http://www.marienhospital-stuttgart.de)

VINZENZ  
VON PAUL  
KLINIKEN  
gGMBH



MARIENHOSPITAL  
STUTTART