



VINZENZ VON PAUL



KLINIKEN gGMBH



VERANSTALTUNGEN UND KURSE JANUAR BIS JULI 2012

ANGEBOTE DES FAMILIENZENTRUMS AM
MARIENHOSPITAL FÜR WERDENDE ELTERN
UND JUNGE FAMILIEN



MARIENHOSPITAL
STUTTGART



Familienzentrum
Am Marienhospital

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

Januar bis Juli 2012

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 der Zeit von Januar bis Juli 2012. Wir freuen uns, Sie bald als Teilnehmer einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

Ihr

Team des Familienzentrums am Marienhospital Stuttgart

ÜBER DAS FAMILIENZENTRUM

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familienzentrums orientieren sich an den Leitlinien des Marienhospitals. Wir orientieren uns bei unserem Angebot an folgenden Grundsätzen:

- Wir schützen menschliches Leben, und 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.

INHALTSVERZEICHNIS

- 5 Vorwort
- 7 Über das Familienzentrum
- 8 Inhaltsverzeichnis
- 10 Allgemeine Informationen

Angebote vor der Geburt

- 13 Informationsabend für werdende Eltern
- 14 Säuglingspflege für werdende Eltern
- 14 Säuglingspflege für werdende Eltern – eintägiger Kompaktkurs am Samstag
- 15 Schwangerenschwimmen
- 15 Geburtshilfliche Akupunktur
- 16 Geburtsvorbereitung für Erstgebärende – Montagkurs
- 16 Geburtsvorbereitung für Erstgebärende – Dienstagkurs
- 17 Geburtsvorbereitung für Erstgebärende – Mittwochkurs
- 17 Geburtsvorbereitung für Zweit- bzw. Mehrfachgebärende
- 18 Stillcafé
- 18 Stillen – was muss ich wissen?
- 19 Junge Eltern brauchen Geld – Elterngeld, Kindergeld & Co

Angebote nach der Geburt

- 21 Rückbildungsgymnastik
- 22 Gesunde Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren
- 22 Stillen und Berufstätigkeit: Bindung kontra Loslassen
- 23 Erste Mahlzeiten für kleine Esser
- 23 Übergang zur Familienkost – Kochen in der Lehrküche
- 24 Stillcafé
- 24 Babymassage
- 25 Zwergenmusik I – Singen und Musizieren mit Kindern
- 25 Zwergenmusik II

26	Thema: Trotz – Umgang mit Kindern in Trotzphasen
26	Schnuller, Fläschchen und Co – Plagegeister oder Helferlein?
27	Der sanfte Weg schlafen zu lernen
27	Willkommen zu Hause
28	Babyschwimmen – Dienstagskurs
28	Babyschwimmen – Samstagskurs Winter
29	Babyschwimmen – Samstagskurs Sommer
30	Referentenverzeichnis
31	Veranstaltungsorte
32	Anfahrt
33	Notizen
34	Impressum

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 von Januar bis Juli 2012. 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“.

STÄRKE-Programm

Das Land Baden-Württemberg überreicht Ihnen anlässlich der Geburt Ihres Kindes einen Bildungs-Gutschein. Diesen Gutschein können Sie für Ihre Teilnahme an den Kursen im Programm STÄRKE einlösen. Der Wert des Gutscheins in Höhe von 40 Euro entspricht 4 x 1,5 Unterrichtsstunden und kann innerhalb des ersten Lebensjahres Ihres Kindes eingelöst werden. Ob eine Veranstaltung Teil des STÄRKE-Programms ist, erfahren Sie im Text zur Veranstaltung sowie durch obenstehendes Logo.



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 (ab Seite 30).

Veranstaltungsorte

Genauere Angaben zur Lage der Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte dem Verzeichnis auf Seite 31. Eine Anfahrtsbeschreibung zum Marienhospital Stuttgart finden Sie am Ende dieses Programms.

Info•Gesundheit

Bitte beachten: Ein Teil der Veranstaltungen findet im Info•Gesundheit statt (siehe Ortsangabe im Abschnitt „Veranstaltungsdaten“). Der Info•Gesundheit ist die Außenstelle des Marienhospitals im Haus der Katholischen Kirche (Königstraße 7, S-Mitte) in der Stuttgarter Innenstadt.

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. 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.

Ein Facharzt und eine erfahrene Hebamme zeigen Ihnen anhand von Bildern den Weg durch unsere Geburtshilfe. Sämtliche Angebote, die Sie in diesem Zusammenhang in Anspruch nehmen können (etwa Akupunktur, Schwangerschwimmen, Homöopathie und vieles mehr), werden Ihnen vorgestellt. Danach beantworten die Referenten alle noch offenen Fragen und zeigen Ihnen die Räume der Entbindungsabteilung.

Der Infoabend finden zweimal im Monat donnerstags um 19 Uhr statt.

Veranstaltungsdaten

donnerstags (1 x), wahlweise:

5. oder 19. Januar, 2. oder 16. Februar,
1. oder 15. März, 5. oder 19. April,
3. oder 24. Mai, 7. oder 21. Juni, 5. oder
19. Juli 2012 / 19.00 bis 20.30 Uhr / Kon-
ferenzraum St. Maria / kostenfrei / keine
Anmeldung erforderlich

Säuglingspflege für werdende Eltern

Erwarten Sie Ihr erstes Kind? Vermutlich haben Sie dann auch viele Fragen, zum Beispiel

- zu den zweckmäßigen und notwendigen Anschaffungen,
- zum Wickeln, zur Hautpflege und zum Baden,
- zur Ernährung,
- zum Umgang mit dem Baby.

Die erfahrene Kinderkrankenschwester Agnes Weiß beantwortet Ihre Fragen. Sie haben Gelegenheit, vorab praktisch zu üben, damit Sie sich für Ihr zukünftiges Leben mit Ihrem Baby gut vorbereitet fühlen.

Veranstaltungsdaten

donnerstags (4 x), wahlweise: 19. Januar bis 9. Februar 2012; 14. Juni bis 5. Juli 2012 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Schule für Gesundheits- und Krankenpflege / Leitung: Agnes Weiß / für eine Person 20,- Euro, für Paare 30,- Euro / Anmeldung bei Agnes Weiß unter der Rufnummer (07 11) 5 18 06 70 oder per E-Mail an: AgnesWeiss@web.de

Säuglingspflege für werdende Eltern – eintägiger Kompaktkurs am Samstag

Der Säuglingspflege-Kompaktkurs richtet sich speziell an Eltern, die nicht mehrmals in Folge einen Abendtermin wahrnehmen können. Die Inhalte des Angebots entsprechen denen des mehrtägigen Kurses. An der Veranstaltung nehmen maximal sechs Paare bzw. zwölf Personen teil.

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

Veranstaltungsdaten

samstags, wahlweise:
7. Januar, 4. Februar, 3. März, 14. April, 5. Mai, 2. Juni, 7. Juli 2012 / 9.30 bis 15.30 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Virginia Fäser / für eine Person 30,- Euro, für Paare 40,- Euro / offene Sprechstunde für ehemalige Teilnehmer: 15.45 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei Virginia Fäser unter Telefon (07 11) 53 37 57 oder per E-Mail an: v.faeser@web.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 hydrostatische 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 / 7,- Euro je Stunde / Anmeldung nicht erforderlich

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 Schwanger-

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

Veranstaltungsdaten

fortlaufend dienstags / 16.00 Uhr / Dauer: 4 x etwa 30 Minuten / Durchführung durch eine Ärztin bzw. einen Arzt der Gynäkologie / 50,- Euro / ab der 36. Schwangerschaftswoche / Gebäude St. Maria, Station M4 / Kreißsaal, Telefon (07 11) 64 89-23 20

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende

– Montagkurs

Der Kurs besteht aus fünf Einheiten und behandelt folgende Themen: die verschiedenen Phasen der Geburt, Körperwahrnehmung, Entspannungsübungen, Atemtechniken, Beckenbodenübungen, Stillvorbereitung, Hausgeburt bzw. ambulante Geburt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Ihre Versichertenkarte, Mutterpass und ein Getränk mit. Der Kurs ist geeignet für Frauen in der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.

Veranstaltungsdaten

bei Entbindungstermin im Februar oder März: 9. Januar bis 6. Februar (Partnerntag: 28. Januar); im März oder April:

13. Februar bis 19. März (Partnerntag: 17. März); im Mai oder Juni: 16. April bis 21. Mai (Partnerntag: 28. April); im August oder September: 9. Juli bis 6. August 2012 (Partnerntag: 4. Aug.) / jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr (Uhrzeit am Partnerntag nach Absprache) / Gymnastikraum Physiotherapie / Leitung: Eva Schwarz / Die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für den Partnertermin entfällt eine zusätzliche Gebühr / Anmeldung bei Eva Schwarz unter Telefon (07 11) 2 36 29 06 (erreichbar Mo bis Fr 8.00 bis 9.30 oder per Anrufbeantworter) oder per E-Mail an luckystork@aol.com

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende

– Dienstagskurs

Die Inhalte des Kurses entsprechen den Inhalten obenstehender Veranstaltung, der Kurs findet jedoch an sechs Terminen dienstags statt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Ihre Versichertenkarte, Mutterpass und ein Getränk mit. Der Kurs ist geeignet für Frauen in der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.

Veranstaltungsdaten

bei Entbindungstermin im Februar oder März: 10. Januar bis 12. Februar (Partnerntag: 4. Februar); im April oder Mai: 28. Februar bis 3. April (Partnerntag: 24. März); im Mai oder Juni: 17. April bis 29. Mai (Partnerntag: 12. Mai) / jeweils

18.00 bis 19.30 Uhr (Uhrzeit am Partnerntag nach Absprache) / Gymnastikraum Physiotherapie / Leitung: Eva Schwarz / Die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für den Partnertermin entfällt eine zusätzliche Gebühr / Anmeldung bei Eva Schwarz unter Telefon (07 11) 2 36 29 06 (erreichbar Montag bis Freitag 8.00 bis 9.30 oder per Anrufbeantworter) oder per E-Mail an luckystork@aol.com

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende

– Mittwochskurs

Die Inhalte des Kurses entsprechen den Inhalten nebenstehender Veranstaltung, der Kurs findet jedoch mittwochs statt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken, Ihre Versichertenkarte, Mutterpass und ein Getränk mit. Der Kurs ist geeignet für Frauen in der 26. bis 30. Schwangerschaftswoche.

Veranstaltungsdaten

bei Entbindung im März oder April: 1. bis 29. Februar (Partnertag: 25. Februar); im April oder Mai: 7. März bis 4. April (Partnertag: 31. März); im Juni oder Juli: 11. April bis 9. Mai (Partnertag: 5. Mai); Entbindung im Juli oder August: 16. Mai

bis 13. Juni (Partnertag: 2. Juni) / jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr (Uhrzeit am Partnertag nach Absprache) / Gymnastikraum Physiotherapie / Leitung: Eva Schwarz / Die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Für den Partnertermin entfällt eine zusätzliche Gebühr / Anmeldung bei Eva Schwarz unter Telefon (07 11) 2 36 29 06 (erreichbar Montag bis Freitag 8.00 bis 9.30 oder per Anrufbeantworter) oder per E-Mail an luckystork@aol.com

Geburtsvorbereitung für Zweit- bzw. Mehrfachgebärende

Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits ein Kind zur Welt gebracht haben. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Zeit für sich und das Baby finden“. Im Mittelpunkt stehen Übungen zu Körperwahrnehmung, Entspannung und Atemtechnik. In einer kleinen Gruppe haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmerinnen und der Kursleiterin zu Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen auszutauschen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Ihre Versichertenkarte bzw. ein Rezept vom Frauenarzt, den Mutterpass sowie ein Getränk mit.

Veranstaltungsdaten

bei Entbindung im März oder April: 10. Januar bis 28. Februar; Entbindungstermin im April oder Mai: 6. März bis 17. April; Entbindungstermin im Juni oder Juli: 24. April bis 12. Juni / 19.30 bis 21.30 Uhr / Gymnastikraum Physiotherapie / Leitung: Eva Schwarz / Die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen / Anmeldung bei Eva Schwarz unter Telefon (07 11) 2 36 29 06 (erreichbar Montag bis Freitag 8.00 bis 9.30 oder per Anrufbeantworter) oder per E-Mail an luckystork@aol.com

Stillcafé

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

In geselliger Runde besteht einmal im Monat 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?“ bietet Sieglinde Schenk eine umfassend Beratung.

Veranstaltungsdaten

mittwochs, wahlweise:

11. Januar, 8. Februar, 14. März, 11. April, 9. Mai, 13. Juni, 11. Juli 2012 / 10.00 bis 11.30 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Sieglinde Schenk / kostenfrei / 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,
- wie der Partner beim Stillen eingebunden werden kann.

Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Auch Mütter mit Stillproblemen sind willkommen.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 25. Januar 2012 / 17.00 bis 18.30 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Sieglinde Schenk / kostenfrei / Anmeldung nicht erforderlich

Junge Eltern brauchen Geld – Elterngeld, Kindergeld & Co

Die Informationssuche nach finanziellen Hilfen wie etwa Mutterschafts-, Eltern- und Kindergeld ist mühsam und sehr zeitaufwendig. Darüber hinaus sind viele weitere Angebote weitgehend unbekannt und werden daher oft nicht genutzt: Finanzielle Unterstützung wird ungewollt verschenkt. Sie erhalten alle wichtigen Informationen im Überblick, lernen Antragswege und die Fallstricke zu finanziellen Themen und Aspekten rund um die Geburt Ihres Kindes kennen. Inhalte sind:

- Pflichten und staatliche Unterstützung kurz vor und nach der Geburt,
- finanzielle Aspekte des „Eltern-Seins“,

- staatliche Unterstützung in der Elternzeit und lokale Unterstützung für Ihre Familie,
- Anpassungsbedarf im Familienschutz,
- steuerliche Aspekte.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

montags (1 x), wahlweise: 23. Januar, 12. März, 14. Mai, 9. Juli 2012 / 19.00 bis 21.15 Uhr / Konferenzraum St. Maria / Leitung: Stephan Groß / 6,- Euro für eine Person, Paarpreis 10,- Euro / Anmeldung über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90



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 Vormit-

tagskurse mit den Kindern statt. Bitte Versicherungskarte, 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 Hannig, Andrea Aigner / Die Kosten werden für zehn Termine von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen / nähere Informationen im Kreißaal unter Telefon (07 11) 64 89-23 20

Gesunde Ernährung in den ersten zwei Lebensjahren



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für die Entwicklung eines Kindes unerlässlich. Katharina Donner spricht in ihrem Vortrag über:

- eine ausgewogene Auswahl der Nahrungsmittel und das Ernährungskonzept „5 am Tag“,
- den Mehrbedarf in der Stillzeit,
- Beikost Einführung,
- Allergien.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr. Die Veranstaltung ist Teil des STÄRKE-Programms des Landes Baden-Württemberg.

Veranstaltungsdaten

mittwochs (1 x), wahlweise: 7. März oder 13. Juni 2012 / 18.30 bis 20.00 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Katharina Donner / Eintritt: 10 Euro bzw. Bildungsgutschein Stärke / eine Anmeldung ist unter Telefon (07 11) 64 89-33 30 erforderlich!

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

Der Vortrag ist Teil des STÄRKE-Programms des Landes Baden-Württemberg.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 28. März 2012 / 17.00 bis 18.30 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Sieglinde Schenk / Eintritt: 10 Euro bzw. Bildungsgutschein Stärke / eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer (07 11) 64 89-33 30 erforderlich!

Erste Mahlzeiten für kleine Esser

Katharina Donner kocht mit Ihnen in der Lehrküche und referiert zu folgenden Themen:

- Rezepte für die Babykost (7. bis 12. Monat),
- die ersten Breie selbst zubereitet,
- geeignete Getränke für Kleinkinder,
- ungeeignete Lebensmittel im ersten Jahr.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Babys und Kleinkindern im ersten Lebensjahr. Die Veranstaltung ist Teil des STÄRKE-Programms des Landes Baden-Württemberg.



Veranstaltungsdaten

samstags (1 x), wahlweise: 10. März oder 7. Juli 2012 / 10.00 bis 12.00 Uhr / Lehrküche / Leitung: Katharina Donner / Kosten: 10 Euro bzw. Bildungsgutschein Stärke / eine Anmeldung ist unter Telefon (07 11) 64 89-33 30 erforderlich!

Übergang zur Familienkost – Kochen in der Lehrküche

Die Brei- und Gläschen-Phase ihres Kindes ist bald vorbei. Wie geht es weiter? Katharina Donner kocht mit Ihnen in der Lehrküche geeignete Gerichte für Kleinkinder und referiert zu folgenden Themen:

- Ernährung im 2. Lebensjahr,
- Familienrezepte für kleine Esser,
- gesunde Ernährung für die Familie.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr. Die Veranstaltung ist Teil des STÄRKE-Programms des Landes Baden-Württemberg.



Veranstaltungsdaten

samstags (1 x), wahlweise: 17. März oder 14. Juli 2012 / 10.00 bis 12.00 Uhr / Lehrküche / Leitung: Katharina Donner / Kosten: 10 Euro bzw. Bildungsgutschein Stärke / eine Anmeldung ist unter Telefon (07 11) 64 89-33 30 erforderlich!

Stillcafé

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

In geselliger Runde besteht einmal im Monat 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?“ bietet Sieglinde Schenk eine umfassend Beratung.

Veranstaltungsdaten

mittwochs, wahlweise:

11. Januar, 8. Februar, 14. März, 11. April, 9. Mai, 13. Juni, 11. Juli 2012 / 10.00 bis 11.30 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Sieglinde Schenk / kostenfrei / Anmeldung nicht erforderlich

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 Babymassage 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: 11. Januar bis 1. Februar; 8. Februar bis 7. März; 14. März bis 4. April; 18. April bis 9. Mai; 13. Juni bis 4. Juli; 11. bis 18. Juli 2012 (Kurzkurs) / 9.45 bis 11.00 Uhr / Gymnastikraum Physiotherapie / Leitung: Claudia Prothmann / 65,- Euro inkl. Skript und Babyöl / Anmeldung bei Kursleiterin Claudia Prothmann unter Telefon (07 11) 9 95 75 41 oder per E-Mail an cprothmann@gmx.de

Zwergenmusik I –

Singen und Musizieren mit Kindern

Zwergenmusik I ist geeignet für Babys und Kleinkinder im Alter von zwei bis 15 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

donnerstags (10 x), wahlweise:

19. Januar bis 29. März 2012; 26. April bis 19. Juli 2012 / 10.30 bis 11.15 Uhr / Gymnastikhalle / Leitung: Marei Uhlig / 60,- Euro / Anmeldung und Information bei Marei Uhlig unter Telefon (0 71 56) 17 81 08 oder beim Schwäbischen Chorverband unter Telefon (07 11) 46 36 81

Zwergenmusik II

Zwergenmusik II ist geeignet für Kleinkinder im Alter von 16 Monaten bis drei Jahren. Bei Beginn des Kurses sollte Ihr Kind sicher alleine gehen können.

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 die-

jenigen, die ihre Scheu vor dem Singen bislang nicht überwinden konnten – mit ihren Kindern und Enkeln.

Veranstaltungsdaten

donnerstags (10 x), wahlweise:

19. Januar bis 29. März; 26. April bis 19. Juli 2012 / 9.30 bis 10.15 Uhr / Gymnastikhalle / Leitung: Marei Uhlig / 60,- Euro / Anmeldung und Information bei Marei Uhlig unter Telefon (0 71 56) 17 81 08 oder beim Schwäbischen Chorverband unter Telefon (07 11) 46 36 81

Thema: Trotz –

Umgang mit Kindern in Trotzphasen

Für viele Eltern ist das zweite und dritte Lebensjahr eine besondere Herausforderung. Viele Kinder bringen ihre Eltern in dieser Zeit an ihre Grenzen. Eine Zeit, die geprägt ist von: „Nein, ich will nicht! Alles meins!“ Kinder im Trotzalter und auch in späteren Trotzphasen brauchen Halt und Orientierungshilfe, die ihnen Sicherheit gibt und ein entspanntes Miteinander möglich macht. An diesem Abend soll aufgezeigt werden:

- was das Kind mit seinem Verhalten zum Ausdruck bringt;
- wie man es in liebevoller Konsequenz, durch Grenzen und Regeln dazu bringt, unsere Welt leichter zu verstehen;

- wie damit umzugehen ist, wenn einem doch einmal der Kragen platzt.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 11. Juli 2012 / 19.30 bis 21.45 Uhr / Konferenzraum St. Maria / Leitung: Claudia Lörcher / 6,- Euro für eine Person, Paarpreis 10,- Euro / Anmeldung über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90

Schnuller, Fläschen und Co – Plagegeister oder Helferlein?

Ihr Kind liebt seinen Schnuller und trinkt gerne aus der Flasche? Sie möchten wissen, wie Sie die kleinen „Helferlein“ geschickt und zum richtigen Zeitpunkt wieder loswerden können? Im Vortrag erhalten Sie Informationen über die Auswahl und Anwendung der richtigen Schnuller und Flaschensauger. Die Referentin gibt Ratschläge zum Umgang mit dem Schnuller und erläutert dessen Auswirkungen auf Kieferentwicklung, Sprache und Schlucken. Zudem erhalten die Besucher Tipps zum Entwöhnen. Im Vortrag ist genügend Zeit für Fragen eingeplant.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

Dienstag, 23. Mai 2012 / 19.30 bis 21.45 Uhr / Konferenzraum St. Maria / Leitung: Lisa Dworak / 6,- Euro für eine Person, Paarpreis 10,- Euro / Anmeldung über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90

Der sanfte Weg schlafen zu lernen

Es ist schön und beruhigend, einen Säugling friedlich und voller Vertrauen schlafen zu sehen. Doch leider ist das nicht immer so. Unruhige Nächte sind für Kinder und Eltern eine fast unerträgliche Situation.

An diesem Abend sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Sie durch Liebe, wohlwollende Bestimmtheit und Zuversicht, gemeinsam mit Ihrem Säugling und Kleinkind einen Weg finden werden, gute Schlafgewohnheiten zu entwickeln. Themen des Abends sind:

- Was ist Schlaf?
- Schlafen: Nahrung für die Seele
- Warum ist gesunder Schlaf so wichtig?
- die häufigsten Ursachen von Schlaf-

problemen beim Säugling und Kleinkind

- Was ist zu tun?
- die Haltung des Erwachsenen

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

Mittwoch, 8. Februar 2012 / 19.30 bis 21.30 Uhr / Konferenzraum St. Maria / Leitung: Claudia Lörcher / 6,- Euro für eine Person, Paarpreis 10,- Euro / Anmeldung 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, 29. Februar 2012 / 17.00 bis 18.30 Uhr / Info•Gesundheit / Leitung: Sieglinde Schenk / kostenfrei / Anmeldung nicht erforderlich

Babyschwimmen – Dienstagskurs

Babyschwimmen ist ein „anderer, besonderer Spielplatz“ und darf nicht als Schwimmen im eigentlichen Sinne verstanden werden. Nicht das Lernen steht im Vordergrund des Kurses, sondern der spielerische Umgang mit dem Element Wasser, das dem neugeborenen Kind bereits aus dem Mutterleib vertraut ist. 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 Schwimmbeckens beträgt 130 cm. Mitzubringen sind Babyschwimmhose (Ein- oder Mehrweg) und Badebekleidung für die Eltern.

Veranstaltungsdaten

dienstags (6 x), wahlweise: 28. Februar bis 3. April; 10. April bis 22. Mai, 12. Juni bis 17. Juli 2012 / 10.00 bis 11.15 Uhr / Bewegungsbad Physiotherapie / Leitung: Claudia Prothmann / 80,- Euro / Anmeldung bei Claudia Prothmann unter Telefon (07 11) 9 95 75 41 oder E-Mail an cprothmann@gmx.de

Babyschwimmen – Samstagkurs Winter

Im Wasser kann sich das Baby eigenständig bewegen und Bewegungen ausführen, die ihm an Land alleine nicht möglich wären. Ziel des Kurses ist es, dass die Babys ihr Vertrauen zum Wasser beibehalten oder wiedererlangen und Spaß im Wasser haben. Nebenbei und spielerisch ergibt sich eine Unterstützung der sensorischen und motorischen Entwicklung. Babys Muskeln und Atemwege werden kräftig und sein Kreislauf wird angeregt. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Kursgruppen gebildet. Mitzubringen sind Babyschwimmhose (Ein- oder Mehrweg) und Badebekleidung für die Eltern.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

samstags (3 x): 14. bis 28. Januar 2012 / für Babys geboren im April oder Mai 2011: 9.30 bis 10.00 Uhr; für Babys geboren im Mai oder Juni 2011: 10.00 bis 10.30 Uhr bzw. 11.00 bis 11.30, für Babys geboren im Juni oder Juli 2011: 10.30 bis 11.00 Uhr / Bewegungsbad Physiotherapie / Leitung: Heike Fenn / 27,- Euro für eine Person, 30,- Euro für Paare / Anmeldung über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90

Babyschwimmen – Samstagskurs Sommer

Im Wasser kann sich das Baby eigenständig bewegen und Bewegungen ausführen, die ihm an Land alleine nicht möglich wären. Ziel des Kurses ist es, dass die Babys ihr Vertrauen zum Wasser beibehalten oder wiedererlangen und Spaß im Wasser haben. Nebenbei und spielerisch ergibt sich eine Unterstützung der sensorischen und motorischen Entwicklung. Babys Muskeln und Atemwege werden kräftig und sein Kreislauf wird angeregt. Je nach Alter der Kinder werden verschiedene Kursgruppen gebildet. Mitzubringen sind Babyschwimmhose (Ein- oder Mehrweg) und Badebekleidung für die Eltern.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Haus der Familie Stuttgart statt.

Veranstaltungsdaten

samstags (3 x): 30. Juni bis 14. Juli 2012 / für Babys geboren im September oder Oktober 2011: 9.30 bis 10.00 Uhr bzw. 10.30 bis 11.00 Uhr; für Babys geboren im November oder Dezember 2011: 10.00 bis 10.30 Uhr bzw. 11.00 bis 11.30 / Bewegungsbad Physiotherapie / Leitung: Heike Fenn / 27,- Euro für eine Person, 30,- Euro für Paare / Anmeldung über das Haus der Familie unter Telefon (07 11) 2 20 70 90

REFERENTENVERZEICHNIS

Andrea Aigner

Hebamme

Katharina Donner

Dipl.-Ökotrophologin

Lisa Dworak

Logopädin

Virginia Fäser

Kinderkrankenschwester

Heike Fenn

Erzieherin,
Ausbildung Babyschwimmen

Stephan Groß

Vermögensberater

Claudia Hannig

Hebamme

Claudia Lörcher

Erzieherin, Psychomotorik-Therapeutin

Katrin Niang

Hebamme

Claudia Prothmann

Hebamme

Sieglinde Schenk

Kinderkrankenschwester, Still- und
Laktationsberaterin IBCLC

Eva Schwarz

Hebamme

Marei Uhlig

Kursleiterin für musikalische
Früherziehung

Agnes Weiß

Kinderkrankenschwester

Bewegungsbad Physiotherapie

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

Gymnastikhalle

EG Hochhaus
Marienhospital Stuttgart
Eierstraße 55
70199 Stuttgart

Gymnastikraum Physiotherapie

Gebäude St. Paul, Ebene Po, Raum 102
Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Hallenbad

EG Hochhaus
Marienhospital Stuttgart
Eierstraße 55
70199 Stuttgart

Info·Gesundheit

im Haus der Katholischen Kirche
Königstraße 7
70173 Stuttgart

Konferenzraum St. Maria

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

Lehrküche

Diätschule am Marienhospital
Marienhospital Stuttgart
Eierstraße 55
70199 Stuttgart

Schule für Gesundheits- und Krankenpflege

Marienhospital
Eierstraße 55
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“ und „Marienplatz“ liegen fünf bis zehn Gehminuten vom Marienhospital entfernt. Die U-Bahnlinien U1 und U14 halten hier, ebenso wie der Bus Linie 42 („Erwin-Schoettle-Platz“).



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 Wegweisern in Richtung „Stuttgart Süd“.

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



Herausgeber

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

Vinzenz von Paul Kliniken gGmbH
Sitz: Stuttgart, HRB Stuttgart 18126
Geschäftsführerin: Monika Röther (Dipl.-Volkswirtin)

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

Design, Redaktion, Text

Marienhospital Stuttgart, Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit,
Eileen Kaiser
Böheimstraße 37, 70199 Stuttgart
Telefon: (07 11) 64 89-20 37, Telefax: (07 11) 64 89-31 47
E-Mail: EileenKaiser@vinzenz.de

Fotos

Archiv Marienhospital; pixelio.de/Dirk Schröder

Druck

Offizin Chr. Scheufele, Tränkestraße 17, 70597 Stuttgart-Degerloch
Auflage: 1 800 Exemplare

Familienzentrum am Marienhospital Stuttgart

Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-33 30

E-Mail: piz@vinzenz.de

Ausführliche Informationen zum Kursangebot finden Sie auch
im Internet unter www.marienhospital-stuttgart.de

VINZENZ
VON PAUL
KLINIKEN
gGMBH



MARIENHOSPITAL
STUTTGART