

Wochenbett und Säuglingspflege

Säuglingspflege

Rund ums Baby. Eine Kinderkrankenschwester gibt ihre Erfahrungen weiter, alles was Neueinsteiger über Babypflege wissen sollten.

Termin: einmal im Monat, montags, 19.00 bis 20.30 Uhr

Den genauen Termin erfragen Sie bitte unter Telefon 0201 434-2103

Rückbildungsgymnastik

Beckenboden und Bauchmuskulatur müssen während der Schwangerschaft und Geburt viel leisten. Um den Verlauf der Rückbildungsphase positiv zu beeinflussen bieten wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Rückbildungsgymnastik und Beckenbodengymnastik an.

Termin: Dienstags, 17.45 bis 18.45 Uhr

Dauer: je nach Kurs 8 bis 10 Abende

Außerdem parallel ständig weitere Termine auf Anfrage

Anmeldung: während Ihres stationären Aufenthaltes in unserem Hause oder telefonisch unter 0201 434-2608

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Anmeldung: 0201 434-2608

Ort: Bewegungsbad der Physikalischen Therapie

Termin: Dienstags 19.00 bis 20.00, 20.00 bis 21.00 Uhr

Babymassage

Das ist

mehr Zeit füreinander,

Berührung mit Respekt,

Stärkung der Eltern-Kind-Bindung,

Stärkung des gegenseitigen Vertrauens,

Entspannung,

zur Ruhe kommen,

Babys erfahren tiefgehendes Wohlbefinden,

Anregung der Durchblutung,

Förderung der Verdauung,

Linderung von Blähungen und Koliken,

Stärkung des Immunsystems

Beginn: ab der 8. Lebenswoche (bis maximal 5 Monate).

Termin: nach Absprache, Hebamme

Sonja Eichholz

Dienstag

10.00 bis 11.30 Uhr

oder 12.00 bis 13.30 Uhr

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608

Babyschwimmen (mit Anleitung)

Das Babyschwimmen fördert die motorische Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Kindes.

Beginn: 3. bis 4. Lebensmonat

Termin: Montags, dienstags, mittwochs und samstags

Uhrzeit nach Absprache

Ort: Bewegungsbad der Physikalischen Therapie

Anmeldung:

Kurs Montag: Katja Stöhr 0201 8696452

Kurs Dienstag: Michaela Neukum 0201 4787184

Kurs Mittwoch: Nadja Müller 0201 8696452

Kurs Samstag: Margarethe Sliwinski 0201 622700 oder
0160 93897435



Entbindung

Information und Kurse



2422_1221_xxxx_0114

Geburtsvorbereitung und Entbindung

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Chefärztin

Prof. Dr. med. Regine Gätje

Alfried Krupp Krankenhaus

Alfried-Krupp-Straße 21

45131 Essen

Telefon 0201 434-2608

Telefax 0201 434-2382

kreisssaal@krupp-krankenhaus.de

www.krupp-krankenhaus.de

Führung durch den Entbindungsbereich / Infoabend

Termin: Dienstags, 18.00 bis etwa 19.30 Uhr (wöchentlich)

Treffpunkt: Eingangshalle, Sie werden abgeholt.

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608

Geburtsvorbereitung

Die Geburtsvorbereitungskurse werden von den Hebammen unseres Hauses organisiert und betreut. Sie beinhalten auch eine Einführung in die Säuglingspflege, den Vortrag eines Kinderarztes und eine Führung durch den Entbindungsbereich.

Beginn: nach Möglichkeit in der 30. bis 32. SSW

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608

Für unsere Planung und die Kurseinteilung bitten wir Sie, sich spätestens bis zur 24. Schwangerschaftswoche anzumelden.

Kurse für Paare

Termin: Montags, mittwochs oder donnerstags

19.00 bis 21.00 Uhr

Dauer: je nach Kurs fünf bis acht Abende

Wochenend-Intensivkurse für Paare

Dauer: Freitags, samstags und sonntags

Schwangerschafts-Yoga

Yoga in der Schwangerschaft ist eine gute Möglichkeit, mit den physischen und psychischen Veränderungen Ihres Körpers und Ihrer Gefühle umzugehen. Möglichen Beschwerden zum Beispiel Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Ängsten kann man mit Yoga wirkungsvoll begegnen. Mit Schwangerschafts-Yoga kann man sich bewusst auf die Geburt vorbereiten.

Beginn: ab der 15. Schwangerschaftswoche

Termin: Montags, 17.45 bis 19.00 Uhr

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608

Wassergymnastik für Schwangere

Bewegung, Schwimmen, Entspannung und Gymnastik für Schwangere ab der 15. Schwangerschaftswoche im hauseigenen Schwimmbad.

Termin: Donnerstags, 17.00 bis 18.00 Uhr, 18.00 bis

19.00 Uhr, 19.00 bis 20.00 Uhr, 20.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Bewegungsbad der Physikalischen Therapie

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608

Schwangerschaftsgymnastik „Mamifit“

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle Frauen, die gerne Sport treiben und sich während ihrer Schwangerschaft fit halten möchten. Zentral hierbei sind Übungen zur Kräftigung aller wichtiger Muskelgruppen sowie die Verbesserung der Kondition. Ein wichtiges Hilfsmittel ist das Balancepad, welches die Beweglichkeit des Beckens trainiert und die Muskel-Venen-Pumpe aktiviert, um so Beschwerden vorzubeugen oder zu behandeln. Leichte Übungen stärken Rücken, Schultern, Arme und Beine.

Beginn: ab der 12. Schwangerschaftswoche.

Termin: Mittwochs, 17.15 bis 18.45 Uhr

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608

Cranio Sacrale Therapie

Entspannung für Körper, Geist und Seele. Eine sanfte, regulierende Arbeit am Körper mit tiefgehender Wirkung. In der Schwangerschaft vielseitig einsetzbar, zum Beispiel bei Blockaden, Ischialgien, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, zur Geburtsvorbereitung etc.

Termin: nach Absprache

Hebamme Marita Balk

Telefon 0201 7494616

Hebamme Susanne Heitkämper

Mobil 0160 93807677

Hypnose

Eine effektive Methode Schwangerschaftsverlauf, Geburtsvorgang und die Zeit des Wochenbettes positiv zu beeinflussen und zu steuern. Schmerz und Angstreduktion, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Stärkung der Konstitution und Lebensenergie.

Termin: nach Absprache

Hebamme Marita Balk

Telefon 0201 7494616

Anmeldung zur Geburt

Die Anmeldung ist ab der 34. Schwangerschaftswoche möglich, eine Hebamme erledigt mit Ihnen die Anmeldeformalitäten. Hier haben sie die Gelegenheit in Ruhe alle noch offenen Fragen zu besprechen.

Ort: 7. Etage, Kreißaal

Termin: Montags bis freitags 8.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung erwünscht: 0201 434-2608

Hebammensprechstunde

Beratung und Hilfeleistung durch Hebammen sowie Akupunktursprechstunde

Ort: 7. Etage, Raum 789

Anmeldung: Telefon 0201 434-2608