



# Elternschule



Informationen der Elternschule des Diakonie Krankenhauses  
Stiftung kreuznacher diakonie

## Kursübersicht – Elternschule

(Stand 29.11.2021)

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

die Zeit um die Geburt Ihres Kindes ist eine Zeit großer Vorfreude, aber auch eine Zeit mit vielen Fragen und mancher Unsicherheit.

Wir, die Mitarbeiter/-innen der Abteilung für Geburtshilfe im Diakonie Krankenhaus der Stiftung kreuznacher diakonie in Bad Kreuznach, möchten Ihnen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der spannenden Zeit danach gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen und dafür sorgen, dass der Start in die neue Lebensphase als Eltern sicher und mit liebevoller Unterstützung gelingt.

Informieren Sie sich über unser Angebot im Internet unter:

[www.kreuznacherdiakonie.de/Elternschule](http://www.kreuznacherdiakonie.de/Elternschule)

Krankenhäuser>Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach>Medizin und Pflege>Gynäkologie und Geburtshilfe

## Vor der Geburt

### Informationsabende für werdende Eltern - virtuell

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	jeden zweiten Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
<b>Wo:</b>	online
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	der link zur Registrierung ist auf der homepage: <a href="http://www.kreuznacherdiakonie.de">www.kreuznacherdiakonie.de</a> - Seite der Geburtshilfe zu finden

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Laptop, Tablet oder Smartphone mit stabiler Internetverbindung.

**Außerdem finden Sie ein Video über die Geburtshilfliche Abteilung auf o. g. homepage.**

## Anmeldung zur Geburt

- Für:** Schwangere ab der 28. Woche  
**Wann:** Termine nach Vereinbarung (während Corona telefonisch)  
Mittwochnachmittag und Donnerstagsvormittag  
**Wo:** Diakonie Krankenhaus, 7. Stock  
**Anmeldung:** 0671/605-2740 (Kreißsaal)

Nutzen Sie die Gelegenheit sich ab der 32. Schwangerschaftswoche (in Risikosituationen auch gerne früher) zur Geburt vorzustellen. Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen - und wenn nötig und gewünscht ein Arzt - sprechen mit Ihnen über Ihre Wünsche und Fragen zur Geburt.

## Guter Start ins Kinderleben

- Für:** Eltern und werdende Eltern  
**Wann:** Montag 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr  
Freitag 8.30 Uhr bis 12 Uhr  
**Wer:** Koordinierende Fachkräfte:  
Kerstin Weber Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester  
Andrea Hieronimus Familienhebamme

**Terminvereinbarung:** 0671/605-2700, guter-start@kreuznacherdiakonie.de

Im Rahmen dieses landesweiten Projektes bieten wir Ihnen eine persönliche Beratung an, um individuelle Unterstützung in ihrer neuen Lebenssituation zu vermitteln. In der Region Bad Kreuznach haben sich zahlreiche Institutionen zusammengeschlossen um die Unterstützungsmöglichkeiten für junge Eltern zu verbessern.

## Geburtsvorbereitung am Dienstag

<b>Für:</b>	Schwangere
<b>Wann:</b>	dienstags von 18:30 - 20:30 Uhr sowie ein Samstagstermin mit Partner
<b>Dauer:</b>	5-mal 120 Minuten, 1-mal 240 Minuten
<b>Wo:</b>	Online oder Räume der Elternschule, Rheingrafenstrasse 21, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	übernimmt die Krankenkasse Partnergebühr (50 €) wird von manchen KK übernommen
<b>Leitung:</b>	Hebamme Annette Sauer
<b>Anmeldung:</b>	0173-6313430 oder kontakt@wehemutter.de
<b>Starttermin:</b>	<b>18.01.22- online (Partnertermin: Samstag, 05.02.22, 14-18 Uhr)</b>

In diesem Kurs geht es darum sich bereits in der Schwangerschaft auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen vorzubereiten.

Die Treffen finden dienstagsabends statt. Auf dem Programm stehen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sowie Entspannungs- und Atemübungen.

Die werdenden Väter (oder die von der Schwangeren gewünschte Begleitperson) sind beim Extra-Termin am Samstagnachmittag auch dabei. An diesem Tag besprechen wir die verschiedenen Geburtsphasen sowie die Aufgaben des Begleiters. Wir machen Partnerübungen und betrachten welche medizinischen Interventionen bei einer Geburt möglich sind.

## Geburtsvorbereitungskurs am Donnerstag

<b>Für:</b>	Schwangere
<b>Wann:</b>	donnerstags, 18 Uhr
<b>Dauer:</b>	4 Abende (2-mal mit Partner)
<b>Wo:</b>	online von zu Hause
<b>Kosten:</b>	übernimmt die Krankenkasse
<b>Leitung:</b>	Familienhebamme Andrea Hieronimus
<b>Anmeldung:</b>	andrea.hieronimus@web.de
<b>Termine:</b>	<b>09.12.21, 06.01.22</b>

Es gibt Informationen rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett. Sanfte Gymnastik, Entspannungsübungen und Atemtechniken stehen ebenfalls auf dem Programm.

Im telefonischen Anmeldegespräch können alle Fragen im Vorfeld geklärt werden.

## Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem 2. Kind

<b>Für:</b>	Schwangere ab dem 2. Kind
<b>Wann:</b>	Freitag, 18 Uhr
<b>Dauer:</b>	4 mal 2,5 - 3 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, EG Bad Kreuznach, Rheingrafenstrasse 21 (oder online)
<b>Kosten:</b>	übernimmt die Krankenkasse
<b>Leitung:</b>	Gabi Bauer, Hebamme und Familienhebamme
<b>Anmeldung:</b>	info@hebamme-gabi-bauer.de
<b>Termin:</b>	<b>21.01.22 (b. B. online)</b>

Jede Schwangerschaft ist anders und neue Fragen stellen sich. Auf dem Programm stehen: Übungen für den Beckenboden/Rücken, Massage gegen Verspannungen, Entspannung, Atemübungen und Geburtshaltungen. Auf Wunsch gibt es einen Partnerabend.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Online-Einzelberatung zur Geburtsvorbereitung.

## Hypno-Geburtsvorbereitung für Paare

<b>Für:</b>	Schwangere ab der 12. SSW
<b>Wann:</b>	Mittwoch, 18 Uhr
<b>Dauer:</b>	5 - 6-mal 2 - 2,5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule im Personalwohnheim, Erdgeschoß
<b>Kosten:</b>	100,00 € für den Partner, plus 5,00 € für Arbeitsmaterialien
<b>Leitung:</b>	Hebamme Gabi Bauer
<b>Anmeldung:</b>	info@hebamme-gabi-bauer.de
<b>Termine:</b>	<b>12.01.22 (b.B. online)</b>

Mentales Training für die Geburt: Es eignet sich zur Vorbereitung für eine schöne und selbstbestimmte Geburt. Mentales Training in Form von Selbsthypnose zu erlernen gibt die Möglichkeit während der Geburt die natürliche Entspannungsfähigkeit zu aktivieren, Angst zu reduzieren und Schmerz zu bewältigen. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Ihre Körperempfindungen erkennen und das individuelle Stressempfinden und die entsprechenden Entspannungstechniken erlernen, damit Sie dem natürlichen Prozess nicht im Weg stehen. Wird das erste Kind erwartet, ist die Teilnahme des Partners sinnvoll.

## Geburtsvorbereitung kompakt

<b>Für:</b>	Schwangere
<b>Wann:</b>	Samstag, 11 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, EG Bad Kreuznach, Rheingrafenstrasse 21
<b>Kosten:</b>	übernimmt die Krankenkasse, Teilnahme des Partners kostet 50 Euro
<b>Leitung:</b>	Kathrin Kuhnert, Hebamme
<b>Anmeldung:</b>	0175 4833865
<b>Termin:</b>	<b>11.12.21 (2-G-Regelung)</b>

Sie suchen einen Kurs, der die wichtigsten Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit bündelt und dessen Umfang ein Wochenende nicht übersteigt? In unserem fünf-Stunden-Kompaktkurs erwartet Sie das alles an einem Tag.

## Hypnomentale Geburtsvorbereitung

(nach Dr. Schauble und Dr. Hüsken-Janßen)

<b>Für :</b>	Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche
<b>Wann:</b>	montags 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr /19:00 Uhr
<b>Wo:</b>	bis auf Weiteres werden die Kurse <b>online</b> stattfinden
<b>Dauer:</b>	vier Kurseinheiten von 60-90 Minuten in 14-tägigem Abstand
<b>Kosten:</b>	250,00 € inklusive Audiodateien zum vertiefenden Üben zu Hause
<b>Leitung:</b>	Dr. med. Susanne Kother-Groh, Oberärztin in der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe Hypnotherapeutin DGH
<b>Anmeldung:</b>	skg-hypnose@web.de
<b>Termin:</b>	<b>Einstieg jederzeit möglich</b>

Ziel des Kurses ist es, Sie als werdende Mutter im Zustand tiefer Entspannung positiv auf die bevorstehende Geburt einzustimmen, Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und Ihnen dadurch zu ermöglichen, den Geburtsvorgang aktiv mitzugestalten. Durch wissenschaftliche Untersuchungen dieser Methode der Geburtsvorbereitung konnte festgestellt werden, dass während der Geburt weniger Schmerzen und Erschöpfung erlebt werden und die Mutter-Kind-Bindung durch eine schnellere Erholung nach der Geburt günstig beeinflusst wird.

## Geschwisterkurs

<b>Für:</b>	Kinder von 2,5 bis 7 Jahre
<b>Wann:</b>	Freitag, 16 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 1,5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
<b>Kosten:</b>	20 Euro
<b>Leitung:</b>	Hebamme Gabi Bauer
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@hebamme-gabi-bauer.de">info@hebamme-gabi-bauer.de</a>
<b>Termin:</b>	<b>18.02.22</b>

Spielerische Vorbereitung: vom Glück ein Geschwisterchen zu bekommen! Mit einer Babypuppe wird das Wickeln und Baden geübt. Wir reden darüber, was sich alles verändert, wenn Mama und Baby aus dem Krankenhaus nach Hause kommen: Wie wird das neue Leben mit dem Baby? Darf es schon mit in die Kita? Was isst ein Baby, was kann es schon und was noch nicht?

## Akupunktur zur Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden

<b>Für:</b>	Frauen ab der 36. SSW oder mit Schwangerschafts- oder Wochenbettbeschwerden
<b>Wann:</b>	Dienstagvormittag nach Vereinbarung
<b>Wo:</b>	Hebammenpraxis 7. Stock Krankenhaus
<b>Kosten:</b>	nach Aufwand
<b>Leitung:</b>	Hebammen Ludmila Schäfer
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:hebammenzentrum-kh@kreuznacherdiakonie.de">hebammenzentrum-kh@kreuznacherdiakonie.de</a> , 0671/605-2702

Akupunktur in der Schwangerschaft ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Anwendung findet sie als geburtsvorbereitende Akupunktur, mit dem Ziel die Geburtsdauer zu verkürzen, oder zur Linderung von Beschwerden in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit.

## Workshop: Stillen

<b>Für:</b>	Schwangere
<b>Wann:</b>	Montag, 17 Uhr
<b>Dauer:</b>	90 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Rheingrafenstrasse 21, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	25 Euro
<b>Leitung:</b>	Jennifer Borger, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin
<b>Anmeldung:</b>	jenniferborger@gmx.net
<b>Termin:</b>	<b>Januar</b>

Stillen, ist das was für mich? Diese Frage stellen sich viele werdende Mütter. Gerade die äußerst sensible Anfangszeit legt den Grundstein für eine zufriedene, entspannte und dauerhafte Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind. Es gibt Informationen über die Physiologie des Stillens, Ernährung, Muttermilchgewinnung sowie praktische Tipps in Stillhandling und Brustwarzenpflege. Auch gibt es die Möglichkeit eigene Fragen zu stellen.

## Säuglingspflege-Elternvorbereitungs-Kurs

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	(Donnerstag, 17.30 Uhr) <b>(online dienstags 17.30 Uhr)</b>
<b>Dauer:</b>	2-mal 120 Minuten)
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss <b>(über Zoom zu Hause)</b>
<b>Kosten:</b>	40 € pro Einzelperson, 60 € pro Paar <b>(online 50 Euro)</b> Bei den online-Kursen werden Kursmaterialien postalisch zugesandt.
<b>Leitung:</b>	Kerstin Weber, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.entwicklungsgarten.de">www.entwicklungsgarten.de</a>
<b>Termine:</b>	<b>07.12.21 (online), 25.01.22 (onl.) oder 27.01.22 (Präs) je nach Corona</b>

Häufig haben werdende Eltern viele Fragen und Zweifel, ob sie in der Versorgung und Pflege ihres Babys alles richtig machen werden. Der Kurs soll Ihnen helfen, Ihre persönlichen, elterlichen Kompetenzen zu stärken um eine positive Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen, als Grundstein für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Folgende Themen werden besprochen und geübt: Korrektes Handling, Wickeln und Baden, Körperpflege und Bekleidung des Babys. Außerdem gibt es Informationen zu: Ernährung- Stillen sowie Flaschennahrung, Gestaltung der idealen Schlafumgebung, Schreien - Was will das Kind sagen, Erkennen von Bedürfnissen und eine adäquate Reaktion darauf; Besonderheiten der Neugeborenenzeit, Prophylaxen und Untersuchungen.

## Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann

- Für:** werdende Väter  
**Wann:** samstags, 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss  
**Kosten:** 20 Euro  
**Leitung:** Michael Färber Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger,  
Lehrer für Pflegeberufe  
**Anmeldung:** faerbemi@kreuznacherdiakonie.de  
**Termin:** **04.12.21 (Coronabedingt abgesagt!), 05.03.22**

Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann ist ein Kurs, geleitet durch einen männlichen Kursleiter, für werdende Väter zur Vorbereitung im sicheren Umgang mit ihrem Kind sowie der Auseinandersetzung mit der Thematik „Vater werden, Vater sein“. Da das „Vater werden“ mit all seinen Themen eine besondere Lebensphase eines Mannes ist, vermitteln wir hier wichtiges Wissen im Umgang mit dem Baby (theoretisch und praktisch) und bieten ein Forum zum Austausch unter Männern.

## Säuglingspflege für Großeltern

- Für:** Großeltern  
**Wann:** Donnerstag, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss  
**Kosten:** Einzelperson 15 Euro, Großelternpaar 25 Euro  
**Leitung:** Kerstin Weber, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
**Anmeldung:** [www.entwicklungsgarten.de](http://www.entwicklungsgarten.de), 0176 56990046  
**Termin:** **28.04.22**

Der Kurs richtet sich an werdende oder frisch gebackene Großeltern, die ihr Wissen zum Thema Säuglingspflege auffrischen bzw. auf den neuesten Stand bringen möchten. Es werden Themen wie Wickeln, Heben/Tragen, Hautpflege, Ernährung usw. besprochen. Desweiteren bietet der Kurs Raum für Fragen, sowie einen Austausch unter Großeltern.



## Pilates für Schwangere

<b>Für:</b>	Schwangere ab der 13. SSW
<b>Wann:</b>	Donnerstag, 16.45 bis 17.45 Uhr
<b>Dauer:</b>	10-mal 60 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
<b>Kosten:</b>	95 Euro
<b>Leitung:</b>	Rieke Stein, Pilatetrainerin
<b>Anmeldung:</b>	0176 75617308
<b>Termine:</b>	<b>Januar 2022</b>

Pilates fördert durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen in Verbindung mit bewusster Atmung die körperliche und geistige Vitalität. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen können vorgebeugt werden. Die Atmung spielt eine entscheidende Rolle, sie versorgt den Körper mit Sauerstoff, hat reinigende Funktion, aktiviert den Stoffwechsel, fördert die Konzentration und trägt zur inneren Ruhe bei.

## Yoga für Schwangere

<b>Für:</b>	Schwangere
<b>Wann:</b>	Donnerstag 10.30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6- mal 60 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
<b>Kosten:</b>	66 Euro
<b>Leitung:</b>	Jutta Thomas, Kinderkrankenschwester
<b>Anmeldung:</b>	thomasju@kreuznacherdiakonie.de, 0671-8964869 Bitte bei mail die Telefonnummer mit angeben
<b>Termine:</b>	<b>Erst wieder Mitte 2022</b>

Yoga gibt es bereits seit viele tausend Jahren. Durch Körperübungen aber auch Meditation, Atem- und Entspannungsübungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Viele der Asanas bereiten auf eine gelassene Geburt vor und tun Körper und Geist gut!

# Nach der Geburt

## Nachsorge: Projekt „TeleHebamme“

- Für:** Mütter, die keine Hebamme gefunden haben  
**Wann:** Montag bis Freitag, 9 – 17 Uhr  
**Wo:** Per Video zu Hause  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Hebammen Katharina Maucher und Annika Hahn  
**Anmeldung:** telehebamme@kreuznacherdiakonie.de

Dieses Angebot richtet sich an Mütter, die bis zur Geburt noch keine niedergelassene Hebamme für die Wochenbettbetreuung gefunden haben. Sie werden per Videosprechstunde von den Hebammen betreut. Sie ist von Montag bis Freitags von 9 bis 17 Uhr für alle Fragen erreichbar. Eine vorherige Terminabsprache ist erforderlich. Während der Pilotphase des Projekts ist die Teilnahme kostenlos. Die Betreuung einer Hebamme vor Ort ist falls möglich immer vorzuziehen.

## Rückbildungskurs

- Für:** Mütter ab der 8. Woche nach Geburt  
(nach Kaiserschnitt 10. Woche)  
**Wann:** Dienstag, 10.15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Wo:** (Räume der Elternschule, Rheingrafenstrasse 21, Bad Kreuznach)  
bzw. zu Hause über Zoom  
**Kosten:** übernimmt die Krankenkasse  
**Leitung:** Hebamme NN  
**Anmeldung:**  
**Termin:** **Steht leider noch nicht fest**

Durch Schwangerschaft und Geburt werden der Beckenboden und die Bauch- und Rückenmuskulatur stark beansprucht und sind funktionsgeschwächt. Durch anregende Rückbildungsgymnastik werden auf sanfte Weise der Beckenboden reaktiviert und somit die allgemeine Stabilität gesteigert werden. Entspannungsübungen verhelfen zu einem verbesserten Körpergefühl und einer positiven Haltung zum Selbst. Die Übungen konzentrieren sich auf die Stärkung von Beckenboden, Rücken, Bauch, Beine und Po. Babys sind herzlich willkommen!

## Pilates zur Rückbildung

**Für:** Mütter nach einem Rückbildungskurs  
**Wann:** Donnerstag, 15.30 bis 16.30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Rheingrafenstrasse  
**Kosten:** 95 Euro  
**Leitung:** Rieke Stein, Pilatetrainerin  
**Anmeldung:** 0176 75617308  
**Termine:** **Januar 2022**

Pilates stärkt die Körpermitte, kräftigt Bauch, Rücken, Beckenboden und die Tiefenmuskulatur. Durch gezielte Übungen, Bewegungen und Dehnungen wird bei der Rückbildung der Körper dabei unterstützt, wieder zu Kräften zu kommen. Die Muskulatur des Beckenbodens spielt eine große Rolle und wird gezielt gestärkt. Durch bewusste Atmung wird gleichzeitig die Konzentration gefördert, der Stoffwechsel aktiviert und es trägt zur inneren Ruhe bei. Das Baby kann gerne dabei sein.

## Trageberatung

**Für:** Eltern, werdende Eltern  
**Wann:** nach Absprache  
**Wo:** zu Hause oder Räume der Elternschule Bad Kreuznach  
**Kosten:** 40 Euro pro Stunde  
**Leitung:** Julienne Einsfeld, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Trageberaterin  
**Anmeldung:** 0157-34441885, info@nestwaermer, www.nestwaermer.de  
**Termin:** nach Vereinbarung

Tragen fördert die Bindung zum Baby und hilft, den Alltag mit weniger Stress zu meistern. Das Baby zu tragen bedeutet nicht nur die Hände frei zu haben, sondern das Bedürfnis nach Geborgenheit, Nähe und Sicherheit zu stillen.

Eine Tragehilfe oder ein Tragetuch sitzt bei jedem unterschiedlich; was sich für den einen gut anfühlt, kann für den anderen unpassend sein.

Gerne können wir gemeinsam herausfinden, welches das perfekte Tragetuch oder die perfekte Tragehilfe ist. Gemeinsam üben wir, wie das Baby physiologisch und ergonomisch richtig eingebunden wird.

## Stilltreff

- Für:** Mütter mit ihren Babys, Schwangere  
**Wann:** 1. und 3. Mittwoch von 10 bis 11.30 Uhr  
2. und 4. Mittwoch von 15 bis 16.30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Still- und Laktationsberaterinnen des Hauses  
**Anmeldung:** [stillberaterinnen@kreuznacherdiakonie.de](mailto:stillberaterinnen@kreuznacherdiakonie.de)

Unser Stilltreff in den Räumen der Elternschule ist eine gemütliche Runde für Mütter mit ihren Babys. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier ist Zeit für Gespräche und Fragen, um Erfahrungen auszutauschen und um Gleichgesinnte zu treffen. Erfahrene Stillberaterinnen bieten Ihnen Unterstützung und geben Tipps und Anregungen rund um das Stillen und das Baby. Um Anmeldung wird gebeten.

**Aufgrund Corona finden derzeit kein Stilltreff statt, Beratung ist aber sowohl vor Ort, wie auch telefonisch möglich!**

**Eine Beratung mit Termin, per mail, als onlinesprechstunde oder Telefon ist aber möglich!**

## Babymassage

- Für:** Säuglinge ab 6 Wochen bis 6 Monate  
**Wann:** Mittwoch, 9:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss  
**Kosten:** 78 Euro  
**Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Tanja Antweiler-Best  
**Anmeldung:** [babymassage@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:babymassage@die-etwas-andere-babygruppe.de)  
**Termin:** 01.12.21(online), 19.01.22

Körperkontakt und liebevolle, bewusste Berührung sind die wichtigsten Grundbausteine und Voraussetzungen für ein rundum gesundes Aufwachsen auf dem Weg hin zu einem glücklichen, ausgeglichenen Menschen. Die Botschaft der Hände und des Herzens versteht jedes Baby instinktiv. Ziele der Harmonischen Babymassage nach Bruno Walter: Ganzheitliches Konzept zur frühkindlichen Förderung und Selbstwahrnehmung - Stärkung der Eltern-Kind-Bindung - Unterstützung der Entwicklung des Urvertrauens - Unterstützung bei Regulationsstörungen und Koliken - Förderung eines Schlaf-Wach-Rhythmus - Stärkung des kindlichen Immunsystems.

## Babygymnastik – Glückskäfer

- Für:** Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr  
**Wann:** dienstags-, mittwochs-, freitags vormittags, 9.15 Uhr und 10.45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss  
**Kosten:** 104 Euro, bzw. 13 Euro / Stunde  
(wenn online in Coronazeiten: 5-er Karte für 50 Euro, 10 Euro für Material.)  
**Leitung:** Sandra Veit, Physiotherapeutin,  
Tanja Antweiler-Best, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
**Anmeldung:** info@die-etwas-andere-babygruppe.de  
**Termin:** **Di. 26.10.21, Mi. Dezember, Fr. 29.10.21, alles 2-G-Regelung, Januar 2022**

Mit Liedern und Reimen unterstützte Babygymnastik zur Förderung der Motorik unter Berücksichtigung der individuellen Entwicklungsfenster. Eine gezielte Auswahl von kind- und altersgerechten Materialien zum „Erkunden“, um Bewegungsimpulse zu setzen, aber auch freien Raum zum Spielen und Entdecken zu lassen. Liebevoll gestaltete Spiel- und Krabbellandschaften und Spiel- und Bastelanregungen jahreszeitlich angepasst für zu Hause, Begleitung der Eltern im ersten Lebensjahr und darüber hinaus - durch Austausch über Themen wie Schlafen, Ernährung, Zahnen, Entwicklung, Handling und Tragen uvm. Bewegen und bewegt werden, spielen und begreifen, mit allen Sinnen wahrnehmen und sich austauschen, singen und vor allem Spaß haben... all das möchten wir als Krabbelgruppe vermitteln.

## Säuglingsschwimmen

- Für:** Säuglinge ab dem 4. Monat  
**Wann:** Freitag, 12.15 Uhr und 13.30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 30 Minuten  
**Wo:** Schwimmbad der Bethesda-Schule, Waldemarstrasse 4, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 78 Euro  
**Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Jutta Thomas  
**Anmeldung:** thomasju@kreuznacherdiakonie.de, 0671/8964869  
Bitte bei mail die Telefonnummer mit angeben  
**Termine:** **bis September 2022 bereits alles ausgebucht**

Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind. Bewegungs- und Wasserfreude stehen im Vordergrund. Durch die vielfältigen Eigenschaften des Wassers (Wärme, Druck, Auftrieb, Widerstand) werden die verschiedensten Sinne angeregt und die Körperwahrnehmung sowie Bewegung gefördert. Genießen Sie es selbst!

Anmeldung vor der Geburt möglich.

## Frühchentreff

<b>Für:</b>	Eltern mit frühgeborenen Kindern
<b>Wann:</b>	jeden ersten Dienstag im Monat, 15 Uhr
<b>Dauer:</b>	2 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Leitung:</b>	Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen der Kinderintensivstation und wechselnde Referenten
<b>Anmeldung:</b>	fruehchentreff@kreuznacherdiakonie.de
<b>Termin:</b>	<b>Coronabedingt sind die Frühchentreffs bis auf weiteres abgesagt</b>

Hier können sich Eltern frühgeborener Kinder mit medizinischem Fachpersonal beraten und sich im Rahmen dieser Selbsthilfegruppe mit anderen Eltern austauschen. Bitte melden Sie sich bis 2 Tage vorher an.

## Beikostkurs

<b>Für:</b>	interessierte Eltern
<b>Wann:</b>	Montag, 9 Uhr
<b>Dauer:</b>	ca 2,5 Stunden
<b>Wo:</b>	online über Zoom
<b>Kosten:</b>	20 Euro
<b>Leitung:</b>	Tanja Antweiler-Best, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
<b>Anmeldung:</b>	info@die-etwas-andere-babygruppe.de
<b>Termin:</b>	<b>2022</b>

Ran an den Brei! Nur wie?

In diesem Kurs geht es um Infos, damit Babys erste Häppchen stressfrei über die Bühne gehen, zudem werden Beikost-Arten vorgestellt, es wird besprochen, wie es mit dem Stillen bzw. der Flasche weitergeht. Selbstgekochtes? Gläschen? Fingerfood, so vielfältig das Angebot, so unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse der Kinder.

## Natürliche Hilfe bei Husten, Fieber & Co.

**Für:** Eltern  
**Wann:** Freitag, 19 Uhr  
**Wo:** zu Hause über Zoom  
**Kosten:** 27 Euro, für Paare 47 Euro  
**Leitung:** Sandra Veit  
**Anmeldung:** [info@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:info@die-etwas-andere-babygruppe.de)  
**Termin:** **Dezember 2021**

In diesem Vortrag geht es darum, wie Kindern mit bewährten Hausmitteln geholfen werden kann, wenn sie von Erkältungskrankheiten, Fieber, Ohrenschmerzen oder Verdauungsbeschwerden geplagt werden. Es werden verschiedene physikalische Anwendungen, Wickel, Einreibungen, einfache Mixturen und ganz viele hilfreiche Tipps vorgestellt. Aber auch die Grenzen der Hausmittel werden aufgezeigt. Außerdem gibt es wertvolle Anregungen zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und Sie erhalten das Buch „Homöopathie und Hausapotheke für Babys und Kleinkinder“.

## Workshop: Gesunde (Kinder-) Füße

**Für:** Eltern  
**Wann:** Dienstag, 19 Uhr  
**Wo:** zu Hause über Zoom  
**Kosten:** 20 Euro  
**Leitung:** Sandra Veit, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** [info@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:info@die-etwas-andere-babygruppe.de)  
**Termin:** **Dezember 2021**

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben, sie sind das Fundament unseres Körpers. 98% der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 20 % der Erwachsenen haben gesunde Füße!

In diesem Workshop geht es um die Anatomie und Physiologie des Fußes, die Fußentwicklung in der motorischen Entwicklung in den ersten Lebensjahren, den Zusammenhang gesunder Füße mit dem restlichen Körper, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Fußfehlstellungen, den ersten Schuhkauf, Auswahl der Schuhe, warum barfuß-sein so wertvoll ist, Tipps und Tricks für gesunde Füße.

## Erste Hilfe an Säugling und Kind

- Für:** Eltern, Großeltern, Tageseltern und alle, die mit Kindern zu tun haben  
**Wann:** Samstag, 9 bis 13 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, Erdgeschoss  
**Kosten:** 50 Euro, für Paare 90 Euro  
**Leitung:** Kinderkrankenschwester Sandra Völker-Nauth  
**Anmeldung:** 0177 8843440 oder [www.kindergesundheit-rhein-nahe.de](http://www.kindergesundheit-rhein-nahe.de)  
**Termin:** **19.03.21**

Ihr Kind fällt vom Klettergerüst – ist bewusstlos, es verschluckt sich – droht zu ersticken, bekommt in der Nacht einen Pseudokrupperanfall. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie richtig und schnell reagieren, nimmt Ihnen die Angst, etwas falsch zu machen. Themen: Notruf, Stürze/Schädelhirntrauma, stumpfe Bauchverletzungen, Platz- u. Schnittwunden, Verbrennungen/Verbrühungen, Fieberkrampf/Krampfanfälle, Knochenbrüche, Einatmen von Fremdkörpern, Pseudokrupper, Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage, Vergiftungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Hausapotheke. Wenn vorhanden, bitte abgelaufene Erste Hilfe Kästen mitbringen. Es wird an Säuglings- und Kleinkindpuppen geübt. Während der Coronapandemie entfallen allerdings die Beatmungsübungen.

**Dieser Kurs ist auch als kompletter Videokurs erhältlich. Die Kosten betragen 49 Euro, und der Zugang zu den Videos steht ein Jahr zur Verfügung.**