



## Kursangebote der Abteilung für Geburtshilfe

Eine Fachinformation Ihrer  
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



HUFELAND KLINIKUM



# GLÜCK IST, EIN KIND ZU LIEBEN. DAS GRÖSSTE GLÜCK JEDOCH IST, VON SEINEM KIND GELIEBT ZU WERDEN.

Helga Kolb

Liebe Eltern,

in einigen Wochen erwarten Sie die Geburt Ihres Kindes.  
Wir, die wir Sie dabei begleiten wollen,  
möchten Ihnen unsere Angebote vor, während  
und nach der Schwangerschaft vorstellen.

Tun Sie sich und Ihrem Kind etwas Gutes und  
lernen Sie unsere Kurse kennen.  
Alle werdenden Mütter sowie ihre Partner  
und interessierte Frauen sind herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Team Ihrer Abteilung für Geburtshilfe

## **Sie haben Fragen zu unseren Kursangeboten?**

Rufen Sie uns einfach an – Telefon: 03601 41-1111



## Elterninformationsabend

Mit dieser Veranstaltung wollen wir Ihnen unsere Räumlichkeiten, unsere Arbeit und die Möglichkeiten in unserer Abteilung vorstellen. Für all Ihre Fragen stehen Ihnen für diese Zeit ein Frauenarzt, ein Kinderarzt und eine Elternberatungsschwester unseres Klinikums zur Verfügung. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Fragen zu stellen.

Diese Veranstaltung findet jeden ersten Montag im Monat (außer an Feiertagen) um 19:00 Uhr im Großen Konferenzraum am Standort Mühlhausen statt.

**Die Veranstaltung ist für Sie kostenlos.**

## Schwangerenschwimmen

Das Schwangerenschwimmen ist für Sie und Ihr Kind eine Wohltat. Die in der fortgeschrittenen Schwangerschaft angesammelten Kilos können im Wasser fast ungefühlt bewegt werden.

Durch den Aufenthalt im Wasser werden einige der typischen Beschwerden während einer Schwangerschaft gemildert. Eventuelle Wassereinlagerungen im Körper regulieren sich durch die fließenden Bewegungen im Wasser, das Gewebe wird geschmeidiger und dehnbarer.

Das Schwangerenschwimmen findet im Therapiebecken am Standort Mühlhausen statt.

**Sie bezahlen nur 3,50 € Eintritt.**

## Gipsabdruck - Erinnerung an die Schwangerschaft

Möchten Sie nicht auch die schöne und spannende Zeit der Schwangerschaft festhalten? Dieses kleine Wunder in Ihrem Bauch sollte für Sie immer greifbar sein. Deshalb bieten wir Ihnen einen Gipsabdruck von Ihrem Schwangerschaftsbauch an.

**Kosten pro Gipsabdruck 15,00 €**

## Geburtsvorbereitungskurs



Für jede Frau ist die Schwangerschaft – die Zeit der anderen Umstände – etwas ganz Besonderes. So wie sich Körper und Seele verändern und die werdende Mutter zunehmend beeinflussen, so verändert sich gleichfalls ihr Körperbewusstsein.

Lernen Sie Ihren Körper neu kennen!

Gestalten Sie Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes aktiv mit. Lernen Sie mit natürlichen Mitteln (Bewegungs- und Entspannungsformen) mit den außergewöhnlichen Reaktionen Ihres Körpers umzugehen.

Wer lange gearbeitet hat, wenig Zeit hat oder den Geburtsvorbereitungskurs verpasst hat, bekommt die Möglichkeit, einen Wochenend-Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen.

Geburtsvorbereitung bedeutet, sich Zeit zu nehmen, die ausschließlich einem selbst und dem ungeborenen Kind gehört.

#### **Inhalte:**

- Schwangerengymnastik
- Massageübungen für Schwangere
- Atemübungen
- Geburtsbesprechung
- Kreißsaalbesichtigung
- Stillberatung
- Babypflege
- Entspannungsübungen
- persönliche Beratung

**Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.**

### **3D-/4D-Ultraschall**

Der 3D-Ultraschall liefert Ihnen als zukünftigen Eltern die ersten Kinderfotos aus dem Mutterleib. Die Bildaufbaufrequenz bei der 4D-Technik ist so hoch, dass pro Sekunde bis zu 40 Bilder entstehen und damit Bewegungen des Embryos – wie Daumenlutschen oder Anwinkeln der Gliedmaßen – beobachtet werden können.

Den besten Eindruck vom Aussehen des ungeborenen Kindes bekommen Sie ab der 28. Schwangerschaftswoche.

**Die Kosten betragen für ein 3D-Foto 8,00 € und für eine fünfminütige 4D-Filmfrequenz 55,00 €**

### **Stillvorbereitungskurs**

Jede Frau, die ein Baby erwartet und stillen möchte, entscheidet sich nicht nur für eine bestimmte Form der gefühlsmäßigen Beziehung zum Kind. Sie ist bereit, die in der Schwangerschaft gewachsene Beziehung auf natürliche Weise fortzusetzen.

Das Stillen verbindet auf einzigartige Weise die Bedürfnisse, die ein kleines Kind und seine Mutter füreinander entwickeln, mit den Möglichkeiten, welche die Natur vorgesehen hat.



Verzagen Sie nicht, wenn beim Stillen nicht gleich alles klappt. In den meisten Fällen brauchen am Anfang Mutti und Kind nur etwas Geduld. Ihrem Baby erweisen Sie mit dem Stillen auf alle Fälle einen guten Dienst! Unser Kurs soll Sie dabei unterstützen.

**Dieser Kurs ist kostenlos.**

## Wochenbettbetreuung und Nachsorge

Wochenbettbetreuung umfasst die Zeitspanne vom 1. Tag bis zu 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung. Die Hebammenhilfe umfasst die Überwachung und Betreuung der Wöchnerin, des Säuglings, Brustpflege und Stillhilfe, Rückbildungsgymnastik im Frühwochenbett sowie Beratung.

**Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.**

## Hebammensprechstunde

Darüber hinaus können Sie vor der Entbindung jeweils mittwochs und freitags nach Terminvereinbarung unsere Hebammensprechstunde im Haus wahrnehmen.

### Inhalte:

- Schwangerschaft
- Schwangerschaftsernährung
- Beschwerden in der Schwangerschaft
- Geburtsmodalitäten
- Stillberatung
- Informationen über Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse
- Anmeldeformalitäten zur Geburt

**Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.**

## Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett

Regelmäßige Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen bringen wieder Kraft und Elastizität in die gedehnten Muskelpartien von Bauch und Beckenboden. So bekommen Gebärmutter, Darm und Blase wieder Halt und die Schließmuskeln von Enddarm, Blase und Scheide wieder Spannung. Manchmal fällt es schwer, allein etwas für sich zu tun.

Deshalb lohnt sich die Teilnahme an einem Kurs zur Rückbildungsgymnastik. Hier kommen Sie mit anderen Müttern zusammen und können sich miteinander austauschen.

### Inhalte:

- Übungen zur Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur und zur Stärkung des Beckenbodens
- Entspannungsübungen
- Spaß haben beim Treffen Gleichgesinnter
- persönliche Beratung

### Ab wann?

- 8. bis 12. Woche nach der Geburt des Kindes

**Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.**

## Shiatsu-Babymassage



Im Rahmen der Hebammensprechstunde haben Sie die Möglichkeit, eine Einführung in die Shiatsu-Babymassage zu bekommen.

- 1 x 60 Minuten

### **Anmeldung:**

Telefon: 03601 41-1111

**Die Kursgebühr beträgt 10,00 €**



## Babymassage nach Frédéric Leboyer

---

*„Die Berührung ist die Wurzel und so sollten wir mit ihr auch umgehen.*

*Wir müssen unsere Babys so nähren, dass sie wirklich satt werden, innen wie außen.*

*Wir müssen zu ihrer Haut sprechen und zu ihrem Rücken, denn sie hungern und dürsten und schreien genauso wie ihr Bauch.*

*Wir müssen sie mit Wärme und Zärtlichkeit genau und übergenuß füttern, denn das brauchen sie, so sehr wie Milch.“*

Frédéric Leboyer

---

### **Mitzubringen sind:**

- 1 kleine Decke, 2 bis 3 Mullwindeln, evtl. Flasche, Tee, Nuckel, Babyöl oder Massageöl; für die Mutti: Trinken und bequeme, luftige Kleidung (Radler, T-Shirt)
- Alter: frühestens 6. bis 8. Lebenswoche bis maximal Ende 5. Monat (ab Kursbeginn)
- Kinder sollten sich noch nicht allein von Rückenlage in Bauchlage drehen können, um die Massage, die größtenteils in Rückenlage durchgeführt wird, genießen zu können.
- 3 x 90 Minuten

### **Anmeldung:**

Telefon: 03601 41-1111

**Die Kursgebühr beträgt 22,50 €**

(mindestens 5 Kursteilnehmer).

## Känguru-Vital®

### Für aktive Mütter und glückliche Babys

Dieses neuartige und ganzheitliche Konzept wurde für Mütter mit Babys im Alter von 3 - 15 Monaten entwickelt.

Das Ganzkörpertraining besteht aus Kräftigungs-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen.

Dabei werden genau die Muskelgruppen trainiert, welche durch die Geburt, das Stillen und das Tragen des Babys besonders beansprucht werden.

Das Besondere am Känguru-Vital® Konzept ist, dass die Babys einen großen Teil der Stunde im Tragetuch oder einer Tragehilfe verbringen. Durch die gemeinsame Aktivität wird die Bindung zum Kind gefördert.

Vor Kursbeginn sollte sich die Mutter ausreichend von der Geburt erholt und einen Rückbildungskurs besucht haben, denn diesen ersetzt der Känguru-Vital®-Kurs nicht. Der Kurs baut jedoch gezielt auf die Rückbildungsgymnastik auf.

### Kursleiterinnen



**Schwester Verena**  
Gesundheits- und  
Krankenpflegerin

Telefon: 03601 41-1930  
Fax: 03601 41-1904

E-Mail: v.baumgardt@hufeland.de

### Unser Kursangebot

Der Kurs findet im großen Konferenzraum am Klinikstandort Mühlhausen statt. Zwei Wochen vor Kursbeginn findet ein Informationsabend statt. Der Kurs umfasst 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten. In acht Trainingseinheiten wird der ganze Körper durch Kräftigungs-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen trainiert. In zwei weiteren Einheiten erhalten die Kursteilnehmerinnen viele Informationen zum Thema Ernährung.

Die Kursgebühr beträgt 90,00 €. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse bezüglich einer Vergütung an.

#### Checkliste für den Kurs:

- bequeme Sportbekleidung
- saubere Turnschuhe
- zwei Handtücher
- Getränke
- Wechselwäsche für Eltern und Kind/er
- Wickelunterlage mit persönlichen Sachen
- Tragevorrichtung bzw. Tragetuch
- vor allem gut gelaunte Kinder und motivierte Eltern



**Antje Kral**  
Physiotherapeutin

Telefon: 03601 41-1663  
Fax: 03601 41-1904  
E-Mail: a.kral@hufeland.de



## Känguru-Vital®- Walken

Die Anforderungen an die Mutter und das Baby sind identisch denen des Känguruh-Vital-Kurses.

Das Ganzkörpertraining besteht aus Kräftigungs-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen.

Mit diesem Kurs wird die Ausdauer gesteigert, eventuell noch vorhandene Babypfunde bekämpft, das allgemeine Wohlbefinden verbessert und es können neue Kontakte zu anderen Müttern geknüpft werden. Und dies alles an der frischen Luft.



## Unser Kursangebot

Der Kurs findet **donnerstags oder freitags** um die **Parkanlage des Klinikums Standort Mühlhausen** statt.

Der zehnwöchige Kurs besteht aus Trainingseinheiten mit 45 minütigem Walken durch die Natur mit Kind im Tuch oder Tragevorrichtung

Kursgebühr: **75,00 €**

### Checkliste für den Kurs:

- bequeme Sportbekleidung
- Turnschuhe
- Getränke
- Tragevorrichtung bzw. Tragetuch
- vor allem gut gelaunte Kinder und motivierte Eltern

## Wasserspaß für die ganze Familie



*„Noch ehe Ihr Baby zur Welt kommt, ist es auf natürliche Weise durch das Fruchtwasser im Mutterleib mit dem Wasser verbunden. Diese Wasserverbundenheit gilt es zu erhalten.“*

Heinz Baumeister

### Information zum Kurs

Beim „Wasserspaß“ wird spielerisch mit gymnastischen Übungen und Bewegungen Erfahrung mit dem Element Wasser gemacht. Dies fördert die körperliche, motorische sowie die soziale Entwicklung des Babys. Der Kurs vermittelt neue Eindrücke und unterstützt die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes.

Durch den engen Eltern-Kind-Kontakt wird die geistige Entwicklung gefördert. Das gegenseitige Vertrauen und die Sicherheit zueinander wachsen. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination. Der Kurs ist für Babys ab dem 4. Lebensmonat und für Kleinkinder ab dem 16. Lebensmonat geeignet.

### Unser Kursangebot

Der Kurs ist für Babys und Kleinkinder ab dem 4. bis zum 16. Lebensmonat geeignet. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 8 teilnehmende Kinder begrenzt.

Der „Wasserspaß“ findet im Therapiebecken am Standort Mühlhausen statt.

Die Wassertemperatur unseres Therapiebeckens beträgt 32 - 34 °C. Wickel- und Stillvorrichtungen stehen Ihnen zur Verfügung.

Alle Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn zu unserem Infonachmittag. Hierzu erhalten Sie eine schriftliche Einladung.

## Kursleiterinnen



**Schwester Susann**  
Krankenschwester



**Schwester Verena**  
Krankenschwester



**Schwester Dajana**  
Gesundheits- und Krankenpflegerin

### Kurszeiten:

Mittwoch: 09:00 bis 12:00 Uhr und Freitag: 09:00 bis 11:00 Uhr

Der Kurs umfasst 10 x 45 Minuten Wasserzeit, mit folgender Aufteilung:

7 x Wasserspaß

1 x Aquagymnastik

2 x Ernährungsberatung

Kursgebühr: 75,00 €

Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse bezüglich einer Vergütung der Kursgebühren an. Die Anmeldung erfolgt über die Zentrale Terminvergabe unter der Telefonnummer: 03601 41-1111.



HUFELAND KLINIKUM

---

Standort Mühlhausen:

**Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**

**Abteilung für Geburtshilfe**

Langensalzaer Landstraße 1, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 41-1255

Fax: 03601 41-2100

E-Mail: [medizin.mhl@hufeland.de](mailto:medizin.mhl@hufeland.de)

[www.hufeland.de](http://www.hufeland.de)