

KURSPROGRAMM



Rund um die Geburt



Krankenhaus
St. Joseph-Stift Bremen

Eine Einrichtung der
St. Franziskus-Stiftung Münster



Liebe werdende Mutter, liebe werdende Eltern!

Vorwort

Die Geburt eines Kindes ist das wohl schönste und außergewöhnlichste Erlebnis im Leben einer Frau und eines Paares.

Wir begleiten Sie auf dem Weg durch diese aufregende und freudige Zeit.

Darüber hinaus unterstützen wir Sie, die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit mit Ihrem Baby in Ruhe, mit einem sicheren Gefühl und nach Ihren individuellen Vorstellungen zu gestalten. Die Themen unserer Kurse, die wir in dieser Broschüre für Sie zusammengestellt haben, sind ein ganzheitliches Angebot; beginnend mit der Schwangerschaft, über die Geburt, das Wochenbett und die Zeit danach. Fachkundige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Hauses vermitteln Ihnen, was Sie noch nicht wissen und beantworten gern Ihre Fragen. Wir freuen uns, mit unserem Kursangebot Ihr Interesse zu wecken und wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute.

Ihr Team der Geburtshilfe und der Elternschule im Krankenhaus St. Joseph-Stift

Informationsabend mit KreiBsaalführung	4
Hebammensprechstunde	6
Geburtsvorbereitung	
Geburtsvorbereitung Partnerkurse.....	8
Geburtsvorbereitung Frauenkurse	10
Kursangebote vor der Geburt	
Geburtsvorbereitende Akupunktur	11
Fitness und Kondition für Schwangere	12
Yoga für Schwangere.....	14
Qigong in der Schwangerschaft.....	16
Singen in der Schwangerschaft	17
Autogenes Training für Schwangere.....	18
Wassergymnastik für Schwangere	19
Aquafit und Aquarelax.....	20
Wellness im Wasser (mit Partner).....	21
Rückbildungsgymnastik	
Rückbildungsgymnastik ohne Kind	22
Rückbildungsgymnastik mit Kind	23
Kursangebote nach der Geburt	
Rückbildungstraining mit Kind	24
Fit nach der Geburt –	
Rückbildungstraining im Wasser plus Warmwasserwellness.....	25
Rückbildungstraining im Wasser	26
Autogenes Training für Mütter	27
Babykurse	
Säuglingspflegekurs.....	28
Stillcafé.....	30
Babymassage	32
DELFI®	34
Fußreflexzonenmassage für Säuglinge	36
Mutter-Vater-Kind-Beziehung - über	
Bewegung fördern und intensivieren	37
Mein Baby lernt essen	38
Erste Hilfe für Babys und Kleinkinder	39
Babyschwimmen für Mütter	40
Babyschwimmen für Väter.....	42
Kleinkindschwimmen	44
Musikgarten	46
Telefonnummern	48

Elternschule im St. Joseph-Stift

Telefonische Beratung zu den angebotenen Kursen unter (0421) 347-1388/-1385; Mo. 09.00-14.00, Di. 14.00-17.30, Mi. und Do. 09.00-12.00 und Fr. 12.30-17.30 Uhr

Anmeldung

Die Kurse der Elternschule finden das ganze Jahr – teilweise auch in den Ferien – statt. Bitte erfragen Sie telefonisch den aktuellen Kursbeginn. Die Anmeldung erfolgt, soweit im Kursprogramm nicht anders angegeben, über die Elternschule. Die Anmeldung kann telefonisch unter (0421) 347-1388/-1385, per Fax unter (0421) 347-1677 oder schriftlich (auch über E-Mail: elternschule@sjs-bremen.de) erfolgen. Sie gilt in jedem Fall als verbindlich und verpflichtet nach Erhalt der schriftlichen Kurszusage und ggf. Rechnung zur Zahlung der vollen Kursgebühr. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Eingänge vergeben.

Abmeldung/Rücktritt

Hierzu beachten Sie bitte die Regelungen der einzelnen Kursleitungen. Die Abmeldung hat ausschließlich schriftlich zu erfolgen.

Gruppengröße

Wir garantieren Ihnen in unseren Kursen kleine Gruppengrößen, im Therapiebad von maximal 8 Teilnehmern.

Mindestteilnehmerzahl

Die Elternschule behält sich vor, Kurse – auch kurzfristig – abzusa-

gen, falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder ein Kursleiter ausfällt. Bereits gezahlte Gebühren werden dann in voller Höhe umgehend erstattet. Sie erhalten über eine evtl. Absage unverzüglich telefonisch oder schriftlich Nachricht.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch erhalten Sie nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung.

Haftung

Die Nutzung unserer Räume (inkl. Therapiebad) erfolgt auf eigene Gefahr. Für Diebstahl, Verlust oder Beschädigung Ihres Eigentums übernimmt das St. Joseph-Stift keine Haftung. Bitte lassen Sie Wertgegenstände deshalb zu Hause.

Weitere Informationen zu unseren Kursen im Therapiebad

Unser Therapiebad hat eine Wassertiefe von 1,35 m und eine Wassertemperatur zwischen 30 und 32 Grad. Die Lufttemperatur liegt ebenfalls bei 32 Grad. Es verfügt über eine besondere Umwälztechnik, die eine gleich bleibend gute Wasserqualität für die Kursteilnehmer gewährleistet. Bei Fragen bezüglich der Hygiene können Sie sich jederzeit an die Beratung der Elternschule unter (0421) 347-1388 wenden.

Willkommen!

Besuchen Sie unsere Geburtshilfe! Jede Woche geben wir Ihnen einen Einblick, wie Sie selbstbestimmt und sicher bei uns entbinden können. Sie lernen uns und die Angebote der Geburtshilfe kennen, mit der wir Ihre Entbindung bei uns unterstützen können.

Wir beantworten gern Ihre Fragen und helfen Ihnen fachkundig weiter.

Nach einer Einführung durch unsere Frauenärztinnen / Frauenärzte besichtigen Sie die Wochenstation, das Kinderzimmer, die kinderärztlich betreute Neugeborenenabteilung mit Intensiveinheit und den Kreißsaal mit seinen verschiedenen Gebäräumen. Begleitet werden Sie von Hebammen, Kinderkrankenschwestern und Krankenschwestern der Wochenstation.

**Treffpunkt: donnerstags um 18.30 Uhr
an der Information beim Haupteingang**
Außer an Feiertagen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



**Informationsabend
mit
Kreißsaalführung**

Guter Rat

In einem persönlichen Gespräch mit einer Hebamme unseres Krankenhauses erhalten Sie umfassenden Einblick in das Geschehen bei der Geburt und im Wochenbett.

Ihre Fragen zur Geburt und deren Ablauf stehen dabei im Mittelpunkt.

Außerdem können Sie hier spezielle Wünsche und Vorstellungen besprechen. Unsere Hebamme informiert Sie zu schmerzlindernden Therapien, z.B. Akupunktur, Homöopathie oder Periduralanästhesie. Hier nimmt die Hebamme Ihre Krankengeschichte auf und klärt Organisatorisches mit Ihnen, falls Sie sich bereits für die Entbindung im Krankenhaus St. Joseph-Stift entschieden haben.

7

Termine & Anmeldung im Kreißsaal,
Fon: (0421) 347 1332
Veranstaltungsort: Elternschule



**Hebammen-
sprechstunde**

Bald ist es soweit ...

Wir möchten Sie unterstützen, sich als werdende Mutter und zukünftige Eltern bestmöglich auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten. Mit diesem Kurs können Sie sich körperlich und geistig auf das große Ereignis einstellen.

Wir besprechen all Ihre Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, auch Ihre Sorgen oder gar Ängste

Darüber hinaus üben wir Atemtechniken, Sie erfahren, wie Sie Ihren Körper durch Gymnastik und Entspannung auf die Geburt vorbereiten können. Unsere Hebammen informieren Sie über den Geburtsverlauf, Sie können unter Anleitung verschiedene Gebärhaltungen ausprobieren und Sie lernen Ihr Becken und Ihren Beckenboden für die Geburt unterstützend einzusetzen. Wir zeigen Ihnen Massagetechniken und bereiten Sie auf den Umgang mit dem Geburtsschmerz vor.

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388

Partnerkurse

Geburtsvorbereitung am Dienstag, 19.00 – 21.00 Uhr,
7 Abende, Kursleiterin: Hebamme Erika Körtge

Geburtsvorbereitung am Donnerstag, 19.30 – 21.30 Uhr,
7 Abende, Kursleiterin: Hebamme Heike Weidemann

Veranstaltungsort: Elternschule im St. Joseph-Stift

Kosten: 80 Euro Partnergebühr

Partnerkurs am Wochenende

Geburtsvorbereitung am Samstag & Sonntag,
09.30 – 15.15 Uhr,

2 Tage,

Kursleitung: Hebamme Angelika Lisitzki und andere



Termin nach Rücksprache,
einschließlich 45 Minuten
Mittagspause

Sie können gern in unserer
Krankenhaus-Cafeteria
Mittag essen!

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift

Kosten: 70 Euro Partnergebühr

**Geburts-
vorbereitung**

Frauenkurs

Geburtsvorbereitung am Dienstag, 16.30 – 18.30 Uhr,
6 Nachmittage, Kursleitung: Hebammen Erika Körtge

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein
Handtuch mitbringen!

Kurs für Mehrgebärende

Geburtsvorbereitung am Freitag von 20.00 – 21.30 Uhr,
8 Abende, Kursleitung: Hebamme Wiebke Sydow

Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388

Alle Kursgebühren übernimmt die Krankenkasse!

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Akupunktur ist ein erfolgreiches Heilverfahren mit geringen Risiken oder Nebenwirkungen für Mutter und Kind. Deshalb setzen wir sie in der Geburtsvorbereitung ein. Unsere Erfahrungen zeigen, dass durch sie Beschwerden in der Schwangerschaft genommen oder gelindert werden. Außerdem trägt sie dazu bei, die Geburtsdauer zu verkürzen.

Die Nadeln werden in Punkte am Unterschenkel und am Fuß gesetzt und verbleiben dort etwa 20 Minuten. Wir empfehlen Ihnen den Beginn ab der 36. Schwangerschaftswoche in einem wöchentlichen Rhythmus. Unsere Hebammen sind hierzu speziell geschult und akupunktieren bis zum Geburtsbeginn.

Teilnehmen sollten Sie nicht, wenn Sie vorzeitige Wehen oder Fieber haben, oder ein Kaiserschnitt bei Steißlage geplant ist.

Termine & Anmeldung im Kreißsaal,

Fon: (0421) 347 1332

Kursleitung:
Hebammen des St. Joseph-Stift

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift

Kosten pro Sitzung: 15 Euro

**Geburts-
vorbereitung**

Fitness & Kondition für Schwangere

Sport während der Schwangerschaft fördert die Kondition und hält Sie fit für Beruf und Freizeit. Dieser Kurs ist für alle, die sich auch in der Schwangerschaft aktiv bewegen möchten.

Ein den ganzen Körper umfassendes Training mit Ausdauer-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen steht im Mittelpunkt.

Ebenso werden sanfte Bewegungs- und Balanceübungen sowie Atemübungen, die zur Verbesserung des Körpergefühls beitragen, vermittelt.

Kursinhalte

Herz-Kreislauftraining:

Intensives Aufwärmen fördert Ausdauer und Kondition

Ausgewogenes Muskeltraining:

Spezielles Training von Muskelgruppen, die in der Schwangerschaft besonders wichtig sind, wie z.B. Rücken-, Brust- und Schultermuskeln, die schrägen Bauchmuskeln sowie die Beckenbodenmuskulatur.

Dehnungsübungen:

Verbesserung der Beweglichkeit durch Übungen, die Elastizität und Dehnfähigkeit von Sehnen und Bändern fördern.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch mitbringen!

Montag 18.30 – 19.30 Uhr,

6 Abende, Kursleitung: Hebamme Anke-Juana Ott

Kosten: 51 Euro

Frauen können ab ca. 16. SSW mit dem Kurs beginnen.

Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388



**Fitness &
Kondition**

Yoga für Schwangere

Die Zeit der Schwangerschaft gibt Raum für innere Einkehr. Als werdende Mutter lauschen Sie auf das, was in Ihnen geschieht. Während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett Yoga zu praktizieren, hilft Ihnen, durch Meditation und Körperübungen zu entspannen, Ihr Bewusstsein und Ihr Wesen zu öffnen. Sie erleben die Veränderungen Ihres Körpers und des Lebens intensiver und ganzheitlicher. Die Geburt wird dadurch ein bewusstes Durchleben und Fühlen Ihrer eigenen Kraft.

Montag 10.00 — 12.00 Uhr
Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388

5 Vormittage
Kursleitung: Hebamme Christiane Sanner

Kosten: 70 Euro

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift



**Yoga für
Schwangere**

Qigong in der Schwangerschaft

Das Praktizieren von Qigong während der Schwangerschaft ist für jede werdende Mutter eine hilfreiche Methode, ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden während dieser besonderen Zeit zu verbessern.

Die langsamen und fließenden Bewegungsübungen, die ruhige und tiefe Atmung sowie die innere Ruhe und Entspannung, die beim Üben von Qigong erlebt werden, helfen, die Gesundheit jeder schwangeren Frau zu stärken und die Geburt zu erleichtern.

Sanfte und harmonische Qigong-Übungen unterstützen die erste Kontaktaufnahme zu dem noch ungeborenen Kind. Die Übungen helfen der werdenden Mutter, sich energetisch zu stärken, die Wirbelsäule zu entlasten und die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Auftretende Ängste, Sorgen und Stress werden durch die Übungen reduziert. Während des Übens wird die tiefe Bauchatmung praktiziert, wobei es für die werdende Mutter und auch für das ungeborene Kind zu einer tiefen, ruhigen und kraftvollen Atmung kommt.

Die Übungen werden in verschiedenen Körperhaltungen - im Sitzen, Stehen und/oder Liegen - ausgeführt und sind schnell und einfach zu erlernen.

Werdende Väter sind in diesem Kurs sehr erwünscht!

Bringen Sie bitte warme Socken und eine Wolldecke mit.

Mittwoch 20.00 Uhr

10 Termine à 90 Minuten

Kursleitung: Brigit Vollmann, Tao Yoga- und Qigong Lehrerin

Kosten: 150 Euro

**Veranstaltungsort:
Krankengymnastikraum, 3. Stock,
St. Joseph-Stift**

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Singen in der Schwangerschaft

Singen in der Schwangerschaft bedeutet Wohltat für Körper, Seele und Geist. Gesang als Sprache des inneren Selbst, des Herzens und der Seele kann in dieser Zeit stützend und stärkend wirken. Singen wird hier oft als besonders belebend und beglückend empfunden.

Der Schwangeren gibt der eigene Gesang zudem die Möglichkeit, eine besondere, klangvolle Verbindung zu ihrem Baby aufzunehmen. Besser als jede gut gemeinte CD können Sie so Ihrem Kind Wärme, Geborgenheit und Zuwendung geben und Ihre Bindung stärken. Der Kurs wendet sich an alle Frauen, die Lust zum Singen haben und setzt keinerlei besondere musikalische Fähigkeiten und Kenntnisse voraus.

Mittwoch 16.30 Uhr

6 Termine à 75 Minuten

Kursleitung:

Caroline Haberland, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kosten: 75 Euro

**Veranstaltungsort: Therapiezentrum
2. Stock im Gebäude der Caritas,
Georg-Gröning-Str. 55**

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Autogenes Training für Schwangere

Entspannung, Ruhe und Gelassenheit sind wesentliche Voraussetzungen für eine sanfte und leichtere Geburt. Autogenes Training kann Ihnen die Schwangerschaft erleichtern und eine sanfte Geburt unterstützen. In 10 Wochen vermittelt der Kurs Ihnen systematisch alle wichtigen Übungen des autogenen Trainings. Ziel ist der Abbau von Stress und Geburtsangst sowie der Aufbau von Kraftreserven. Daneben hilft Autogenes Training vorbeugend gegen Schlafstörungen und dient der Entspannung. Für alle Frauen, die vor dem eigentlichen Geburtsvorbereitungskurs oder parallel etwas für sich und ihr Kind tun wollen.

8 Abende

Kursleitung: Dipl.-Pädagogin Daniela von Appen

Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Veranstaltungsort:
Ruheraum der Geriatrischen
Tagesklinik

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Kosten: 90 Euro

Wassergymnastik für Schwangere

Wasser stellt das ideale Medium für die Schwangerschaftsgymnastik dar. Durch den Auftrieb und die gewisse Schwerelosigkeit werden Sie die Übungen als sehr angenehm empfinden. Auf schonende Weise können Sie hiermit fast bis zum Ende der Schwangerschaft etwas für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Kondition tun.

Wir empfehlen die Teilnahme bis maximal zwei Wochen vor dem Entbindungstermin. Bitte berücksichtigen Sie dies bei der Anmeldung.

8 Termine à 45 Minuten

Kursleitung: Hebammen, Physiotherapeuten/-innen und qualifizierte Fachkräfte

Dienstag	17.00 Uhr
Mittwoch	16.15 Uhr
Mittwoch	19.00 Uhr
Donnerstag	17.00 Uhr

Veranstaltungsort:
Therapiebad im
St. Joseph-Stift
**Anmeldung unter
Fon: (0421) 347 1385**

Kosten: 80 Euro

Wassergymnastik

Aquafitness & Aquarelax für Schwangere

Wasser ist ein wunderbares Element, um sich in jeder Phase der Schwangerschaft leicht und fit zu fühlen. Gezielte Bewegungen im Wasser wirken sich positiv auf Ihr körperliches Wohlbefinden aus. Sie entlasten und kräftigen gleichzeitig Ihren Rücken und die Beine, stärken die Beckenbodenmuskulatur und trainieren richtige Haltung.

Durch Ausdauerübungen fördern Sie Ihre Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung für sich und Ihr Kind. Sie werden hierbei Ihren ganz eigenen Rhythmus finden.

Wir runden das Programm durch eine wohltuende Entspannungsphase ab, in der Sie behutsam im Wasser gehalten, getragen und massiert werden.

Mittwoch 17.00 Uhr

8 Termine à 60 Minuten

Kursleitung: Claudia Wendt, Instruktorin für AquaFitness, Babyschwimmen und Wassergymnastik für Schwangere

Veranstaltungsort:
Therapiebad im St. Joseph-Stift
Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Kosten: 95 Euro

Wellness im Wasser

für Schwangere und deren Partner

Gehalten und getragen zu werden ist in der Schwangerschaft jederzeit wohltuend und entspannend. Und zu zweit macht es doppelt Spaß! Bringen Sie Ihren Partner oder einen Freund/eine Freundin mit.

Bei angenehmen 32 Grad Wassertemperatur können Sie von Ihrem Partner mühelos gehalten und getragen werden. Sie erfahren durch einfache Übungen zur Haltung und Massage gegenseitig Leichtigkeit und Nähe. Ihr gemeinsames Wohlbefinden fließt als sanfte Welle der Verwöhnung auf Ihr Baby über.

Die Gruppengröße beträgt 3 Paare.

Samstag von 18.00 -20.00 Uhr

1 Termin à 120 Minuten

Kursleitung: Claudia Wendt, Instruktorin für AquaFitness, Babyschwimmen und Wassergymnastik für Schwangere

Veranstaltungsort:
Therapiebad im
St. Joseph-Stift
Anmeldung unter
Fon: (0421) 347 1385

Kosten: 40 Euro pro Paar

**Wellness
im Wasser**

Rückbildungsgymnastik

Durch die Geburt hat sich Ihr Körper verändert. Das ist ein natürlicher Vorgang. In diesem Kurs erklären wir Ihnen die Veränderungen vor allem des Beckenbodens nach der Geburt. Sie schulen unter fachkundiger Anleitung Ihre Wahrnehmung und die Kontrolle des Beckenbodens. Konkrete Übungen zur Entspannung, zur Kräftigung des Beckenbodens und Gymnastik für Brust, Bauch und Po verbessern Ihr Körpergefühl nach der Entbindung. Damit Sie sich ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren können, findet dieser Kurs ohne Kinder statt.

Mittwoch 18.15 – 19.30 + 20.00 – 21.15 Uhr,
8 Abende, Kursleiterin: Claudia Boneß

Donnerstag 18.00 – 19.15 Uhr,
8 Abende, Kursleiterin: Hebamme Heike Weidemann

Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph-Stift

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen!

Wir empfehlen Ihnen den Beginn des Kurses, wenn Ihr Kind ca. 10-12 Wochen alt ist. Sie sollten diesen Kurs bis spätestens zum vollendeten 9. Lebensmonat Ihres Kindes abschließen, nur in dieser Frist übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Rückbildungsgymnastik mit Kindern

In diesem Kurs trainieren und kräftigen Sie alle Muskelpartien, die während Schwangerschaft und Geburt besonders nachgeben mussten, wie Beckenmuskeln, Beckenboden und Bauchmuskeln.

Außerdem werden alle Muskeln gestärkt, die im Zusammenleben mit Ihrem Kind besonders beansprucht werden, wie Schultern, Rücken und Arme.

Bei den meisten Übungen schaut Ihnen Ihr Kind zu, einige Übungen „turnen“ Sie auch mit Ihrem Kind gemeinsam.

Mittwochs von 9.30 – 10.45 Uhr
8 Termine à 75 Minuten

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388

Kursleitung: Hebamme Inga Schlüter

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kurskosten, wenn Sie mit dem Kurs Rückbildungsgymnastik bis zum vollendeten 9. Lebensmonat Ihres Kindes abgeschlossen haben.

**Rückbildungs-
gymnastik**

Rückbildungstraining mit Kind

Dieser Kurs findet zusammen mit dem Neugeborenen statt!

Nach der Schwangerschaft ist die Muskulatur der Bauchdecke und des Beckenbodens gedehnt und schwächer geworden. Mit gezieltem Rückbildungstraining werden diese beanspruchten Strukturen gekräftigt.

Die allgemeine Fitness, die Haltung und das Körpergefühl werden verbessert und der Spaß an Bewegung wieder gewonnen.

Die Teilnahme ist ab 8 Wochen nach der Entbindung bzw. Kaiserschnitt möglich.

**Donnerstags von 11.30-12.30 Uhr
8 Termine à 60 Minuten**

Kursleitung: Carolin Seyffarth, Physiotherapeutin

Kosten: 80 Euro

Veranstaltungsort:

Therapiezentrum im Gebäude der Caritas,

Georg-Gröning-Str. 55, 2. OG

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Fit nach der Geburt – Rückbildungstraining im Wasser + Warmwasserwellness

Durch die Schwangerschaft und die Geburt wurde Ihr Körper stark beansprucht. Die Beckenbodenmuskulatur und die Bauchdecke sind überdehnt und die Gelenke haben an Festigkeit verloren. Wasser stellt das ideale Medium für die nun wichtige Rückbildungsgymnastik dar. Die Übungen sind hier effektiver und werden durch den Auftrieb als sehr angenehm empfunden. Zudem ist die Bewegung im Wasser schonend für Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben. Jeder Kursabend wird durch ein „Warmwasserwellness-Programm“ abgerundet, das leichte Massagegriffe und Entspannungsübungen beinhaltet.

Die Teilnahme ist 8-10 Wochen nach der Entbindung bzw. Kaiserschnitt möglich.

**Montags
von 17.00-18.00 Uhr
und 18.00-19.00 Uhr
Anmeldung unter
Fon: (0421) 347 1385**

8 Termine à 60 Minuten

Kursleitung: Claudia Wendt
Instruktorin für AquaFitness,
Babyschwimmen und Wasser-
gymnastik für Schwangere,

Kurskosten: 107 Euro

**Fit nach der
Geburt**

Rückbildungstraining im Wasser

Durch die Schwangerschaft und die Geburt wurde Ihr Körper stark beansprucht. Die Beckenbodenmuskulatur und die Bauchdecke sind überdehnt, die Gelenke haben an Festigkeit verloren. Wasser stellt das ideale Medium für die nun wichtige Rückbildungsgymnastik dar. Die Übungen sind hier effektiver und Sie werden sie durch die gewisse Schwerelosigkeit (Auftrieb) als sehr angenehm empfinden. Gleichzeitig schonen Sie mit der Bewegung im Wasser die Gelenke, Wirbelsäule und Bandscheiben.

Die Teilnahme ist ab etwa 10 Wochen nach der Entbindung bzw. dem Kaiserschnitt möglich.

Termine & Anmeldung in Elternschule,

Fon: (0421) 347 1385

Dienstag 18.00 Uhr

8 Termine à 60 Minuten

Kursleitung: Kristina Petzoldt, Aquafitness-Instruktorin

Veranstaltungsort:

Therapiebad im St. Joseph-Stift

Kosten: 95 Euro

Autogenes Training für Mütter

In 8 Wochen vermittelt der Kurs Ihnen systematisch alle wichtigen Übungen des autogenen Trainings und deren Übertragung auf den persönlichen Alltag. Lernen Sie unter Anleitung Selbstentspannung, Abschalten und Umschalten auf Ruhe, um die Tage und Nächte mit Ihrem Kind mehr genießen und besser schlafen zu können.

Termine nach Absprache flexibel möglich

8 Abende, Kursleitung: Dipl.-Pädagogin Daniela von Appen

Veranstaltungsort:

Krankengymnastikraum

3. OG Altbau

Anmeldung unter

Fon: (0421) 347 1385

Kurskosten: 90 Euro

**Autogenes
Training**

Sicherheit & Vertrauen

Wie wickle ich mein Baby richtig? Wie und womit pflege ich es? Welche Kleidung braucht mein Baby zu Beginn? Wie sollte der Kinderwagen ausgestattet sein? Was sollte ich bei einem Kinderbett beachten? Wie sieht die Ernährung meines Babys aus?

Für diese und viele weitere Fragen bieten wir Ihnen Kurse über mehrere Stunden an einem Samstag an. Im Gespräch mit einer Kinderkrankenschwester erfahren Sie, wie Sie sich und Ihr Zuhause auf das Baby vorbereiten können.

Der Kurs besteht auch aus einem praktischen Teil, in dem der Umgang mit einem Baby geübt werden kann.

**Termine & Anmeldung
bei Mirja Tetzlaff (0421) 522 92 02**

Kosten: pro Person 15 Euro

**Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift**



Kursleitung:
Mirja Tetzlaff, Kinderkrankenschwester
unserer Neugeborenenabteilung

Säuglingspflegekurs

Stillcafé

Im wöchentlichen Wechsel donnerstags laden wir Sie in unser Stillcafé ein. Dort können Sie in lockerer Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee miteinander ins Gespräch und in den Austausch kommen.

Neben Fragen zum Stillen, bzw. zur Flaschenernährung geht es auch um angrenzende Themen wie Babyschlaf, Beikost, Tragen im Tragesack, bzw. im Tragetuch. Eine Kinderkrankenschwester und / oder Stillberaterin steht Ihnen während dieser Zeit für Fragen zur Verfügung.

Eingeladen sind alle Mütter und Babys, ganz gleich, ob Sie im St. Joseph-Stift oder an einem anderen Ort das Licht der Welt erblickt haben, ob Sie 4 Wochen oder 4 Monate alt oder älter sind. Auch Mütter, die nicht stillen, sind herzlich willkommen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

!! Bitte bringen Sie ein Handtuch oder eine Decke für Ihr Baby mit !!

Kursleitung: Claudia Seidel, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Kosten: 2 Euro für Verpflegung

Donnerstag 15.00-17.00 Uhr

Im wöchentlichen Wechsel für Mütter mit Babys 1.-4. Monat und für Mütter mit Babys ab dem 5. Monat oder älter.

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift



Stillcafé

Gestreichelt und massiert

„Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“

Frédéric Leboyer

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Über sie genießen wir Wärme, Körperkontakt, Wohlbefinden. Ihr Baby entwickelt sich in der Frühphase besonders gut durch Ihre liebevolle Berührung. Ihr Baby zu massieren macht Ihnen und Ihrem Baby Spaß. Und nicht nur das; es entspannt, sorgt für einen ruhigen Schlaf und kann eine Hilfe gegen Blähungen und Koliken sein. Für die Babymassage sollte Ihr Kind etwa 2-3 Monate alt sein. Bitte bequeme Kleidung, Handtücher und Wickelsachen mitbringen. Babys Lieblingsöl nicht vergessen!

Mittwoch 10.30 — 11.45 Uhr

6 Vormittage, Kursleitung: Hebamme Frauke Friedhoff

Freitag 10.30 — 11.45 Uhr

6 Vormittage, Kursleitung: Hebamme Bianca Karsten

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1388

Kosten: 70 Euro

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift



Babymassage

Gemeinsames Erleben

DELFI® ist ein Angebot für Mütter/Väter mit ihren Babys, welches sich auf das gemeinsame Erleben im ersten Lebensjahr richtet. In dem Kurs können Eltern sowohl die altersgemäße Sinnes- und Bewegungsentwicklung, als auch die wachsenden Fähigkeiten ihres Babys auf spielerische Weise begleiten und unterstützen.

Ihrem Kind werden auch frühe soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht.

Neben Sing-, Spiel- und Massageanregungen ist auch Zeit für Gespräche und Raum für den Erfahrungsaustausch über das veränderte Leben mit dem Baby.

Die Teilnahme ist ab 8 Wochen nach der Entbindung bzw. Kaiserschnitt möglich.

Freitag 10.00 - 11.30 Uhr

Kursleitung: Annika Binder, Dipl. Kunsttherapeutin/DELFI®Leiterin

Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr

Kursleitung: Claudia Ebert, Kinderkrankenschwester/DELFI®Leiterin



Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph-Stift



Termine und
Anmeldung unter Fon:
(0421) 347 1385

Kosten: 110 Euro
(insgesamt 10 Termine à 90
Minuten)

DELFI®

Fußreflexzonenmassage für Säuglinge

In diesem Kurs sollen Mütter oder auch Väter die Technik der Fußreflexzonenmassage erlernen.

Gerade Säuglinge leiden im ersten Lebensjahr häufig unter schmerzhaften Koliken und Blähungen. Durch die Fußreflexzonenmassage beruhigt sich der Magen-Darm-Trakt und hilft „Druck abzulassen“. Die Fußreflexzonenmassage ist wirksam für den ganzen Organismus.

Nach ein paar Behandlungen werden Sie merken, wie entspannt und wohl sich Ihr Baby fühlt, und dass Sie als Eltern ruhig schlafen können.

Die Teilnahme ist für Neugeborene und Babys bis 6 Monate.

Mittwoch 9.30 Uhr

3 Termine à 60 Minuten

Kursleitung: Auschra Bergmann, Masseurin und med. Bademeisterin mit der Zusatzqualifikation Fußreflexzonenmassage

Kosten: 40 Euro

Veranstaltungsort:
Elternschule, Krankenhaus St. Joseph-Stift
Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Mutter-Vater-Kind-Beziehung - über Bewegung fördern und intensivieren

Kinaesthetics wird bereits sehr erfolgreich in der Bewegungsunterstützung von Säuglingen (Kinaesthetics Infant Handling) angewendet. Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung und leistet einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Babys entwickeln ihre Bewegungskompetenz hauptsächlich durch den Kontakt mit ihren Bezugspersonen. Vor allem in den ersten Lebensjahren ist dieser durch Interaktionen über Berührung und Bewegung geprägt. Erziehende lernen in Kinaesthetics die Sensibilität für ihre Bewegung zu verfeinern und ihre Babys gezielt, vielfältig und an ihre Entwicklung angepasst zu begleiten.

Für Babys im Alter von 6 – 12 Monaten.

Vier Wochenendtermine bitte telefonisch erfragen

4 Termine à 7 Stunden

Kursleitung: Rita Wolf, Kinaesthetics Trainerin

Kosten: 350 Euro + 25 Euro Kursunterlagen

Veranstaltungsort: Therapiezentrum 2. Stock
im Gebäude der Caritas, Georg-Gröning-Str. 55
Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Mein Baby lernt essen

Ernährungsberatung für werdende und junge Eltern

Gesunde Ernährung von Anfang an ist der beste Start ins neue Leben. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über das Verdauungssystem, gesundes Essverhalten und die Elternrolle in der Ernährungserziehung. Mit erlebnisorientierten Übungen erforschen Sie die eigenen Sinne und erhalten einen Überblick über Nährstoffe und Produkte der Säuglingsnahrung. Zahlreiche Rezeptvorschläge erleichtern Ihnen die Zusammenstellung gesunder Gerichte, die dem Alter Ihres Kindes angepasst sind.

Veranstaltungsort: Elternschule im St. Joseph-Stift

Kursleitung: Birgit Krüger-Stührmann, Dipl.-Oecotrophologin

Termine & Anmeldung unter: (04795) 95 33 97

2 x 2 Stunden

Kosten: 25 Euro

www.kids-bremen.de



Erste Hilfe für Babies und Kleinkinder

Die Eltern werden sehr viel Gelegenheit haben für Fragen, die gerne beantwortet werden.

Dieses Kursangebot richtet sich an Eltern mit einem Baby oder einem Kleinkind bis zu 2 Jahren. Es werden Fragen wie:

- was kann ich bei medizinischen Problemen selber machen und wann muss ich zum Kinderarzt,
- Hilfe und praktische Anleitungen bei Ernährungsstörungen, Infekten und Einschlafstörungen
- welche Impfungen sind sinnvoll
- und, und, und... beantwortet.

Veranstaltungsort: Schulungsraum St. Marien Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Kursleitung: Dr. Judith Runde oder Dr. Peter Lasch,
Oberärzte, Pädiatrische Intensivmedizin und Neonatologie,
Klinikum Bremen-Mitte

Termine: Donnerstags 19.00 Uhr,
nächsten Termin bitte telefonisch in der Elternschule erfragen

Kosten: 15 Euro pro Person (22 Euro pro Paar)

Wie ein Fisch im Wasser

Wasser macht Spaß! Das gilt ganz besonders für Babys. Außerdem ist das Babyschwimmen ein Teil der ganzheitlichen und frühen Förderung Ihres Kindes. Ihr Baby macht sich mit dem besonderen Element „Wasser“ vertraut, baut Wasserscheu ab und bekommt gleichzeitig Kontakt zu Spielgefährten.

Der Spaß für Sie und Ihr Kind steht hierbei im Mittelpunkt.

Spiele, Lieder und Bewegungen stimulieren dabei die verschiedenen Sinne. Ihr Baby sollte 4-11 Monate alt sein. Bitte ein eng anliegendes Badehöschen für Ihr Baby mitbringen.

Kurstermine:

Dienstag 15.00 Uhr

Mittwoch 14.45 Uhr und 15.30 Uhr

Donnerstag 15.00 Uhr

Freitag 10.30 Uhr

6 oder 8 Termine à 45 Minuten

Kursleitung: Physiotherapeuten/-innen und qualifizierte Fachkräfte

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Kosten: 75 Euro (6 Termine) bzw. 95 Euro (8 Termine)

Veranstaltungsort: Therapiebad im Krankenhaus St. Joseph-Stift



**Babyschwimmen
für Mütter**

Männerrunde

Hier sind die Väter unter sich. Mit diesem Kurs bieten wir den Vätern die Gelegenheit, die Zeit mit ihrem Nachwuchs mal ganz für sich zu genießen. Ihr Baby sollte dafür 4 - 11 Monate alt sein.

Spielerisch können Sie mit Ihrem Baby das nasse Element erforschen und auf Gleichgesinnte treffen.

Bitte ein eng anliegendes Badehöschen für Ihr Kind mitbringen.

Kurstermine:

Samstag 10.00, 11.00, 13.30, 14.15 und 15.15 Uhr

Sonntag 10.00, 11.00 und 12.00 Uhr

6 Termine à 45 Minuten

Kursleitung: Physiotherapeuten/-innen und qualifizierte Fachkräfte

Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385

Kosten: 85 Euro

Veranstaltungsort: Therapiebad im
Krankenhaus St. Joseph-Stift



**Babyschwimmen
für Väter**

Mit Spaß & Flügeln

Hier „schwimmen“ die Kleinen. Deren Bewegungsdrang an Land ist riesengroß – krabbeln, laufen, springen, klettern gehören dazu. In diesem Kurs macht sich Ihr Kind mit dem Element Wasser vertraut, es verliert Wasserscheu und stimuliert seine Sinne.

Schwimmflügel, Spiele und Bewegungen fördern die selbständige Fortbewegung Ihres Kindes im Wasser.

Gleichzeitig bekommt es Kontakt zu Spielgefährten. Die Inhalte des Kurses werden der Entwicklungsstufe Ihres Kindes, das etwa 11 bis 24 Monate alt sein sollte, angepasst. Und der Spaß für die Kleinen steht natürlich im Mittelpunkt.

Bitte ein eng anliegendes Badehöschen für Ihr Kind mitbringen.

Kurstermine:

Mütter: Dienstag oder Donnerstag 16.00 Uhr,
6 oder 8 Termine à 45 Minuten

Kosten: 75 Euro (6 Termine) bzw. 95 Euro (8 Termine)

Väter: Samstag 12.00 und 16.00 Uhr, Sonntag 13.00 Uhr
6 Termine à 45 Minuten

Kosten: 85 Euro

Kursleitung: Physiotherapeuten/-innen und qualifizierte Fachkräfte

Veranstaltungsort: Therapiebad im
Krankenhaus St. Joseph-Stift
Anmeldung unter Fon: (0421) 347 1385



**Kleinkind-
schwimmen**

Musikgarten für Babys und Kinder bis 5 Jahre

Musik ist Balsam für große und kleine Seelen.

Kinder sind von Musik fasziniert und haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen und zum rhythmischen Bewegen. Mit Freude und Anteilnahme am musikalischen und rhythmischen Geschehen bewahren sie sich ihre angeborene Musikalität und entwickeln dabei gleichzeitig Persönlichkeit, Intelligenz, Kreativität, Sprachvermögen, logisches Denken, räumliches Vorstellungsvermögen, soziale Kompetenz u.v.m..

Wir singen viele „neue und alte“ Lieder. Wir erfreuen uns an Begrüßungs- und Abschiedsliedern, an Fingerspielen, Versen und Kniereitern, an Bewegungsspielen und Kreistänzen. Wir spielen gemeinsam auf kindgerechten Instrumenten (z. B. Klanghölzern, Rasseln, Glöckchen, Klangstäben und Trommeln) und tanzen mit Tüchern. Begleitend zu jedem Kurs kann ein Liederbuch mit CD für zu Hause gekauft werden.

Musikgarten für Babys

von Geburt an bis ca. 1 1/2 Jahre

Musikgarten I

für 1 1/2 - 3-jährige Kinder

Musikgarten II

für 3 - 5-jährige Kinder

Treffpunkt: dienstags zwischen 9 und 12 Uhr
mittwochs zwischen 15 und 18 Uhr
ca. 16 bis 20 Termine à 45 Minuten

Kosten: 8 Euro pro Termin. Einmalig 13,50 Euro

Instrumentenpaket für die Babys. Teilnehmer pro Kurs ca. 10 Eltern-Kind-Paare.



Anmeldung

Fon: (0421) 794 18 35

Kursleitung:

Tatjana Köckritz,

E-Mail: tk@gesang-und-bewegung.de

Weitere Informationen unter:

www.musikgarten.info

Musikgarten

Telefonnummern:

Elternschule

elternschule@sjs-bremen.de

Telefonische Beratung und Anmeldung:

Doreen Westermann(0421) 347 1385
Office Management

Mo. 9.00-14.00 Uhr, Do. 09.00-12.00 Uhr und
Fr. 12.30-17.30 Uhr

Britta Bund(0421) 347 1388
Hebamme

Di. 14.00-17.30 Uhr und Mi. 9.00-12.00 Uhr

Kreißaal.....(0421) 347 1332

Christine Räther
Leitende Hebamme

Antje Eekhoff.....(0421) 347 1792
Abteilungsleitung

Pflege, Gynäkologie,
Neugeborenenabteilung, Kreißaal

Schulungszentrum Leitung

Gabriele Böger-Pochciol.....(0421) 347 1287
Fachliche Leitung

Sabine Bullwinkel.....(0421) 347 1703
Organisatorische Leitung

Irmgard Wrede(0421) 347 1653
Office Management
schulungszentrum@sjs-bremen.de



Fordern Sie unsere Broschüre
„Rund um die Geburt“ an.

www.sjs-bremen.de



Krankenhaus St. Joseph-Stift Bremen

Schulungszentrum & Elternschule

Schwachhauser Heerstr. 54
(Haupteingang Schubertstr.)
28209 Bremen

Fon (0421) 347 - 1388/-1385
Fax (0421) 347 - 1677
Elternschule@sjs-bremen.de
www.sjs-bremen.de

Hebammenhilfe des Krankenhauses St. Joseph-Stift Bremen

Wir bieten Nachsorge, Beratung und Hilfe für zu Hause an.

Vera Biedermann Wildeshausen und Umgebung	(04431) 749 80 33
Mariola Budzynska (polnisch sprechend) Oberneuland, Horn-Lehe, Borgfeld, Vahr, Arbergen, Osterholz, Hemelingen, Mahndorf	(0421) 42 92 29
Britta Bund Ganz Bremen	(0421) 83 999 244
Christel Dymalski HB-Nord, Gröpelingen, Walle	(0421) 62 17 24
Judith Gerdes (englisch sprechend) Auf Anfrage ganzes Stadtgebiet	(0421) 83 49 47
Bianca Karsten Neustadt	(0421) 557 94 22
Erika Körtge Habenhausen, Arsten, Kattenesch, Huckelriede	(0421) 83 14 12
Cathleen Niclas Huchting, Grolland, Woltmershausen, Oldenburg	(0162) 43 43 207
Christiane Sanner Ostertor, Steintor, östl. Vorstadt, Gete	(0421) 54 43 75
Inga Schlüter Schwachhausen, Gete, Findorff, Horn, Oberneuland	(0421) 841 34 98
Öznur Sertkük (türkisch sprechend) Viertel, Vahr, Walle, Gröpelingen, Hemelingen	(0421) 38 87 379
Wiebke Sydow Weyhe, Leeste, Stuhr, Syke, Kattenturm Auf Anfrage ganzes Stadtgebiet	(0174) 53 06 174
Katrin Voigt Achim	(04202) 63 86 68
Heike Weidemann Ganz Bremen	(0421) 499 23 86
Isabelle Zimmer Auf Anfrage ganzes Stadtgebiet	(0421) 37 52 20

Anfahrtsplan:



Kostenfreie Parkplätze stehen Ihnen als Kursteilnehmer vor der Elternschule zur Verfügung

↔ Liste der Hebammenhilfe siehe Rückseite



Krankenhaus
St. Joseph-Stift Bremen

Schulungszentrum & Elternschule

Schwachhauser Heerstr. 54
(Haupteingang Schubertstr.)
28209 Bremen

Fon (0421) 347 - 1388/-1385
Fax (0421) 347 - 1677
Elternschule@sjs-bremen.de
www.sjs-bremen.de