



Krankenhaus
St. Joseph Stift Bremen

Eine Einrichtung der
St. FRANZISKUS-Stiftung Münster

Schwachhauser Heerstr. 54
28209 Bremen

Fon 0421 / 347 - 13 00
Fax 0421 / 347 - 13 01
E-Mail: info@sjs-bremen.de
www.sjs-bremen.de

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 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 im Krankenhaus
St. Joseph Stift

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 Kreißaal mit seinen verschiedenen Gebärräumen. Begleitet werden Sie von Hebammen, Kinderkrankenschwestern und Krankenschwestern der Wochenstation.

Treffpunkt: donnerstags um 18.30 Uhr an der Information beim Haupteingang

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!



Informationsabend

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 eine Leitungsnarkose im Rücken (Periduralanästhesie, PDA). 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.



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



**Hebammen-
sprechstunde**

Oberarztsprechstunde

Hier haben Sie die Möglichkeit in einem persönlichen Gespräch mit einer Oberärztin/einem Oberarzt eventuell auftretende Probleme Ihrer Schwangerschaft zu besprechen. Dies gilt insbesondere für Schwangere mit Beckenendlage, Diabetes, Bluthochdruck und anderen schwerwiegenden Erkrankungen oder bereits schwierigen vorangegangenen Geburten. Unsere Ärztinnen/Ärzte arbeiten dabei intensiv mit Ihrer/Ihrem niedergelassenen Frauenärztin/Frauenarzt zusammen, um Sie bestmöglich zu versorgen.

Für diese Sprechstunde melden
Sie sich bitte im Kreißsaal an.

Tel: (0421) 347 1332



Ultraschallsprechstunde

In dieser Sprechstunde erhalten Sie im Gespräch mit einer Oberärztin/einem Oberarzt Auskunft zu vorgeburtlichen Diagnosemöglichkeiten. Auch hier arbeiten wir eng mit Ihrer/Ihrem niedergelassenen Frauenärztin/Frauenarzt zusammen und besprechen mit Ihnen mögliche oder notwendige Untersuchungen. Hierzu gehören beispielsweise die Nacken-Falten-Messung (11.-14. Schwangerschaftswoche), der Ausschluss von Missbildungen mit Ultraschall (21.-24. Schwangerschaftswoche), die kindliche und/oder mütterliche Blutflussmessung und die kindliche Wachstumskontrolle (32.-38. Schwangerschaftswoche). Nach Absprache mit Ihnen nehmen wir im Fall notwendiger weiterer Untersuchungen mit einem vorgeburtlichen Diagnostikzentrum Kontakt auf.

Bitte melden Sie sich im Sekretariat unserer Frauenklinik bei Frau Seibert für diese Sprechstunde an. Tel: (0421) 347 1300

**Spezial-
sprechstunden für
Schwangere**

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 einstimmen.

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.



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: 77 Euro Partnergebühr

Partnerkurs am Wochenende

Geburtsvorbereitung am Samstag & Sonntag, 10.00 – 16.00 Uhr,

2 Tage, Kursleiterin: Hebamme Katharina Köhler

Termin nach Rücksprache,
einschließlich Mittagspause

Sie können gern in unserem
Mitarbeiter- und Gästerestau-
rant Mittag essen!

Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph Stift

Kosten: 66 Euro Partnergebühr

**Geburts-
vorbereitung**

Frauenkurs

Geburtsvorbereitung am Dienstag, 16.30 – 18.30 Uhr,

7 Nachmittage Kursleiterin: Hebamme Erika Körtge

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Handtuch mitbringen!

Anmeldung & Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift
(0421) 347 13 88 oder im Kreißsaal
(0421) 347 13 32

Alle Kursgebühren übernimmt Ihre 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,

Tel: (0421) 347 1332

Kursleitung:

Hebammen des St. Joseph Stift

Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph Stift

Kosten pro Sitzung: 14 Euro

**Geburts-
vorbereitung**

Gymnastik für Schwangere

Sie möchten sich auch während Ihrer Schwangerschaft angemessen bewegen? Schmerzt Ihr Rücken, haben Sie Probleme mit dem Kreislauf oder treten andere Beschwerden auf, seit Sie schwanger sind? Dann werden Ihnen in diesem Kurs Übungen vermittelt, die diese lindern oder ihrem Auftreten vorbeugen. Wir üben mit Ihnen, die eigene Atmung zu beobachten und zur Entspannung einzusetzen.

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

Anmeldung im Kreißsaal,
Tel: (0421) 347 1332, Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift



**Meditation &
Entspannung**

Autogenes Training

Diese Kurse vermitteln Ihnen in zehn Wochen gezielt alle wichtigen Übungen des autogenen Trainings. Außerdem erlernen Sie spezielle Techniken, die Sie sowohl bei körperlichen als auch bei psychischen Beschwerden wirkungsvoll einsetzen können.

Autogenes Training für Schwangere

Im Mittelpunkt steht der Bauchbereich, so dass Sie den direkten Kontakt zu Ihrem Kind auf intensive Weise herstellen, aber auch physische und psychische Probleme während der Schwangerschaft lösen können.

Sie stärken im Rahmen des Kurses Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Vertrauen in den eigenen Körper und ergründen für sich Möglichkeiten, eventuelle Ängste zu reduzieren. Gemeinsam werden Sie Stress auslösende Einflüsse mit ihren psychosomatischen Folgeerscheinungen besprechen. Weiterhin bietet dieses Kursangebot Gelegenheit über Gefühle und Gedanken zu sprechen und auch Erfahrungen mit anderen auszutauschen.



Autogenes Training für Mütter

Sie erlernen die Grundstufe des autogenen Trainings. Sie erfahren, wie Sie die Übungen in Ihrem persönlichen Alltag anwenden und die Ursachen von psychosomatischen Stresssymptomen für sich klären können. Ihre Fähigkeit, sich zu entspannen und zu erholen steht im Mittelpunkt und wird gefördert. Günstig wirken hierbei verschiedene Elemente, z.B. akustische Untermalung oder Fantasiereisen. Das Kursangebot gibt Ihnen außerdem Gelegenheit über Gefühle und Gedanken zu sprechen und auch Erfahrungen mit anderen auszutauschen.



(Für beide Kurse)

10 Termine à 60 Minuten

Kursleitung: Daniela von Appen, Dipl.-Pädagogin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum Caritaszentrum Bremen,
Georg-Gröning-Str. 55, 2. OG

**Termine & Anmeldung
im Schulungszentrum,**

Tel: (0421) 347 1653

Kosten: 90 Euro (pro Kurs)

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 und Physiotherapeutinnen

Veranstaltungsort:

Therapiebad im St. Joseph Stift

Termine & Anmeldung im Schulungszentrum Tel: (0421) 347 1653

Kosten: 70 Euro

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.

Wir empfehlen Ihnen mit Yoga ab der 28. Schwangerschaftswoche zu beginnen.

Montag 10.00 – 12.00 Uhr

5 Vormittage, Kursleitung: Hebamme Christiane Sanner

**Anmeldung & Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift.**

Tel: (0421) 347 1388

Kosten: 55 Euro

**Meditation &
Entspannung**

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 - 4 Paare.

3 Termine à 90 Minuten

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

Veranstaltungsort:

Therapiebad im St. Joseph Stift

**Termine & Anmeldung im Schulungs-
zentrum Tel: (0421) 347 1653**

Kosten: 75 Euro

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.

8 Termine à 60 Minuten

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

Veranstaltungsort:
Therapiebad
im St. Joseph Stift
Termine & Anmeldung
im Schulungszentrum,
Tel: (0421) 347 1653

Kosten: 95 Euro

**Aquafitness
& Aquarelax**

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? Was kann und sollte mein Baby essen?

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.

Termine & Anmeldung

bei **Anja Burkert (0421) 48 04 39**

Kosten: pro Person 15 Euro

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift



Kursleitung:
Iris Niebuhr und Anja Burkert,
Kinderkrankenschwestern unserer
Neugeborenenabteilung

Säuglingspflegekurs

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 20.00 – 21.15 Uhr, 8 Abende

Kursleiterin: Hebamme Cornelia Holtz

Donnerstag 18.00 – 19.15 Uhr,

8 Abende, Kursleiterin: Hebamme Heike Weidemann

Veranstaltungsort:

Elternschule im St. Joseph Stift

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 mit diesem Kurs bis spätestens zum vollendeten 4. Lebensmonat Ihres Kindes starten. Nur in dieser Frist übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Rückbildungsgymnastik 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 8 - 10 Wochen nach der Entbindung bzw. dem Kaiserschnitt möglich.

**Termine & Anmeldung im Schulungszentrum,
Tel: (0421) 347 1653**

8 Termine, Kursleitung: Physiotherapeutin Heike Rühlander

Veranstaltungsort:

Therapiebad im St. Joseph Stift

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten eventuell anteilig, wenn Sie mit dem Kurs in den ersten vier Monaten nach der Geburt beginnen und ihn bis Ende des neunten Monats nach der Entbindung abgeschlossen haben.

Kosten: 90 Euro

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.“

Frédèrick 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 Kind 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 Nachmittage, Kursleitung: Hebamme Bianca Karsten



Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift



Anmeldung in der
Elternschule
Tel: (0421) 347 13 88
oder im Kreißsaal
Tel: (0421) 347 1332

Kosten: 51 Euro

Babymassage

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 etwa 3-12 Monate alt sein. Bitte ein eng anliegendes Badehöschen für Ihr Baby mitbringen.

8 Termine à 45 Minuten

Kursleitung: Hebammen und Physiotherapeutinnen

Veranstaltungsort: Therapiebad im
Krankenhaus St. Joseph Stift



Termine &
Anmeldung im
Schulungszentrum,
Tel: (0421) 347 1653

Kosten: 70 Euro

Babyschwimmen

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 etwa 3 - 12 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.

6 Termine à 45 Minuten

Kursleitung: Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten



Veranstaltungsort: Therapiebad im
Krankenhaus St. Joseph Stift



Termine &
Anmeldung im
Schulungszentrum,
Tel: (0421) 347 1653

Kosten: 51 Euro

**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.

8 Termine à 45 Minuten

Kursleitung: Hebamme Uta Schwichtenberg



Veranstaltungsort: Therapiebad im
Krankenhaus St. Joseph Stift



Termine &
Anmeldung im
Schulungszentrum,
Tel: (0421) 347 1653

Kosten: 70 Euro

**Kleinstkind-
schwimmen**

Mein Baby lernt essen

Ernährungsberatung für werdene 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: 20 Euro



Bis zum 1. Geburtstag

Wir laden Sie herzlich zu unseren monatlichen Eltern-Baby-Treffen ein. Bis zum 1. Geburtstag Ihres Babys treffen Sie sich hier mit anderen Eltern zu Kaffee und Tee in der Elternschule. Sie können Erfahrungen austauschen oder sich bei einer Kinderkrankenschwester unserer Neugeborenenabteilung Rat holen. Sie gibt Ihnen Tipps und hilft bei Problemen zur Babypflege, zum Stillen und zur Ernährung. Ihr Baby ist uns natürlich ebenfalls herzlich willkommen und kann hier Gleichaltrige kennen lernen.

Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift
Donnerstags von 9.30 – 11.00 Uhr

Kosten: 2 Euro pro Termin

Aktuelle Termine erfahren Sie in der Neugeborenenabteilung und in der Elternschule.

**Eltern-Baby-
Treffen**

Die individuelle Entwicklung

Die Entwicklung Ihres Kindes im ersten Lebensjahr steht im Mittelpunkt des PEKiP. In einer kleinen Gruppe wird durch Spiel- und Bewegungsanregungen die individuelle Entwicklung Ihres Babys unterstützt. Gemeinsames Erleben, Bewegung und Spiel vertieft die Beziehung zwischen Ihrem Baby und Ihnen.

Ihrem Kind werden auch frühe soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht.

Außerdem lernen Sie andere Eltern kennen und können Erfahrungen austauschen. Die Gruppe trifft sich wöchentlich für 1 1/2 Stunden. Mitmachen können Sie, wenn Ihr Baby etwa 6–8 Wochen alt ist. Wir empfehlen Ihnen PEKiP besonders dann, wenn Ihr Baby zu früh geboren oder entwicklungs auffällig ist.

1 Kurs à 10 Treffen

Kursleitung: Christa Brandt, Dipl.- Sozialpädagogin



Veranstaltungsort:
Elternschule im St. Joseph Stift



Termine & Anmeldung: Institut für
Frühförderung,
Tel: (0421) 34 93 66

Kosten: 98 Euro
(insgesamt 10 Termine)

**Prager-Eltern-Kind-
Programm (PEKiP)**

Telefonnummern:



Sekretariat Frauenklinik (0421) 347 1300
Gabriele Seibert

Kreißaal (0421) 347 1332
Christine Räther
Leitende Hebamme

**Neugeborenenabteilung &
Neonatologie** (0421) 347 1340
Ines Berndt
Stationsleitung

Wochenstation (0421) 347 1362/1364
Karin Demmler
Stationsleitung

Privatstation Frauenklinik (0421) 347 1376
Elfie Zimmermann
Stationsleitung

Elternschule (0421) 347 1388
Bianca Karsten
Leitung

Oberarzt Frauenklinik (0421) 347 1308
Dr. med. Geert C. Frieler



Fordern Sie unsere Broschüre
»Rund um die Geburt« an.

www.sjs-bremen.de

Hebammenhilfe des Krankenhauses St. Joseph Stift Bremen

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

Mariola Bydzynska (polnisch sprechend) Oberneuland, Horn-Lehe, Borgfeld, Arbergen, Osterholz, Vahr, Hemelingen, Mahndorf	(0421) 42 92 29
Christel Dymalski HB-Nord, Gröpelingen, Walle	(0421) 62 17 24
Judith Gerdes (englisch sprechend) Auf Anfrage ganzes Stadtgebiet	(0421) 83 49 47
Cornelia Holtz Schwachhausen, Oberneuland, Horn	(0421) 349 81 76
Bianca Karsten Neustadt	(0421) 557 94 22
Katharina Köhler Schwachhausen, Vahr, Gete, Ostertor	(0421) 303 27 74
Erika Körtge Habenhausen, Arsten, Kattenesch, Huckelriede	(0421) 83 14 12
Elke Plate Grolland, Stuhr, Huchting, Bremen-Süd	(0421) 51 15 15
Christiane Sanner Ostertor, Steintor, östl. Vorstadt, Gete	(0421) 54 43 75
Heike Weidemann Innenstadtbereich, Sebaldsbrück, Gete	(0421) 499 23 86

Anfahrtsplan:



Kostenfreie Parkplätze stehen Ihnen als Kursteilnehmer vor der Elternschule zur Verfügung.



Krankenhaus
St. Joseph Stift Bremen

Eine Einrichtung der
St. FRANZISKUS-Stiftung Münster

Schwachhauser Heerstr. 54
28209 Bremen

Fon 0421 / 347 - 13 00

Fax 0421 / 347 - 13 01

E-Mail: info@sjs-bremen.de

www.sjs-bremen.de