



Krankenhaus Reinbek

St. Adolf-Stift

Beste Medizin. Ganz nah.



Elternschul-Programm

Januar - Juni 2021



Corona

Special 2.0



facebook.com/KrankenhausReinbek/

Bester Start ins Leben.

Ganz nah.



Liebe (werdende) Eltern,

das Team der Geburtshilflichen Abteilung des **KRANKENHAUSES REINBEK ST. ADOLF-STIFT** möchte Sie während Ihrer Schwangerschaft, der Geburt und in den ersten Monaten danach begleiten. Dafür haben wir für Sie vor 15 Jahren unsere Elternschule gegründet. Unsere Angebote sind in diesem Flyer nach Phasen und Zielgruppen übersichtlich aufgelistet.

Alle Kurse finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage unter www.geburt-in-reinbek.de. Die Kurse sind dort in der Rubrik „Elternschule“ analog zum Flyer aufgeteilt. Zudem finden Sie auf unserer Internetseite wertvolle Informationen über Ihre Schwangerschaft, die Geburt in Reinbek und auch die erste Zeit mit dem Baby.

Wir freuen uns darüber hinaus, wenn Sie die regelmäßigen Info-Abende nutzen, um sich vor Ort ein Bild von uns als Team und unseren Räumlichkeiten zu machen. Coronabedingt werden die Infoabende voraussichtlich erst wieder

zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden. Beachten Sie bitte dazu unsere Internetseite www.geburt-in-reinbek.de. Zu „normalen“ Zeiten nutzen wir für unsere Kurse den **Raum der Elternschule**, im 2. Stock auf dem Flur der Frauenklinik. Um die Ausbreitung des Coronavirus zu vermeiden und den Mindestabstand zu bewahren, finden die Kurse auch im Hörsaal (UG) oder in der Physiotherapie (UG) statt. Solange der **Besuchsstopp** im St. Adolf-Stift gilt, finden keinerlei Kursangebote im Krankenhaus statt. Die Veranstaltungsorte aller anderen Angebote entnehmen Sie bitte den jeweiligen Kursdetails auf den folgenden Seiten.

Bei Fragen und Anregungen zu unseren Kursen wenden Sie sich gern an unsere Hebammen im Kreißaal unter der Telefonnummer 040 / 72 80 - 35 20 oder per E-Mail: hebammen@krankenhaus-reinbek.de



Rufen Sie einfach an,
wir freuen uns auf Sie!

Ihr geburtshilfliches Team



Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

■ Informationsabend für werdende Eltern	6
■ Tag der offenen Tür	7
■ Anmeldung zur Entbindung	7

GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

■ Online-Kurs für Paare  online	8
■ Für Paare (Freitag - Sonntag, 3-tägig)  online	8
■ Für Frauen (2 Termine mit Partner)	9
■ Für Frauen (1 Samstag mit Partner)	9

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

■ Yoga und Qigong für Schwangere	10
■ AquaBabybauch (ab der 17. SSW)	10
■ Fit mit Babybauch	11
■ AquaBabybauch (Aquafitness)	11

VORBEREITUNG AUF IHR BABY

■ Akupunktur	12
■ Leben mit dem Neugeborenen	12
■ Geschwisterschule	13
■ Lehrgang über Kindernotfälle	13
■ Vorbereitung auf die Mutterrolle	14
■ Beratung & Hilfe in der Schwangerschaft	14
■ Sicherheit von Kindern im Auto	15
■ „Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck	15

Achtung: Die VHS Sachsenwald bietet erstmalig einen Rückbildungs-Kurs online an. Weitere Infos dazu auf Seite 26.

AUGEBOETE FÜR ELTERN & KIND

■ Offenes Mütter-Café mit Stillberatung	16
■ Babymassage	17
■ Neugeborenen- und Babybauch-Fotografie	18
■ PEKiP®	18
■ Osteopathie für Säuglinge	19

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

■ Beikost für kleine Feinschmecker	19
■ Ernährung in der Schwangerschaft	20
■ Vegetarische & vegane Kinderernährung  online	20
■ Umgang mit Süßigkeiten  online	21
■ Probleme am Esstisch  online	21

RÜCKBILDUNGSKURSE & FITNESS NACH DER GEBURT

■ Flexibler Rückbildungskurs für Mütter mit Baby	22
■ Kanga® – Workout in Geborgenheit	22
■ Mama Fit – Fitness ohne Kind  online	23
■ AquaMama (postpartale Aquafitness)	24
■ Beckenbodentraining /-beratung	24
■ AquaMama (postpartale Aquafitness)	25
■ Rückbildungsgymnastik / VHS-Kurs  online	26

AUCH BEI KUMMER UND SORGEN

■ Unterstützung bei schwierigen Geburten	26
■ SchreiBabyAmbulanz®	27
■ „Sternenkinder – ...so fern und doch so nah“	27



Für Kursteilnehmerinnen mit geringen finanziellen Möglichkeiten besteht auf Antrag die Möglichkeit einer Bezuschussung der Kursgebühren durch das **KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT**. Der Antrag wird bei der jeweiligen Kursleitung gestellt.

Informationsabend

für werdende Eltern



Zweimal im Monat laden wir Sie zu unserem Informationsabend ein. Dort gibt Ihnen unser Team alle Infos und Tipps rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt. Ein Arzt / eine Ärztin, eine Heb-

amme und eine (Kinder-)Krankenschwester beantworten Ihre individuellen Fragen. Wir geben Ihnen einen Eindruck von der Geburt im **KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT** und begleiten Sie im Anschluss daran in den zweiten Stock. Dort können Sie sich in Ruhe die Mutter-Kind-Station und die individuell gestalteten Kreißsäle anschauen und Ihre Fragen stellen. An jedem 3. Dienstag im Monat informiert der ADAC im Anschluss über Sicherheit im Auto und Kindersitze (siehe Seite 14).

Leitung: Chefarzt Prof. Dr. Jörg Schwarz
Leitender Oberarzt Dr. Süha Alpüstün
Oberärztin Barbara Murn
Oberarzt Roland Flurschütz
Oberarzt Dr. Dominik Hildebrandt
Oberärztin Dr. Inga Kopp

ACHTUNG: Aufgrund der Corona-Pandemie finden zur Zeit keine Infoabende statt.

Bitte informieren Sie sich auf unserer Internetseite www.geburt-in-reinbek.de über die aktuellen Entwicklungen.

Anmeldung

zur Entbindung

Liebe Schwangere, in der 34./35. Schwangerschaftswoche können Sie sich bei uns zur Entbindung anmelden. In dieser Sprechstunde führen wir mit Ihnen ein Gespräch über Vorerkrankungen, Schwangerschaftsverlauf und über alle noch offenen Fragen rund um die Geburt. Für diese Sprechstunde vor Ort haben wir ein entsprechendes Hygienekonzept ausgearbeitet und einige neue Richtlinien aufgestellt. Lesen Sie dazu mehr unter www.krankenhaus-reinbek.de/fuer-patienten/kliniken/frauen/geburtshilfe

Die **Geburtsanmeldung** findet **Montag- und Donnerstagvormittag im 2. OG im Raum der Elternschule** statt.



In der jetzigen Situation bieten wir Ihnen auch eine **telefonische Anmeldesprechstunde** an.

Genaue Infos zu beiden Anmeldeöglichkeiten geben wir Ihnen bei der Terminvergabe.

Einen Termin können Sie unter der Telefonnummer **040 / 72 80 - 54 39** in der Zeit von **10 bis 18 Uhr** direkt im Kreißsaal vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie!



Online-Kurs für Paare

Der bisherige Wochenend-Crashkurs findet vorerst als Kurs an 6 Terminen online statt. Dieser Geburtsvorbereitungskurs umfasst die Themen Schwangerschaft, körperliche Wahrnehmung, Entspannung, Atmung, Geburt und Gebärlage. Auch die Themen Stillen, Baby und Wochenbett werden besprochen, so dass Sie mit Wissen und Sicherheit in diese aufregende Zeit gehen können.



Leitung: Xenia Nosow, Hebamme

Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nur online statt.



6 Termine, jeweils montags und freitags

1.2., 5.2., 8.2., 12.2., 15.2. und 19.2.2021

Weitere Termine werden unter: www.geburt-in-reinbek.de bekanntgegeben.

Anmeldung: erforderlich unter hebamme-xenia@mail.de

Kosten: werden z.T. von der Krankenkasse übernommen

Für Paare (Freitag - Sonntag, 3-tägig)

Die Geburt eines Kindes und die erste Zeit zu Hause sind eine besondere Herausforderung. In diesem Kurs werden Sie als Team auf die Geburt und die erste Zeit als Eltern vorbereitet. Dabei geht es um die Themen von Mutterpass bis Wochenbett, von Gebärlagen bis Tragen. Unterstützung gibt es am Sonntag für 1,5 Stunden durch einen männlichen Co-Leiter in einer reinen Männerunde.



Leitung: Carolin Lüdemann, Hebamme

Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht im Krankenhaus Reinbek statt.



Aktuell wird der Kurs per **Video-Chat** angeboten. Weitere Infos entnehmen Sie bitte der Website: www.glieder-hebammerei.de

Anmeldung: erforderlich unter www.glieder-hebammerei.de

Kosten: werden z.T. von der Krankenkasse übernommen, für den Partneranteil: 130 Euro für 3 Termine

Für Frauen (2 Termine mit Partner)

Dieser Geburtsvorbereitungskurs umfasst fünf Donnerstagabende rund um die Themen Schwangerschaft, körperliche Wahrnehmung, Entspannung, Atmung, Stillen, Baby und Wochenbett. An zwei Abenden kommen die Partner mit dazu, wenn es um die Themen Geburt und Gebärlagen geht, um etwas Wissen und Sicherheit für diese aufregende Zeit zu erlangen.



Leitung: Bettina Pergande, Hebamme

Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.

Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0176 / 21 13 10 01

Kosten: werden z.T. von der Krankenkasse übernommen

Für Frauen (1 Samstag mit Partner)

Diese 3 Geburtsvorbereitungskurse bieten an je 4 Dienstagabenden unter Frauen Informationen zu den Themen Schwangerschaft, körperliche Wahrnehmung, Entspannung, Atmung, Stillen, Baby, Tragen und Wochenbett an. An einem Samstag (4 stündig, s. Termine unten) wenn es um die Themen Geburt, Gebärlage und Wochenbett geht, kommen die Partner mit dazu, um auch etwas Wissen und Sicherheit für diese aufregende Zeit zu erlangen.



Leitung: Michelle Sommer, Hebamme

Termine: Die Kurse finden z.Zt. coronabedingt nicht im Krankenhaus Reinbek statt.

Weitere Infos entnehmen Sie bitte der Website: www.hebamme-michelle.de

Anmeldung: erforderlich unter www.hebamme-michelle.de

Kosten: für den Partneranteil: 55 Euro

Yoga und Qigong für Schwangere

Wir wollen durch kräftigende Yoga-Übungsreihen und sanfte, harmonisierende Bewegungen des Qigong, mit Atemschulung, Beckenbodenarbeit, Meditation und Entspannungsübungen die Schwangerschaft als eine erfüllte Zeit stärkender Vorbereitung und inneren Wachstums wahrnehmen. So können wir voller Selbstvertrauen und Freude auf die Geburt schauen.



- Leitung:** Sabine Schramm, Yoga- und Qigonglehrerin
Termine: freitags von 18.00 - 19.30 Uhr
Termine entnehmen Sie bitte meiner Webseite!
Ort: Yogaschule Sabine Schramm, Hauptstraße 15, 21465 Wentorf
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 30 73 70 46 oder E-Mail info@sabine-schramm.com www.sabine-schramm.com
Kosten: 140 Euro für 7 Termine, 160 Euro für 8 Termine

AquaBabybauch (ab der 17. SSW)

Schwimmen und Übungen im Wasser sind eine ideale Form der Gymnastik für Schwangere ab der 17. Schwangerschaftswoche bis zum Geburtstermin (nach Absprache mit Ihrem Arzt). AquaFit-Übungen helfen bei Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten auf den Geburtsvorgang vor. Der Auftrieb des Wassers bewirkt, dass Knochen, Gelenke, Sehnen und Wirbelsäule entlastet werden.

- Leitung:** Nicola Theil, Aquatrainerin inklusive Sonderlizenz Pränatales Aquatraining
Termine: **Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.** Weitere Infos entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.aquafitmitbabybauch.com
Ort: Bewegungsbad im Augustinum, Mühlenweg 1, Aumühle
Anmeldung: erforderlich unter www.aquafitmitbabybauch.com
Kosten: 50 Euro für 5 Termine

Fit mit Babybauch

Werdende Mütter sollten auch während der Schwangerschaft körperlich aktiv bleiben. Ein gezieltes Beine-, Beckenboden-, Rücken- und Po-Training in Gemeinschaft mit anderen werdenden Müttern kann die Muskulatur sensibilisieren und stabilisieren. So lassen sich schwangerschaftstypische Begleiterscheinungen wie Krampfadern, Wassereinlagerungen oder Rückenprobleme lindern oder vermeiden.

ACHTUNG: Wir informieren Sie auf unserer Website unter www.geburt-in-reinbek.de wann und wo die Fitness-Kurse für Schwangere wieder stattfinden können.

- Leitung:** Anne-Cathrin Ollmann, Personal- & Fitnesstrainerin
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0173 / 394 33 54 oder ac-ollmann@gmx.de
Kosten: 10 Euro pro Kursstunde

AquaBabybauch (Aquafitness)

Durch diesen Kurs können Sie bis zum Geburtstermin aktiv bleiben und erfahren in einer kleinen Gruppe von Frauen, dass Sport Spaß machen



kann. Aquafitness wirkt entspannend und entlastend auf den Körper und beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor. Der Einstieg ist – nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – jederzeit möglich.

- Leitung:** Tina Schulz, Übungsleiterin zum gymnastischen Wassertherapeuten, Fachbereich Schwangerschaft
Termine: **Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.** Weitere Infos entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.aquababybauch.de
Ort: Bewegungsbad der Altenpension "Bei Philipps", Wentorfer Straße 70 - 72, Bergedorf
Anmeldung: erforderlich unter www.aquababybauch.de
Kosten: 55 Euro für 5 Termine

Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur beginnt ab der 36. Schwangerschaftswoche. Sie umfasst bis zur Geburt 3 bis 4 Sitzungen. Bei Terminüberschreitungen werden weitere Sitzungen angestrebt. Akupunktur bieten wir auch bei Beschwerden in frühen Schwangerschaftswochen, unter der Geburt und im Wochenbett an.



- Leitung:** Hebammen unseres Kreißsaals
Termine: Das Angebot findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.
 Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
Ort: Kreißsaal, 2. Stock
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
Kosten: 15 Euro je Sitzung

Leben mit dem Neugeborenen

An einem Mittwochabend erfahren Sie von zwei Kinderkrankenschwestern alles Wissenswerte über das Leben mit dem Baby, über seine Pflege und den richtigen Umgang mit dem Neugeborenen. Unter Anleitung werden Baden und Wickeln geübt. Ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen informieren Sie umfassend über die Vorteile des Stillens und die Ernährung des Säuglings.



- Leitung:** Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen
Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.
 Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
Ort: Elternschule, 2. Stock
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat)
Kosten: keine

Geschwisterschule

An einem Samstagvormittag vermitteln wir Kindern zwischen 3 und 10 Jahren auf anschauliche und spielerische Weise den Umgang mit dem Geschwisterchen. Die Kinder füttern, wickeln und baden unsere oder selbst mitgebrachte Babypuppen. Bevor sie von den Eltern abgeholt werden, sehen wir uns gemeinsam den Kreißsaal sowie die Mutter-Kind-Station an.



- Leitung:** Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern
Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.
 Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat)
Kosten: 5 Euro pro Kind inkl. Getränke, Geschwisterdiplom und einer kleinen Überraschung

Lehrgang über Kindernotfälle

Sie lernen an vier Montagabenden praxisnah, wie Sie Ihrem Kind in (fast) allen Notfallsituationen helfen können. Erste Hilfe ist einfach. Andrea Mothes zeigt Ihnen, wie einfach.



ergonomedia® / Photocase



- Leitung:** Andrea Mothes
Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.
 Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 04152 / 136 13 70 oder Tel. 0176 / 43 99 57 68 oder E-Mail info@andreamothes.de
www.andreamothes.de
Kosten: 60 Euro pro Person oder 110 Euro für Paare

Vorbereitung auf die Mutterrolle NEU

In diesem Selbsterfahrungsseminar beschäftigen wir uns mit Themen der eigenen Kindheit wie den vermittelten Werten, verinnerlichten Glaubenssätzen ("Eine gute Mutter ist ...") und den vorgelebten Rollenbildern. Hierbei werden insbesondere destruktive Denkstrukturen zugunsten eines liebevollen, wertschätzenden Blicks auf Sie selbst verändert, so dass Sie Ihre Leistungen als Mutter besser würdigen können. Jede Sitzung wird mit passenden Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen abgerundet.



- Leitung:** Inke Muchewitz, Psychologin (B. Sc.) und Systemische Familientherapeutin
- Termine:** z.Zt. finden coronabedingt keine Seminare im Krankenhaus Reinbek statt.
- Weitere Terminanfragen bitte über**
www.systemisch-psychologische-praxis.de
 erforderlich unter inke@muchewitz.de
- Anmeldung:**
- Kosten:** 80 Euro für 3 Termine à 2 Stunden

Sicherheit von Kindern im Auto

Einmal im Monat informiert Sie ein ADAC-Mitarbeiter, was beim Transport von Neugeborenen und Kindern allgemein im Auto bedacht werden muss. Es geht um gesetzliche Vorschriften fürs richtige Anschnallen, Vermeidung von Unfallschäden durch die falsche Montage eines Kindersitzes und woran man einen guten Sitz erkennt.



- Leitung:** Heino Krüger, Polizist und Moderator der ADAC-Aktion „Sicher im Auto“
- Termine:** startet wieder mit Beginn der Infoabende
- Ort:** Hörsaal des St. Adolf-Stiftes, Untergeschoss
- Anmeldung & Kosten:** für diese kostenlose Veranstaltung im Anschluss an jeden zweiten Info-Abend ist keine Anmeldung erforderlich

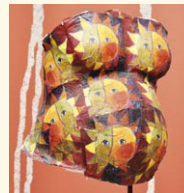
Beratung & Hilfe in der Schwangerschaft NEU

In der Schwangerenberatung der Südstormarner Vereinigung für Sozialarbeit e.V. (SVS) können Sie alle Ihre nichtmedizinischen Fragen im Rahmen von Schwangerschaft stellen und Themen der ersten Zeit rund ums Kind klären. Wir informieren auch über Unterstützungsangebote wie z.B. Mutterschaftsleistungen und Elterngeld.



- Leitung:** Cordula Wenzel, Diplom-Pädagogin und Petra Merks, Diplom-Psychologin
- Termine:** nach Absprache
- Ort:** Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Scholtzstraße 13 b, 21465 Reinbek
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 72 73 84 50 oder E-Mail c.wenzel@svs-stormarn.de oder p.merks@svs-stormarn.de
- Kosten:** keine

„Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck



Masken vom Schwangerschaftsbauch sind ein dauerhaftes Andenken an eine wunderschöne und vergängliche Zeit. Mit uns können Sie Ihren Bauch auch noch in vielen Jahren bewundern. Planen Sie bitte etwa 45 Minuten für den Abdruck ein.



- Leitung:** Hebammen unseres Kreißsaals
- Termine:** Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt. Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
- Ort:** Kreißsaal, 2. Stock
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
- Kosten:** 30 Euro

Eine Liste mit Hebammen, die die Wochenbettbetreuung übernehmen, finden Sie auf www.geburt-in-reinbek.de und dort unter „Geburtshilfliche Abteilung“ im Absatz „Nachsorgehebammen“



Offenes Mütter-Café mit Stillberatung

Klönen, Teetrinken und Austauschen in netter Runde unter frisch gebackenen Müttern. Das Mütter-Café wird immer von einer kompetenten Still- und Laktationsberaterin geleitet, die Ihnen gern alle Fragen rund ums Stillen und das erste Lebensjahr beantwortet.



Leitung: Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen

Termine: Das Café findet z.Zt. coronabedingt nicht statt. Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: Unkostenbeitrag von 50 Cent



Babymassage

Die Babymassage ist eines der kostbarsten Geschenke, die Eltern ihrem Kind und sich selbst machen können. Das sanfte Massieren vertieft die Beziehung und lindert kleine Probleme wie ängstliche Unruhe, Blähungen und Schlafstörungen. Das Bedürfnis nach Nähe, Wärme und Berührung wird gestillt.



Leitung: Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester
Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt. Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de

Ort: Elternschule, 2. Stock

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 89 72 51 97

Kosten: 40 Euro für 4 Termine

Neugeborenen- und Babybauch-Fotografie

Wenn Sie den ersten besonderen Moment mit Ihrem Neugeborenen für die Ewigkeit festhalten wollen, haben Sie nach der Geburt die Möglichkeit, Ihr Baby professionell fotografieren zu lassen.



NEU Ebenso können Sie auch bereits vor der Geburt Ihren Babybauch in Szene setzen und fotografisch festhalten lassen.

- Informations-Symbol:** **Fotografin:** Danica Lund
- Termine:** ALLE Termine finden zur Zeit im Fotostudio von Danica Lund statt.
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 794 18 217 oder Tel. 0160 / 92527370 oder E-Mail kontakt@danica-lund-fotografie.de
- Kosten:** Sie können zwischen verschiedenen, liebevoll gestalteten Angeboten wählen.

PEKiP® **NEU**

Das erste Lebensjahr ist eine ganz besondere Zeit! Ihr Baby lernt täglich dazu, es bildet Laute, steuert immer besser seinen Körper und erkundet seine Umwelt. Beim PEKiP® lernen Sie verschiedene Bewegungs- und Spielanregungen kennen und wie Sie Ihr Baby in seiner Entwicklung individuell unterstützen können. Wir wollen gemeinsam Spaß haben, unsere Babys beobachten und uns austauschen über Themen, die für Sie aktuell sind.



- Informations-Symbol:** **Leitung:** Tanja Precht, Erziehungswissenschaftlerin
- Termine:** Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt. Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
- Ort:** Elternschule, 2. Stock
- Anmeldung:** erforderlich unter E-Mail pekip-seute-schietbuedel@web.de www.seute-schietbuedel.de
- Kosten:** 120 Euro für 8 Termine à 90 Minuten

Osteopathie für Säuglinge

Während der Geburt wird das Kind starken Kräften ausgesetzt. Nicht immer kann das zarte Gewebe des Kindes diese Einflüsse gut verarbeiten. Asymmetrien, Kopfschmerzen, Skolio- sen u.a. können die Folge sein. Osteopathie ist eine sanfte Methode, das Gleichgewicht im Gewebe wieder herzustellen.



- Informations-Symbol:** **Leitung:** Edgar van de Giessen, Osteopath, Heilpraktiker
- Termine:** nach Absprache
- Ort:** Praxis für Osteopathie, Sachsentor 38, Bergedorf
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 88 30 79 33
- Kosten:** 1. Behandlung (1 Stunde): 100 Euro; Folgebehandlung (1/2 Stunde): 50 Euro. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kasse, ob sie einen Teil übernimmt.

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DIE GANZE FAMILIE

Beikost für kleine Feinschmecker

In Theorie und Praxis wird die Beikosteinführung Schritt für Schritt erklärt und der Übergang zur vollwertigen Ernährung am Familientisch vorgestellt. Kleine Kostproben und tolle Rezeptideen machen Lust auf frische und gesunde Küche.



- Informations-Symbol:** **Leitung:** Catrin Peter, Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Fachberaterin für Säuglings- und Kindernahrung UGB
- Termine:** z.Zt. finden coronabedingt keine Kurse im Krankenhaus Reinbek statt.
- Anmeldung:** erforderlich unter catrin.peter@kjelldesign.de
- Kosten:** nach Aufwand, max. 20 Euro inklusive Rezepte

Ernährung in der Schwangerschaft **NEU**

Eine optimale und genussvolle Ernährung während der Schwangerschaft stellt die Weichen für ein gesundes Heranwachsen des Kindes. Die Vielzahl an Informationen, die überall zu lesen sind, kann schwangere Frauen schnell verunsichern. Erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Kompetenzen zum Thema Ernährung, damit Sie gelassen und mit Freude in diesen neuen Lebensabschnitt starten können.



Leitung: Marlene Möller, Ernährungsberaterin/DGE
Termine: Aufgrund der aktuellen Situation können keine Kurse angeboten werden. Bitte beachten Sie meine Website unter:

www.ernaehrungsberatung-moeller.de

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0176 / 57866174 oder E-Mail kontakt@ernaehrungsberatung-moeller.de

Kosten: 15 Euro für 1 Termin

Vegetarische und vegane Kinderernährung **NEU**

Sie möchten Ihr Kind vegetarisch oder vegan ernähren oder ziehen diese Ernährungsweise in Betracht? In diesem Kurs lernen Sie, worauf zu achten ist, welche Nährstoffe kritisch sind und wie Ihr Kind richtig versorgt ist, um sich altersgemäß zu entwickeln. Die Theorie wird mit familiautachten Praxistipps und schnellen Rezeptideen ergänzt.



Leitung: Marlene Möller, Ernährungsberaterin/DGE
Termine: z.Zt. finden coronabedingt keine Kurse im Krankenhaus Reinbek statt.



In Kürze wird ein Online-Präventionskurs zum Thema „Kinderernährung“ starten. Bitte beachten Sie meine Website unter:

www.ernaehrungsberatung-moeller.de

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0176 / 57866174 oder E-Mail kontakt@ernaehrungsberatung-moeller.de

Kosten: 15 Euro für 1 Termin

Umgang mit Süßigkeiten **NEU**

In fast jedem Lebensmittel steckt Zucker. Besonders in den Lebensmitteln, die für Kinder beworben werden. Ein kleines Glas Apfelsaft enthält zum Beispiel die gesamte Zuckermenge, die ein Kind am Tag zu sich nehmen sollte. In diesem Seminar lernen Sie ungeeignete Lebensmittel und Getränke für Kinder kennen und was für leckere, (fast) zuckerfreien und gesunden Alternativen es gibt.



Leitung: Marlene Möller, Ernährungsberaterin/DGE
Termine: z.Zt. finden coronabedingt keine Kurse im Krankenhaus Reinbek statt.



In Kürze wird ein Online-Präventionskurs zum Thema „Kinderernährung“ starten. Bitte beachten Sie meine Website unter:

www.ernaehrungsberatung-moeller.de

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0176 / 57866174 oder E-Mail kontakt@ernaehrungsberatung-moeller.de

Kosten: 15 Euro für 1 Termin

Probleme am Esstisch **NEU**

Ihr Kind isst nur Nudeln, verweigert alles „Gesunde“, möchte nur den Nachtisch, aber nicht das Mittagessen? Wenn die Mahlzeiten eher Stress und Widerstand statt Genuss und Freude bedeuten ist das sehr frustrierend. In diesem Kurs werden die Grundlagen der Ernährungserziehung vermittelt und es werden individuelle Lösungen für Problemsituationen am Esstisch erarbeitet.



Leitung: Marlene Möller, Ernährungsberaterin/DGE
Termine: z.Zt. finden coronabedingt keine Kurse im Krankenhaus Reinbek statt.



In Kürze wird ein Online-Präventionskurs zum Thema „Kinderernährung“ starten. Bitte beachten Sie meine Website unter:

www.ernaehrungsberatung-moeller.de

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0176 / 57866174 oder E-Mail kontakt@ernaehrungsberatung-moeller.de

Kosten: 15 Euro für 1 Termin

Kommen Sie nach der Geburt Ihres Kindes wieder in Form! Mit gezielten Übungen werden wir in diesen Kursen die Muskulatur an Nacken, Schultern, Bauch und Beckenboden stärken.



Beginn jeweils frühestens 8 Wochen nach der Geburt.

Flexibler Rückbildungs-Kurs mit Baby



10 Termine mit offenem Einstieg,
Teilnahme für Mütter mit Baby.



Leitung: Alexandra Temme, Hebamme
Termine: Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt.
 Weitere Infos entnehmen Sie bitte unserer
 Webseite: www.geburt-in-reinbek.de
Ort: Elternschule, 2. Stock
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 697 04 245
Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Kanga® – Workout in Geborgenheit

Kangatraining® ist auf die Bedürfnisse der jungen Mama und ihres Babys (in der Regel nach der Rückbildungsgymnastik) abgestimmt. Die Mütter werden sicher und effektiv wieder rundum fit: Der Becken-

boden wird gestärkt und die tiefliegende Bauchmuskulatur gefestigt. Das Baby genießt dabei die Nähe zur Mama.



Leitung: Nicole von Pein, Fitness- und Kangatrainerin
Termine: Z. Zt. nur online:
 montags, 9.00 - 10.00 Uhr
 donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0163 / 55 29 883 oder
 E-Mail vonpein@icloud.com
Kosten: 10 Euro pro Online-Kurs



Info zu Kanga-training®:

Ein speziell für Frauen entwickeltes Trainingsprogramm vor und nach einer Schwangerschaft. Es beinhaltet unterschiedliche Workouts und Choreographien aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Schwangerschaftsgymnastik, Schwangerenyoga, Rückbildungsgymnastik, Pilates, Core Training, Faszientraining, Tanz und vielem mehr. Eine Kurseinheit umfasst 8 Stunden à 60 Minuten.
Kontakt: E-Mail: nicole@gesund-leben-leichtgemacht.de
 Telefon: +49 163 55 29 883

Sobald das Wetter und Corona es zulassen, starten wir wieder mit unseren Kanga-Outdoor-Kursen.



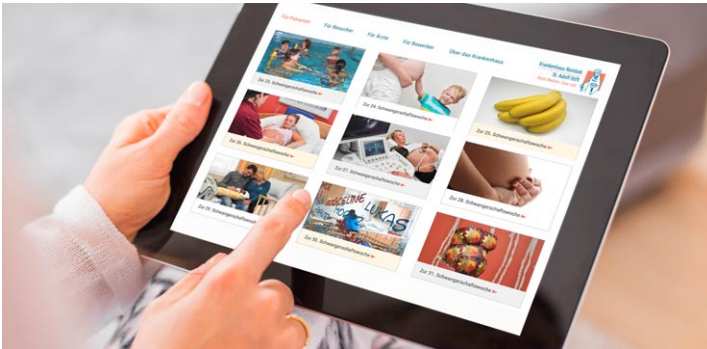
Mama Fit – Fitness ohne Kind

Erlangen Sie Ihre alte Fitness zurück und genießen Sie eine Auszeit vom Alltag. Dieser Kurs ist für Mütter, die etwas für sich tun möchten und eine Pause vom Alltag brauchen. Das funktionelle Ganzkörpertraining sorgt dafür, dass Ihr Körper wieder zurück zur gewohnten Fitness findet. **ACHTUNG:** Wir informieren Sie auf unserer Website unter www.geburt-in-reinbek.de wann und wo die Fitness-Kurse wieder stattfinden können.



Leitung: Anne-Cathrin Ollmann, Personal- & Fitnesstrainerin
Termine/Ort: coronabedingt NUR online per Zoom-Meeting
 offener Kurs, Einstieg jederzeit möglich
Anmeldung: erforderlich unter Tel. 0173 / 394 33 54 oder
ac-ollmann@gmx.de
Kosten: 10 Euro pro Kursstunde





AquaMama (postpartale Aquafitness)

AquaFit ist ein effektives Training, um nach der Schwangerschaft wieder fit zu werden (frühestens 8 Wochen nach der Geburt in Absprache mit Ihrem Arzt). Die Übungen werden intensiv ausgeführt, der Wasserwiderstand ist groß, die Muskeln werden stärker beansprucht.

In 45 Minuten verbrennen Sie bis zu 1.000 Kalorien.



- Leitung:** Nicola Theil, Aquatrainerin
- Termine:** Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt. Weitere Infos entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.aquafitmitbabybauch.com
- Ort:** Bewegungsbad im Augustinum, Mühlenweg 1, Aumühle
- Anmeldung:** erforderlich unter www.aquafitmitbabybauch.com
- Kosten:** 50 Euro für 5 Termine

Beckenbodentraining /-beratung

Ziel der aufeinander aufbauenden Trainingseinheiten ist es, Ihnen die Funktion Ihrer Beckenboden-Muskulatur bewusst zu machen. Durch Übungen im Wechsel von Anspannung und Entspannung, durch Atem- und Wahrnehmungsübungen können Sie Ihren Beckenboden kraftvoll und elastisch erhalten oder diesem idealen Zustand wieder möglichst nahe kommen. Weitere Fragen zu Problemen mit Ihrem Beckenboden können in einer persönlichen Einzelberatung besprochen werden.

Auf unserer Internetseite können Sie sich über die aktuellen Angebote der Elternschule informieren:
www.geburt-in-reinbek.de



- Leitung:** Christine Rentrop, Physiotherapeutin
- Termine:** Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht im Krankenhaus Reinbek statt.
- Ort:** Elternschule, 2. Stock
- Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 728 10 828 oder E-Mail: christine-rentrop@web.de
- Kosten:** 96 Euro für 8 Termine (Erstattung durch die Krankenkasse ggf. möglich)
- Persönliche Einzelberatung:** mittwochs von 17.00 - 18.00 Uhr, nach Voranmeldung
- Kosten:** 75 Euro / Stunde (für Selbstzahler)

NEU

AquaMama (postpartale Aquafitness)

Der Kurs AquaMama ist für Frauen gedacht, die kürzlich entbunden haben und etwas für ihre Fitness tun möchten. Es werden spezielle Muskel- und Beckenbodenübungen zur Rückbildung und Körperstraffung ausgeführt. Der Einstieg empfiehlt sich ab 8 Wochen nach der Geburt in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.



- Leitung:** Tina Schulz, Übungsleiterin zum gymnastischen Wassertherapeuten, Fachbereich Schwangerschaft
- Termine:** Der Kurs findet z.Zt. coronabedingt nicht statt. Weitere Infos entnehmen Sie bitte meiner Webseite: www.aquababybauch.de
- Ort:** Bewegungsbad der Altenpension „Bei Philipps“, Wentorfer Straße 70-72, Bergedorf
- Anmeldung:** erforderlich unter www.aquababybauch.de
- Kosten:** 55 Euro für 5 Termine

Rückbildungsgymnastik / VHS-Kurs

Der Beckenboden und die Bauchmuskeln brauchen nach der Geburt Ihres Kindes besondere Aufmerksamkeit und Training. In diesem Kurs erhalten Sie professionelle Anleitung von einer Physiotherapeutin und Heilpraktikerin. **Die Organisation mit Baby ist aufwändig, ein Rückbildungskurs notwendig und die online-Teilnahme einfach.** Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetverbindung und ein internetfähiges Endgerät. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten zu unserem Online-Kursraum. Nach jedem Online-Kurstermin steht Ihnen wenige Stunden später die Aufzeichnung zur Verfügung. Wir informieren Sie darüber per E-Mail.



Leitung: Sandra Dietrich, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin

Termin: erstmalig ab 9.2.2021 um 10.20 Uhr

Anmeldung & erforderlich unter Telefon 040 / 727 50 580

Infos: oder E-Mail info@vhs-sachsenwald.de
www.vhs-sachsenwald.de



AUCH BEI KUMMER & SORGEN

Unterstützung bei schwierigen Geburten

Ganz unterschiedliche Gründe führen dazu, dass Frauen die Geburt des Kindes als traumatisch erleben und das Ereignis am liebsten aus ihrem Gedächtnis streichen möchten.

Im Einzelgespräch bekommen Sie Zeit und Raum, Ihrer Geburtserfahrung nachzugehen und Wege zu finden, sie anzunehmen.



Leitung: Cordula Wenzel, Diplom-Pädagogin und Petra Merks, Diplom-Psychologin

Termine: nach Absprache

Ort: Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Scholtzstraße 13 b, 21465 Reinbek

Anmeldung: erforderlich unter Tel. 040 / 72 73 84 50 oder E-Mail c.wenzel@svs-stormarn.de oder p.merks@svs-stormarn.de

Kosten: keine

SchreiBabyAmbulanz®

Oft fühlen sich Eltern hilflos, verzweifelt und körperlich erschöpft, wenn Säuglinge in den ersten Monaten nach der Geburt heftig schreien, sich nicht beruhigen lassen oder eine Schlaf- oder Fütterproblematik aufweisen.

In der SchreiBaby-Ambulanz® unterstützen wir anhand sanfter, körperorientierter Methoden Eltern und ihre Kinder dabei, die psychischen und körperlichen Spannungszustände zu begreifen, eigene Kräfte und Ressourcen zu entdecken und so Spannungssituationen zu lösen.



Leitung: Monika Wiborny, Psychodrama, Körpertherapeutin, Krisenbegleiterin der SchreiBabyAmbulanz® Stormarn

Termine: nach Vereinbarung

Ort: Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Scholtzstraße 13 b, 21465 Reinbek

Anmeldung: erforderlich unter Telefon 040 / 45 92 48 oder 0176 / 982 65 963 oder E-Mail info@schreibabyambulanz-hamburg.de

Kosten: nach Absprache

Sternenkinder – „...so fern und doch so nah“

Wir bieten eine Begleitung an für Eltern, die ihr Kind verloren haben. Für ein persönliches Gespräch kontaktieren Sie uns bitte direkt.



Termine: nach Bedarf / Anfrage

Infos und Nähere Informationen gibt Ihnen

Anmeldung: Krankenhaus-Hebamme Kerstin Noack per E-Mail unter noack.hebamme@googlemail.com oder Krankenhausseelsorgerin Frauke Rörden unter Tel. 040 / 72 80 - 51 89 oder E-Mail frauke.roerden@krankenhaus-reinbek.de

Kosten: keine

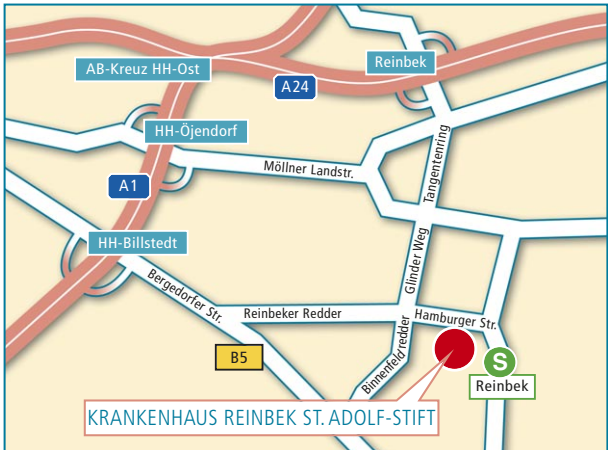
Wegbeschreibung

Anreise mit Bus und Bahn

Mit der S 21 bis Reinbek und dann mit dem Bus 237 bis zur Haltestelle St. Adolf-Stift.

Anreise mit dem PKW

- Aus Richtung Hamburg: über B 5 / Reinbeker Redder / Hamburger Straße
- Aus Richtung Kreis Herzogtum Lauenburg: A 24 / K 80, Glinder Weg / Hamburger Straße
- Aus Richtung Schwarzenbek: über B 207



KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT

Hamburger Straße 41, 21465 Reinbek

Telefon 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißaal)

Fax 040 / 72 80 - 24 40

E-Mail hebammen@krankenhaus-reinbek.de

www.geburt-in-reinbek.de

