



Krankenhaus Reinbek
St. Adolf-Stift
Beste Medizin. Ganz nah.



Elternschul-Programm

Januar - Juni 2024



Bester Start ins Leben.

Ganz nah.



 facebook.com/KrankenhausReinbek

 instagram.com/Krankenhaus_Reinbek



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 17 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.

Die meisten unserer Kurse finden in dem Raum der Elternschule, im 2. Stock auf dem Flur der Frauenklinik 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 Team der Geburtshilfe

im KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT



Inhaltsverzeichnis



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Informationsabend für werdende Eltern 6
- Anmeldung zur Entbindung 7

GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE

- Für Paare an 3 Samstagen 8
- Für Paare (Freitag - Sonntag, 3-tägig) 8
- Für Frauen inkl. 3 Partner:innenabende 9

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Yoga in der Schwangerschaft 10

VORBEREITUNG AUF IHR BABY

- Wochenbettambulanz 12
- „Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck 12
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung oder bei Beschwerden 13
- Geschwisterschule 14
- Leben mit dem Neugeborenen 15
- Frühe Hilfen – jetzt auch im St. Adolf-Stift 16
- Beratung & Hilfe in der Schwangerschaft 17
- Lehrgang über Kindernotfälle 18
- amkino – Erste Hilfe am Kleinkind und am Säugling 19
- Sicherheit von Kindern im Auto 20

ANGEBOTE FÜR ELTERN & KIND

- Offenes Mütter-Café mit Stillberatung 22
- Babymassage 22
- Neugeborenen- und Babybauch-Fotografie 23

RÜCKBILDUNGSKURSE & FITNESS NACH DER GEBURT

- Rückbildungskurs am Morgen – mit und ohne Kind 24
- Rückbildungsgymnastik – mit und ohne Baby 25
- Flexibler Rückbildungskurs – mit Kind 25

AUCH BEI KOMMER UND SORGEN

- SchreiBabyAmbulanz® 26
- Unterstützung bei schwierigen Geburten 26
- „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 Hebamme 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 17).



Leitung:

Chefarzt Prof. Dr. Jörg Schwarz & das geburtshilfliche Team aus dem Kreißsaal und der Mutter-Kind-Station

Termine

Jeweils der 1. und 3. Dienstag im Monat

Januar: 2. und 16.01.2024 - 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)
 Februar: 6. und 20.02.2024 - 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)
 März: 5. und 19.03.2024 - 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)
 April: 2. und 16.04.2024 - 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)
 Mai: 7. und 21.05.2024 - 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)
 Juni: 4. und 18.06.2024 - 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich!

Anmeldung zur Entbindung

In der 34./35. Schwangerschaftswoche können Sie sich am besten bei uns zur Entbindung anmelden. In dieser Sprechstunde führen wir mit Ihnen ein Gespräch über Vorerkrankungen, Schwangerschaftsverlauf und über alle noch offenen Fragen und nehmen Ihre Wünsche für die Geburt auf.

Die Geburtsanmeldung findet Montag- und Donnerstagvormittag im 2. OG auf der Station 8b statt. Genaue Infos zu den Anmelde-möglichkeiten 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!



Für Paare an 3 Samstagen

In diesem, sehr gemütlichen, Präsenz- Geburtsvorbereitungskurs für Paare erfahren Sie an 3 aufeinanderfolgenden Terminen alles, was es über die Themen Geburt, Leben mit Baby, Wochenbett und Stillbeziehung zu lernen gibt. Ebenso gibt es viel Raum für individuelle Fragen in entspannter und ausgelassener Atmosphäre.

- **Leitung:** Xenia Nosov, Hebamme
- **Termine:** samstags – jeweils von 10.00 bis 14.40 Uhr
Kurs 1: 27.1., 3.2. und 10.2., Kurs 2 : 6.4., 13.4. und 20.4.2024
- **Ort:** „Der Tanzsaal“ in Hamburg Curslack
Curslack Heerweg 1, 21039 Hamburg
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebammamama.de
- **Kosten:** werden für Schwangere von den Krankenkassen getragen, für werdende Väter beträgt der Kursbeitrag 140,00 Euro

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 Männergruppe.



- **Leitung:** Carolin Lüdemann, Hebamme
- **Termine:** bitte erfragen
- **Ort:** Elternschule, 2. OG

- **Anmeldung:** erforderlich unter www.glieder-hebammerei.de
- **Kosten:** werden für Schwangere von den Krankenkassen getragen, für werdende Väter beträgt der Kursbeitrag 145,00 Euro

Für Frauen inkl. 3 Partner:innenabende

An sieben Abenden (ca. 2 Stunden und 15 Minuten) bereitest Du Dich mental und körperlich auf die Geburt und die erste Zeit danach vor. Ich unterstütze dich dabei mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und einer großen Herzensfreude. Zu allen wichtigen Themen rund um deine aufregende Wandelzeit, Geburt, Wochenbett- und Stillzeit erhältst du in Gruppenatmosphäre die aktuellsten Informationen und wertvolle Übungen. Für deine Planung ist optimal, du hast bis zur 37. SSW den Kurs beendet. Die Kosten für die Schwangere werden von der Krankenkasse übernommen. Der 4., 5. und 6. Termin ist jeweils mit Partner:innen, Kosten dafür: 90 Euro. Die Partner:innengebühr wird auch fällig, solltest du an dem Kurs für dich alleine buchen oder dein Partner:in nicht teilnehmen können.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** insgesamt 7 Termine
Kurs 2: Dienstag 23.4. - 4.6.2024, 18.30 - 20.45 Uhr
Kurs 3: Dienstag 11.6. - 11.7.2024, 18.30 - 20.45 Uhr,
Partner:innen Abende: 27.6. und 4.7.2023, 18.30 - 21.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebamme-wentorf.de
- **Kosten:** werden für Schwangere von den Krankenkassen getragen, für den Partner:innenanteil: 90 Euro für 3 Abende

Yoga in der Schwangerschaft

Durch sanftes Beüben der Asanas wird dein Körper gestärkt und gedehnt. Die Yogapraxis bietet dir die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und dich auf dich selbst und dein ungeborenes Kind zu konzentrieren. So kannst du Kraft für die körperlich und emotional bewegende Zeit schöpfen. Darüber hinaus kann Yoga in der Schwangerschaft viele Beschwerden, wie Rückenschmerzen, Sodbrennen etc. positiv beeinflussen. Durch die integrierten Atemübungen und kräftigenden Asanas, ist Yoga in der Schwangerschaft eine gute Vorbereitung auf die anstehende Geburt.

- **Leitung:** Martje Nuzzo, Yogaschule Reinbek
- **Termine:** mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** per E-Mail an info@yogaschule-reinbek.de
- **Kosten:** 125,00 Euro für 10 Termine



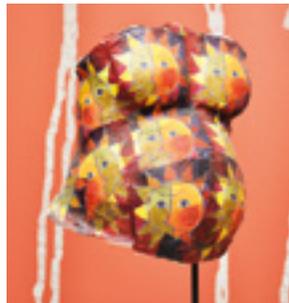
Wochenbettambulanz

Sie haben noch keine Hebamme für die Nachsorge nach der Geburt finden können? Gerne stehe ich Ihnen bei Fragen zum Wochenbett und Ihrem Baby zur Verfügung.

- Ihre Ansprechpartnerin: Bettina Pergande, Hebamme
- Termine: nach Absprache
- Anmeldung: telefonisch unter 0176 / 211 31 001
- Kosten: werden von Ihrer Krankenkasse übernommen

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 45 Minuten für den Abdruck ein.



- Leitung: Hebammen unseres Kreißsaals
- Termine: nach Vereinbarung, am besten ab der 37. Schwangerschaftswoche.
- Ort: Kreißsaal, 2. OG
- Anmeldung: telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
- Kosten: 30,00 Euro

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



Akupunktur zur Geburtsvorbereitung oder bei Beschwerden

Die geburtsvorbereitende Akupunktur beginnt ab der 36. Schwangerschaftswoche. Sie umfasst bis zur Geburt 3 bis 4 Sitzungen. Bei Terminüberschreitungen werden weitere Sitzungen angestrebt. Akupunktur ist darüber hinaus bei Beschwerden in frühen Schwangerschaftswochen ebenso hilfreich wie unter der Geburt und im Wochenbett.



- Leitung: Hebammen des Kreißsaals
- Termine: mittwochs, für ca. 20 bis 30 Minuten, um 13.00 oder 14.00 Uhr (genaue Uhrzeiten werden bekannt gegeben)
- Ort: Kreißsaal, 2. OG
- Anmeldung: telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 20 (Kreißsaal)
- Kosten: 15 Euro je Sitzung

Geschwisterschule

Zu einem 1,5-stündigen Kurs an einem Samstagvormittag laden wir Kinder im Alter zwischen 3 und 10 Jahren ein, die ein Geschwisterchen bekommen. Wir vermitteln auf anschauliche und spielerische Weise Wissenswertes über Schwangerschaft, Geburt und den Umgang mit dem Baby. Die Kinder füttern, wickeln und baden unsere oder selbst mitgebrachte Babypuppen. Bevor sie von den Eltern abgeholt werden, sehen wir uns gemeinsam den Kreißaal sowie die Mutter-Kind-Station an. Zum Abschluss gibt



es für jedes Kind ein Geschwisterdiplom und eine kleine Überraschung.

- **Leitung:** Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern
- **Termine:** samstags, 20.1., 17.2., 16.3., 6.4., 11.5. und 8.6.2024
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat der Frauenklinik)
- **Kosten:** 10,00 Euro pro Kind inkl. Getränke, Geschwisterdiplom und einer kleinen Überraschung

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, Kinderkrankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen
- **Termine:** mittwochs, 10.1., 14.2., 13.3., 24.4., 15.5. und 19.6.2024 von 19.00 - 21.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat der Frauenklinik)
- **Kosten:** keine





Frühe Hilfen – jetzt auch im St. Adolf-Stift

Die Frühen Hilfen unterstützen Familien von Anfang an – also ab der Schwangerschaft – und bis die Kinder drei Jahre alt sind. Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Begleitung. Das KRANKENHAUS REINBEK möchte mit diesem Angebot die Beziehungs- und Versorgungskompetenzen der Eltern stärken und jedem Kind eine gesunde Entwicklung ermöglichen.

Unsere Familienkinderkrankenschwester Catrin Peter ist Teil des geburtshilflichen Teams im ST. ADOLF-STIFT und schaut bei Ihnen auf der Wochenbettstation vorbei, um sich vorzustellen und eventuelle Unterstützungsbedarfe zu klären. Sie können Sie auch gern schon bei der Geburtsanmeldung kennenlernen.

- **Leitung:** Catrin Peter, Koordinierte Fachkraft Frühe Hilfen
- **Termine:** nach Absprache
- **Weitere Infos:** www.krankenhaus-reinbek.de/patienten-besucher/seelsorge-beratung/fruehe-hilfen
- **Kosten:** keine

Beratung und Hilfe in der Schwangerschaft

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

- **Leitung:** Cordula Wenzel, Diplom-Pädagogin und Petra Merks, Diplom-Pädagogin
- **Termine:** nach Absprache
- **Ort:** Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Völckers Park 8, 21465 Reinbek
- **Anmeldung:** erforderlich unter Tel.: 040/ 72 73 84 50 oder c.wenzel@svs-stormarn.de oder p.merks@svs-stormarn.de
- **Kosten:** keine

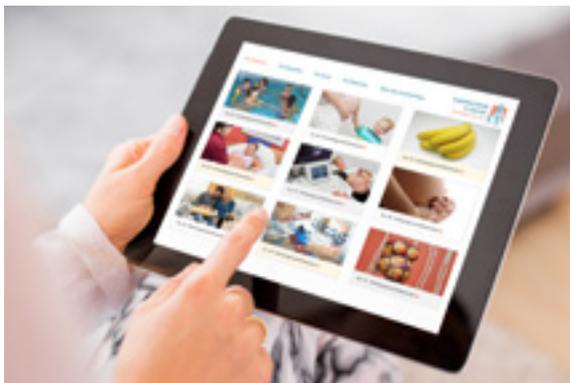


Lehrgang über Kindernotfälle

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



- **Leitung:** Andrea Mothes
- **Termine:**
Kurs 2 - Juni 2024: jeweils montags, 3.6., 10.6. und 17.6.2024, jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr
Kurs 3 - November 2024: jeweils montags, 4.11., 11.11. und 18.11.2024, jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 04152 / 136 13 70 oder 0176 / 43 99 57 68 oder per E-Mail: info@andreamothes.de



Auf unserer Internetseite können Sie sich über die Entwicklung Ihres Kindes von Woche 11 - 41 informieren.

www.geburt-in-reinbek.de

amkino – Erste Hilfe am Kleinkind und am Säugling

Nach über 16 Jahren auf dem Rettungs- & Notarztwagen, sowie in einer Kindernotaufnahme, weiß Alexander Müller, welche Verantwortung auf deinen Schultern lastet. Er gibt dir all seine Erfahrungen an die Hand, damit du die so wichtigen Fähigkeiten für den Notfall erlernen kannst. Du bekommst Input, den du sofort umsetzen kannst. Er zeigt dir, wie du im Ernstfall richtig reagierst, damit du nicht in eine Schockstarre fällst, sondern deinem Kind aktiv helfen kannst. Wir besprechen ohne Zeitdruck die wichtigsten Notfälle: Epilepsie, Verbrühungen oder ein eingeatmeter Fremdkörper sind nur drei Beispiele für Notfallsituationen, die im Alltag jederzeit bei deinem Kind auftreten können.



- **Leitung:** Alexander Müller, Kindernotfall-Coach
- **Termine:** Samstag, 9.3.2024
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 18052271 oder per E-Mail info@amkino.de
- **Kosten:** 110,00 Euro pro Einzelperson, 150,00 Euro für Paare
- **Bonus:** Ein umfassendes Nachschlagewerk (digital)

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 darüber, woran man einen guten Kindersitz überhaupt erkennt.

Im Anschluss kann an einem vor der Tür geparkten VW die Praxis beim Montieren eines Kindersitzes geübt werden.



Diese Info-Veranstaltung ist nicht nur für (werdende) Eltern von Neugeborenen, sondern für alle, die Kinder oder Enkelkinder aller Altersstufen im Auto transportieren.

- **Leitung:** Heino Krüger, Polizist und Moderator der ADAC-Aktion „Sicher im Auto“
- **Termine:** an jedem 3. Dienstag im Monat im Anschluss an den Eltern-Infoabend.
- **Ort:** Hörsaal, UG
- **Anmeldung:** für diese kostenlose Veranstaltung im Anschluss an den Info-Abend ist keine Anmeldung erforderlich. Sie können die ADAC-Veranstaltung auch unabhängig vom Info-Abend besuchen.



©Foto: Antje Peters - www.antjepeters-fotografie.de



Offenes Mütter-Café mit Stillberatung

Mütter-Café im Raum der Elternschule im KH Reinbek. Klönen, Tee-trinken 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 beantwortet und verschiedene Möglichkeiten bei Stillproblemen zeigen kann. Auch flaschenernährte Babys mit Mama sind herzlich willkommen. Gerne stehen wir mit Rat zur Seite.

- **Leitung:** Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester, Still- & Laktationsberaterin und Fachkraft für formularenährte Säuglinge
- **Termine:** dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro



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 ureigene Bedürfnis des Kindes nach Nähe, Wärme und Berührung wird gestillt.

- **Leitung:** Susanne Wulf, Kinderkrankenschwester
- **Termine:** nach Absprache, 4 mal 1 Stunde, 2 - 5 Kinder in einem Kurs (Einzelkurse sind möglich)
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter 0173 / 731 42 32
- **Kosten:** 40 Euro für 4 Termine

Neugeborenenfotografie

Neugeborene verändern sich so schnell... morgen sehen sie schon nicht mehr aus, wie heute. Deshalb bekommen sie bei uns die Möglichkeit den Moment für immer festzuhalten und ihren kleinen Schatz auf einem Bild zu verewigen.

- **Fotografin:** Antje Peters
- **Termine:** nach Absprache
- **Anmeldung:** per E-Mail unter antje.nusse@gmx.de, telefonisch unter 0176 / 83730957 oder sprechen sie mich gerne im Kreißaal persönlich an.
- **Kosten und mehr Infos:** je nach gewähltem Arrangement; die Pakete finden Sie unter www.antjepeters-fotografie.de
- **Zeitlicher Aufwand:** 1-2 Stunden





Rückbildungskurs am Morgen – mit oder ohne Kind

Ab Mai 2024 biete ich als freiberufliche Hebamme Rückbildungskurse in der Elternschule des KRANKENHAUSES REINBEK ST. ADOLF-STIFT an. Ich zeige und erkläre Euch Übungen, die Eure Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt wieder stärkt. Zudem trainieren wir die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Die Kosten des Kurses werden in der Regel von den gesetzlichen und auch privaten Krankenkassen übernommen. Informiert euch hierzu am besten vor Kursbeginn bei Eurer Krankenkasse.

- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme
- **Termine:** freitags 3.5. - 21.6.2024 – 8 Termine
Kurs 1: 9.00 - 10.15 Uhr Kurs 2: 10.30 - 11.45 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter anja@hebammezuhause.de
- **Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen

Rückbildungsgymnastik – mit oder ohne Baby

An 7 Terminen (je 90 Min.) erspürst du deinen Körper wieder ganzheitlich. Du flexibilisierst, reaktivierst und kräftigst insbesondere Rücken-, Bauch- und Beckenboden durch gezielte

Übungen. Dein Baby ist mit dabei, wenn du magst und wird von dir versorgt, wenn es die Aufmerksamkeit benötigt. Die Rückbildung in diesem Kurs darf für dich, frühestens 8-10 Wochen nach der Geburt beginnen. Nach einem Kaiserschnitt starte bitte erst nach frühestens 10-12 Wochen. Ich gebe 30 Minuten länger als die Krankenkasse bezahlt, deshalb berechnet ich 15 Euro zusätzlich.

- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** mittwochs 10.1. - 28.2.2024, fällt am 21.2. aus
Kurs 1: 11.15 - 12.45 Uhr, Kurs 2: 13.00 - 14.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebamme-wentorf.de
- **Kosten:** 15 Euro. Alle weiteren Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Flexibler Rückbildungskurs – mit Kind

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

- **Leitung:** Alexandra Temma, Hebamme
- **Termine:** mittwochs 10.00 - 11.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter Tel. 040 / 6970 42 45
- **Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen



SchreiBabyAmbulanz® Hamburg und Stormarn

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 SchreiBabyAmbulanz 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
- **Anmeldung:** unter Telefon 040 / 45 92 48 oder mobil 0176 / 982 65 963 oder über www.sba-kompetenzzentrum.de
- **Kosten:** nach Absprache

Unterstützung bei schwierigen Geburten

Ganz unterschiedliche Gründe führen dazu, dass Frauen die Geburt ihres Kindes als traumatisch erleben können und das Ereignis am liebsten aus ihrem Gedächtnis streichen möchten. Im Einzelgespräch bekommen Sie Zeit und Raum, Ihre Geburtserfahrung nachzugehen und Wege zu finden, sie anzunehmen.

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

- **Termine:** nach Absprache
- **Ort:** Beratungszentrum Südstormarn / Schwangerenberatung, Völckers Park 8, 21465 Reinbek
- **Anmeldung:** erforderlich unter Tel.: 040/ 72 73 84 50 oder c.wenzel@svs-stormarn.de oder p.merks@svs-stormarn.de
- **Kosten:** keine

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 unsere Seelsorgerin bitte direkt oder wenden Sie sich an die Mitarbeiter/innen der Geburtshilflichen Abteilung, die einen Kontakt herstellen.

- **Info:** Nähere Informationen gibt Ihnen Krankenhaus-Hebamme Kerstin Noack unter noack.hebamme@googlemail.com oder Krankenhausseelsorgerin Annemarie Nyqvist
- **Kontakt:** Telefon 040 / 72 80 - 56 84, E-Mail: annemarie.nyqvist@krankenhaus-reinbek.de
- **Kosten:** keine



Bitte beachten Sie
unsere Parkpalette
an der Loddenallee

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)

E-Mail: hebammen@krankenhaus-reinbek.de

www.geburt-in-reinbek.de

