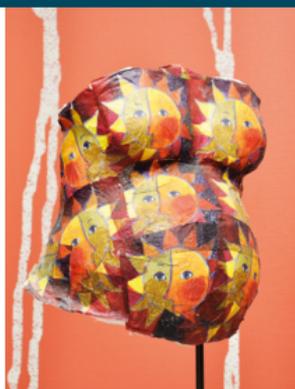




Krankenhaus Reinbek
St. Adolf-Stift
Beste Medizin. Ganz nah.



Elternschul-Programm Juli-Dezember 2025



Bester Start ins Leben.
Ganz nah.



SAVE the DATE!

Tag der offenen Tür

in der Geburtshilfe:

Samstag, 13. September 2025

von 11-14 Uhr



facebook.com/KrankenhausReinbek



instagram.com/geburtsilfe_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 18 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
- Tag der offenen Tür in der Geburtshilfe 2025 7

GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE

- Für Paare an 3 Samstagen 8
- Für Paare (Freitag - Sonntag, 3-tägig) 8
- Für Frauen inkl. 3 Partner:innenabende 9
- Geburtsvorbereitung für Mehrgebährende 10
- Für Paare Wochenend-Geburtsvorbereitungskurs 10
- Am Wochenende (Crashkurs) für Paare 11
- Online-Geburtsvorbereitungskurs
ab der 2. Schwangerschaft 12

FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

- Yoga in der Schwangerschaft 14
- Yoga und Qigong für Schwangere (Hybrid-Kurs) 15

VORBEREITUNG AUF IHR BABY

- Wochenbettambulanz 16
- „Kunst am Bauch“ – ein Gipsabdruck 16
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung oder
bei Beschwerden 17
- Geschwisterschule 18
- Leben mit dem Neugeborenen 19
- Beratung & Hilfe in der Schwangerschaft 20
- Frühe Hilfen im St. Adolf-Stift 21
- Sicherheit von Kindern im Auto 22
- Erste Hilfe am Kleinkind und am Säugling 23

ANGEBOTE FÜR ELTERN & KIND

- Offenes Mütter-Café mit Stillberatung 24
- Frühschoppen für Väter 25
- Offener Frühstückstreff 25
- Eltern-Kind-Kurs „Babyzeit“ 26
- Neugeborenen- und Babybauch-Fotografie 28
- Babymassage 28
- Osteopathie für Säuglinge 29

RÜCKBILDUNGSKURSE & FITNESS NACH DER GEBURT

- Rückbildungskurs – mit Kind 30
- Rückbildungskurs am Morgen – mit oder ohne Kind 30
- Rückbildungsgymnastik – mit oder ohne Baby 32
- Mama-Yoga – ohne Baby 33
- Balance in Flow – Fitness nach der Schwangerschaft 34

AUCH BEI KOMMER UND SORGEN

- SchreiBabyAmbulanz® 36
- Sternenmamakurs 37
- Unterstützung bei schwierigen Geburten 38
- „Sternenkinder – ...so fern und doch so nah“ 39



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 22).



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 um 18.00 Uhr im Hörsaal (UG)

Juli: 1. und 15.07.2025

August: 5. und 19.08.2025

September: 2. und 16.09.2025

Oktober: 7. und 21.10.2025

November: 4. und 18.11.2025

Dezember: 2. und 16.12.2025

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.

SAVE the DATE!
-liche Einladung!

Das Team der **Geburtshilfe** im **St. Adolf-Stift** öffnet am Samstag, den **13. September 2025, 11 bis 14 Uhr** seine Türen. Es erwartet Sie ein buntes & informatives Programm rund um die Geburt in Reinbek.



Wir freuen
uns auf Sie!

geburt-in-reinbek.de

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 - 14.40 Uhr
Kurs 1: 20.9., 27.9. und 4.10.2025,
Kurs 2: 29.11., 6.12. und 13.12.2025
- **Ort:** „Der Tanzsaal“ in Hamburg Curslack
Curslack Heerweg 1, 21039 Hamburg
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebamamama.de
- **Kosten:** werden für Schwangere von den Krankenkassen getragen, für werdende Väter beträgt der Kursbeitrag 140 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 Gebärpositionen bis Stillen. Unterstützung gibt es am Sonntag für 1,5 Stunden durch einen männlichen Co-Leiter in einer reinen Männerrunde.

- **Leitung:** Carolin Lüdemann, Hebamme
- **Termine:** bitte Termine 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 155 Euro

Für Frauen inkl. 3 Partner:innen-Abende

An sieben Abenden (2,5 Std.) bereiten Sie sich mental und körperlich auf die Geburt und die erste Zeit danach vor. Ich unterstütze Sie dabei mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und einer großen Herzensfreude. Zu allen wichtigen Themen rund um die aufregende Wandelzeit, Geburt, Wochenbett- und Stillzeit erhalten Sie in Gruppenatmosphäre die aktuellsten Informationen und wertvolle Übungen.

Für Ihre Planung ist optimal, Sie haben bis zur 37. SSW den Kurs beendet. Der 4., 5. und 6. Termin ist jeweils mit Partner:in.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** Kurs 5: Di., 2.9. - Di., 14.10.2025, 18.30 - 21.00 Uhr,
Kurs 6: Di., 4.11. - Di. 16.12.2025, 18.30 - 21.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebamme-wentorf.de
- **Kosten:** werden zum Teil von Ihrer Krankenkasse übernommen. Ihr Eigenanteil beträgt 120 Euro (beinhaltet 80 Euro Partner:in-Gebühr und Gebühr für 2,5 Stunden = 40 Euro Kurszeit mehr, als von der Krankenkasse bezahlt).



Geburtsvorbereitung

für Mehrgebärende – ohne Termin mit Partner:in

In fünf Vormittageinheiten à 2 Stunden bereiten Sie sich in Präsenz mental und körperlich auf die bevorstehende Geburt und die erste Zeit danach vor – diesmal mit dem besonderen Fokus auf das Leben mit einem oder mehreren Geschwisterkindern. Ich begleite Sie dabei mit meinem Wissen, meiner Erfahrung und viel Herzensfreude.

Neben aktuellen Informationen und Übungen rund um Geburt und Wochenbett und wie möchte ich es dieses Mal erleben, liegt ein besonderer Schwerpunkt auf dem Übergang zur Mehrfach-Elternschaft: Wie bereitet man ältere Kinder auf das neue Geschwisterchen vor? Wie gestaltet man den Familienalltag in der ersten Zeit nach der Geburt?

Das Thema Stillen wird in diesem Kurs nicht explizit bearbeitet. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit alternative Angebote z. B. in der Elternschule zu besuchen.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** mittwochs, 5 x 2 Stunden
Kurs 1: 17.9. - 15.10.2025, 9.00 - 11.00 Uhr,
Kurs 2: 5.11. - 3.12.2025, 9.00 - 11.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebamme-wentorf.de
- **Kosten:** werden von den Krankenkassen übernommen.



Für Paare Wochenend- Geburtsvorbereitungskurs

Gemeinsam besprechen wir an diesem Wochenende alle relevanten Themen rund um die Geburt. Kann ich mich in der Schwangerschaft schon auf die Geburt vorbereiten? Wie kann ich meine Partnerin unterstützen? Was kommt eigentlich in die Kliniktasche? Welche Schmerzmittel kann und darf ich während der Geburt einnehmen? Gibt es Alternativen zum Schmerzmittel? Vor der Geburt beschäftigen sich werdende Eltern mit vielen Fragen. In meinen Kursen möchte ich nützliches Wissen und praktische Tipps vermitteln. Natürlich kommen auch Entspannungsübungen und leichte Gymnastikübungen nicht zu knapp. Außerdem machen wir die ersten Wickelversuche an einer Puppe – tatsächlich gibt es auch hier ein paar Dinge, die beachtet werden sollten. Falls neben der Vorfreude doch ein paar Ängste vor der neuen Lebenssituation auftreten, können diese durch das gemeinsame Wochenende eingeordnet und verringert werden.



- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme
- **Termine:** aktuelle Kurstermine finden Sie auf der Homepage unter www.hebammezuhause.de
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebammezuhause.de oder tanja@hebammezuhause.de
- **Kosten:** werden für Schwangere in den meisten Fällen von der Krankenkasse übernommen. Die Partner:in-Gebühr für das Wochenende beträgt 140 Euro (bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen, ob dieser Anteil ebenfalls übernommen wird)

Am Wochenende (Crashkurs) für Paare

Dieser Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an Paare, die an einem Wochenende alles zum Thema Geburt, Stillen und über die erste Zeit mit dem Baby erfahren möchten. Der Kurs wird von Hebammen aus unserem Kreißsaal gegeben und gibt einen realistischen Blick auf die Geburt. Teilnahme ab der SSW 30 empfohlen.



- **Leitung:** Katharina Janzon & weitere Hebammen unseres Kreißsaals
- **Termine:** Sa und So von 9.00 - 16.00 Uhr. Für konkrete Terminvorschläge bitte den Entbindungstermin (ET) mailen.
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter geburtspreparationskurs@krankenhaus-reinbek.de
- **Kosten:** werden für Schwangere vom Krankenhaus Reinbek getragen. Der Partner:in-Anteil beträgt 100 Euro (bitte bei Ihrer Krankenkasse erfragen, ob dieser Anteil ebenfalls übernommen wird).

Online-Geburtsvorbereitungskurs ab der 2. Schwangerschaft

Diese Kurse richten sich an Frauen, die bereits eine oder mehrere Geburten erlebt haben. Frauen ab der zweiten Schwangerschaft beschäftigen oft andere Fragen. Sie konnten bereits Erfahrungen sammeln und wollen damit arbeiten. Viele haben nicht die Zeit um nochmal einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs am Wochenende zu besuchen. Kurz und knackig wollen wir alle relevanten Themen gemeinsam besprechen. Wir thematisieren zum Beispiel wie Geschwisterkinder vor und nach der Geburt

eingebunden werden können. Was ist anders ab der zweiten Schwangerschaft? Gab es vielleicht vorher Probleme beim Stillen oder lief die erste Geburt nicht ganz nach Plan? Auch der Austausch der Frauen untereinander ist sehr wichtig in diesen Kursen. Natürlich kommen auch Entspannungs- und leichte Gymnastikübungen nicht zu knapp. Gemeinsam gestalten wir eine schöne Vorbereitung auf das neue Familienmitglied.

Anders als bei der ersten Geburt, aber genauso spannend und wundervoll.



- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme
- **Termine:** Kurs 1: 10.9. - 1.10., Kurs 2: 5.11. - 26.11.2025, jeweils 4 x mittwochs von 9.00 - 11.00 Uhr
- **Ort:** online
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebammezuhaus.de oder tanja@hebammezuhaus.de
- **Kosten:** die Kurskosten werden von den meisten Krankenkassen übernommen



Yoga in der Schwangerschaft

Durch sanftes und achtsames Üben der Asanas (Yogahaltungen) wird Ihr Körper gestärkt und gedehnt. Die Yogapraxis bietet Ihnen die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen und auf sich selbst und Ihr ungeborenes Kind zu konzentrieren. So können Sie 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, Meditation und Asanas, ist Yoga in der Schwangerschaft eine gute Vorbereitung auf die anstehende Geburt.



- **Leitung:** Martje Nuzzo, Yogaschule Reinbek
- **Termine:** montags, 17.30 - 18.30 Uhr, weitere Termine unter www.yogaschule-reinbek.de
- **Ort:** Yogaschule Reinbek, Schulstr. 43, 21465 Reinbek
- **Anmeldung:** per E-Mail an info@yogaschule-reinbek.de
- **Kosten:** 65 Euro für 4 Termine



Yoga und Qigong für Schwangere (Hybrid-Kurs)

Ein besonderes und wichtiges Ereignis steht bevor. Ein neuer Mensch möchte durch Sie ins Leben treten. Wir werden uns an diesen Abenden mit Yoga-Übungsreihen, Pranayama (Atemschulung), Beckenbodenarbeit, Meditation und Entspannungsübungen darauf einstellen und kräftigen.

Qigong, eine aus China stammende „Kunst, die eigene Lebenskraft zu aktivieren und zu kultivieren“, verbindet sanfte, harmonisierende Körperbewegungen, Atemarbeit und geistige Vorstellungskraft, um innere Stärke, heitere Gelassenheit und geistige Klarheit zu entwickeln.

So wollen wir die Schwangerschaft als eine erfüllte Zeit stärkender Vorbereitung und bewussten inneren Wachstums wahrnehmen, um voller Selbstvertrauen und Freude auf die nahende Geburt Ihres Kindes zu schauen.



- **Leitung:** Sabine Schramm, Yoga- und Qigonglehrerin
- **Termine:** bitte informieren Sie sich auf der Homepage unter www.sabine-schramm.com
- **Ort:** dieser Kurs findet als Hybrid-Veranstaltung statt, man kann online oder in der Yogaschule, Hauptstraße 15, 21465 Wentorf teilnehmen
- **Anmeldung:** per E-Mail an info@sabine-schramm.com oder telefonisch unter 040 / 30 73 70 46
- **Kosten:** 200 Euro für 10 Termine (zahlbar in 2 Raten möglich)

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. Das beinhaltet die Möglichkeit die Rückbildung und Heilung von Geburtsverletzungen und Gebärmutter einzuschätzen und zu unterstützen. Hilfestellung bei Stillproblemen zu geben und Fragen rund ums Stillen zu beantworten. Das Gedeihen und die Entwicklung des Babys zu begleiten und Hilfe zu geben, sowie alle Themen die Eltern bewegen. Vorherige Anmeldung ist erforderlich!

- Ihre Ansprechpartnerin: Bettina Pergande, Hebamme
- Termine: nach Absprache
- Ort: Elternschule, 2. OG
- Anmeldung: telefonisch unter 0176 / 211 31 001

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 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 unseres 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-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. Danach 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. Die Kinder können den Kurs alleine besuchen oder von einem Elternteil begleitet werden.



- **Leitung:** Susanne Wulf und Mandy Sixtus, (Kinder-)Krankenschwestern
- **Termine:** samstags, 5.7., 2.8., 27.9., 25.10., 8.11. und 20.12.2025 von 11.00 - 12.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat der Frauenklinik)
- **Kosten:** 10 Euro pro Kind inklusive Getränke, Geschwisterdiplom und einer kleinen Überraschung

Leben mit dem Neugeborenen

An einem Mittwochabend erfahren Sie von zwei Kinderkrankenschwestern alles Wissenswertes 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:** mittwochs, 9.7., 6.8., 17.9., 15.10., 12.11. und 17.12.2025 von 19.00 - 21.00 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 72 80 - 35 00 (Sekretariat der Frauenklinik)
- **Kosten:** keine



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

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 Lea Immler, Sozial-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 l.immler@svs-stormarn.de
- **Kosten:** keine



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

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 Infoabend der Geburtshilfe
- **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.



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 Ihren Schultern lastet. Er gibt Ihnen all seine Erfahrungen an die Hand, damit Sie die so wichtigen Fähigkeiten für den Notfall erlernen können. Sie bekommen Input, den Sie sofort umsetzen können. Er zeigt Ihnen, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren, damit Sie nicht in eine Schockstarre fallen, sondern Ihrem Kind aktiv helfen können.

Wir besprechen ohne Zeitdruck die wichtigsten Notfälle: Epilepsie, Verbrühungen oder ein eingetragener Fremdkörper sind nur drei Beispiele für Notfallsituationen, die im Alltag jederzeit bei Ihrem Kind auftreten können.



- **Leitung:** Alexander Müller, Kindernotfall-Coach
- **Termine:** bitte Termine erfragen!
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** telefonisch unter 040 / 18 05 22 71 oder per E-Mail: info@amkino.de – einfach den QR Code scannen
- **Kosten:** 110 Euro pro Einzelperson, 150 Euro für Paare
- **Bonus:** ein umfassendes Nachschlagewerk (digital)





Offenes Mütter-Café mit Stillberatung

Mütter-Café im Raum der Elternschule im KRANKENHAUS REINBEK. 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 beantwortet und verschiedene Möglichkeiten bei Stillproblemen zeigen kann. Auch flaschenernährte Babys mit Mama sind herzlich willkommen. Gerne stehen wir mit Rat zur Seite.

Die **Elternlotsen** besuchen uns am 12. August 2025 und freuen sich auf einen Austausch in netter Runde.

- **Leitung:** Susanne Wulf, (Kinder-)Krankenschwester, Still- & Laktationsberaterin und Fachkraft für formulare ernährte Säuglinge und Mandy Sixtus, Krankenschwester und Still- & Laktationsberaterin
- **Termine:** dienstags, 14.30 - 16.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro



Bitte beachten Sie auch unsere Terminhinweise auf unseren Socialmedia-Kanälen und unserer Internetseite.

Frühschoppen

Im Raum der Elternschule sind werdende und frischgebackene Väter zum Austausch in geselliger Männerrunde herzlich willkommen. Es gibt Gelegenheit zum Austausch und Fragen werden gerne beantwortet. Eine Kinderkrankenschwester und eine Krankenschwester stehen Ihnen flexibel zur Seite.

- **Leitung:** Susanne Wulf, (Kinder-)Krankenschwester und Mandy Sixtus, Krankenschwester
- **Termine:** sonntags, 11.00 - 12.30 Uhr, 6.7., 3.8., 28.9., 26.10., 9.11. und 21.12.2025
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro



Offener Frühstückstreff

Gemeinsames gesundes Frühstück und gleichzeitigem Austausch und Beratung für (werdende) Eltern, Mütter und Väter mit ihren Kindern bis zum 1. Geburtstag. Regelmäßig sind kleine Vorträge zum Thema Beikost sowie Infos rund um das erste Jahr geplant. Eltern dürfen gerne eigene Themen mitbringen. Wir freuen uns auf euch! Gesponsert von der Budnianer Stiftung.

- **Leitung:** Catrin Peter, Fachkraft Frühe Hilfen, FGKIP und Susanne Wulf, (Kinder-)Krankenschwester, Still- & Laktationsberaterin und Fachkraft für formulare ernährte Säuglinge
- **Termine:** montags, 9.00 - 10.30 Uhr
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** nicht erforderlich
- **Kosten:** Unkostenbeitrag 1 Euro





Eltern-Kind-Kurs „Babyzeit“

mit Beratung für kleine Babys ab dem 3. Monat

Freuen Sie sich darauf exklusive Zeit mit Ihrem Kind in einer kleinen Gruppe zu verbringen. Wir schauen uns gemeinsam die Entwicklungsschritte an und haben viel Raum für Austausch und Beratung. Ergänzt wird der Kurs durch altersentsprechende Sinnesanregungen, Lieder und Fingerspielen.

- **Leitung:** Catrin Peter, Koordinierende Fachkraft Frühe Hilfen
- **Termine:** donnerstag, 10.30 - 12.00 Uhr
 1. Kurs: Start ab 4.9.2025 (8 Termine)
 2. Kurs: Start ab 30.10.2025 (8 Termine)
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** Bitte meldet euch vor der Teilnahme per E-Mail unter catrin.peter@krankenhaus-reinbek oder unter Tel: 040 / 72 80 - 54 00 an.
- **Kosten:** keine



Wichtig! Wir starten ab der 12. Woche nach Geburt. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch, ggf. Verpflegung und Wickelsachen mit!



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

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, Hebamme
- **Termine:** nach Absprache
- **Anmeldung:** per E-Mail unter antje.nusse@gmx.de, telefonisch unter 0176 / 83 73 09 57 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

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

Osteopathie für Säuglinge

Die Zeit, in der das gemeinsame Leben der Eltern mit ihrem Baby beginnt, ist etwas ganz Besonderes und jedesmal ein Wunder! In meiner Arbeit steht für mich Ihr persönliches Wunder im Vordergrund und ich setze Sie mit Ihrem Baby in einen ganzheitlichen Kontext. Gemeinsam ergründen wir, welche körperlichen Spannungen und Ungleichgewichte wir im Körper des Babys – oder der Mama oder des Papas – behandeln dürfen. Wichtige Bereiche sind dabei zum Beispiel Schiefhaltungen, vieles Schreien, Schlaflosigkeit, Trinkschwäche und vieles mehr.



Neben den präventiven und therapeutischen Maßnahmen biete ich auch Wohlfühlmomente in einer entspannten Wellness-Massage an, der Hawaiianischen Lomi Lomi Nui Massage (90 Min.). Der Körper heilt in der Entspannung und in jeder Behandlung wird Raum geschaffen für eine angenehme Zeit, die nur Ihnen gehört.



- **Leitung:** Carolin Miske, Physiotherapeutin B. Sc., Lomi Lomi Nui Masseurin, zertifizierte Osteopathin, zertifizierte Kinderosteopathin
- **Termine:** jeden Donnerstag Nachmittag
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich telefonisch oder per Whats App unter Tel. 0157 / 830 91 998 oder per E-Mail unter carolin.miske@yahoo.com

Rückbildungskurs – mit Kind

Nach der Geburt eines Kindes beginnt eine ganz neue Zeit, nicht nur im Alltag, sondern auch für Ihren Körper. Mein Rückbildungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer freundlichen und unterstützenden Umgebung körperlich und geistig zu regenerieren.

Der Kurs umfasst acht Termine und ist speziell so gestaltet, dass Sie Ihr Kind mitbringen können.



- **Leitung:** Xenia Nosov, Hebamme
- **Termine:** 8 Einheiten, jeweils montags von 10.00 - 11.15 Uhr
Kurs 1: 27.10. - 15.12.2025
- **Ort:** „Der Tanzsaal“ in Hamburg Curslack
Curslack Heerweg 1, 21039 Hamburg
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebammamama.de
- **Kosten:** einmalige Bearbeitungsgebühr in Höhe von 60 Euro, alle weiteren Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Rückbildungskurs

am Morgen – mit oder ohne Kind

Seit Mai 2024 biete ich als freiberufliche Hebamme Rückbildungskurse in der Elternschule des KRANKENHAUSES REINBEK ST. ADOLF-STIFT an. Ich zeige und erkläre Ihnen Übungen, die Ihre 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. Informieren Sie sich hierzu am besten vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse.

- **Leitung:** Tanja Beer, Hebamme

- **Termine:** entnehmen Sie bitte der Homepage – einfach den QR-Code scannen



Rückbildung am Morgen mit oder ohne Kind, donnerstags:

Kurs 1: 11.9.25 - 16.10.25, 8.30 - 10.00 Uhr (6 Termine vor Ort, ein Termin online)

Kurs 2: 8.11.25 - 18.12.25, 8.30 - 10.00 Uhr (7 Termine)

Rückbildung am Morgen /Vormittag mit o. ohne Kind, freitags:

Kurs 1: 12.9. - 17.10.25, 9.00 - 10.30 Uhr (5 Termine vor Ort, zwei Termine online), kein Kurs am 3.10.25

Kurs 2: 12.9. - 17.10.25, 10.35 - 12.05 Uhr (5 Termine vor Ort, zwei Termine online), kein Kurs am 3.10.25

Kurs 3: 7.11.25 - 19.12.25, 9.00 - 10.30 Uhr (7 Termine)

Kurs 4: 7.11.25 - 19.12.25, 10.35 - 12.05 Uhr (7 Termine)

Onlinerrückbildungskurs entspannt von zu Hause, montags:

Kurs 1: 1.9. - 13.10.25, 9.00 - 10.30 Uhr, 7 Termine

Kurs 2: 3.11. - 15.12.25, 9.00 - 10.30 Uhr, 7 Termine

- **Ort:** Elternschule, 2. OG oder online
- **Anmeldung:** erforderlich unter tanja@hebammezuhaus.de
- **Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen



Rückbildungsgymnastik – mit oder ohne Baby

An 7 Terminen (je 90 Min.) erspüren Sie Ihren Körper wieder ganzheitlich. Sie flexibilisieren, reaktivieren und kräftigen insbesondere Rücken-, Bauch- und Beckenboden durch gezielte Übungen. Ihr Baby ist mit dabei, wenn Sie möchten und wird von Ihnen versorgt, wenn es die Aufmerksamkeit benötigt. Die Rückbildung in diesem Kurs darf frühestens 8-10 Wochen nach der Geburt beginnen. Nach einem Kaiserschnitt bitte erst nach frühestens 10-12 Wochen. Ich gebe 30 Minuten länger als die Krankenkasse bezahlt, deshalb berechne ich 15 Euro zusätzlich.



- **Leitung:** Kristina Schuldeis, Hebamme
- **Termine:** bitte Termine erfragen oder auf der Homepage nachsehen. Dazu einfach den QR-Code scannen.
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter www.hebamme-wentorf.de
- **Kosten:** 15 Euro. Alle weiteren Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.



Im Dezember 2024 hat das Krankenhaus Reinbek sein neues Corporate Design veröffentlicht und so sehen Sie auch unsere Website in den neuen Farben. Unter www.geburt-in-reinbek.de finden Sie alle wichtigen Infos rund um die Schwangerschaft, Geburt, Nachsorgegebammen, Kurse der Elternschule und vieles mehr.

Mama-Yoga - ohne Baby

Sie haben Ihre Rückbildung beendet und möchten langsam wieder in Ihre Yogapraxis einsteigen? Dann sind Sie hier genau richtig. Gemeinsam mit anderen Müttern haben Sie die Möglichkeit Ihren Körper nach der Geburt noch besser und immer wieder neu kennenzulernen und eine kurze Auszeit für sich zu schaffen. Das Leben mit einem Baby ist schön, aber auch anstrengend. Ihr Baby, Sie und Ihre Familie profitieren von dem körperlichen und mentalen Ausgleich, den Sie mit Yoga schaffen können.



- **Leitung:** Martje Nuzzo, Yogaschule Reinbek
- **Termine:** montags, 17.30 - 18.30 Uhr, weitere Termine unter www.yogaschule-reinbek.de
- **Ort:** Yogaschule Reinbek, Schulstr. 43, 21465 Reinbek
- **Anmeldung:** per E-Mail an info@yogaschule-reinbek.de
- **Kosten:** 65 Euro für 4 Termine

Balance in Flow

– Fitness nach der Schwangerschaft

Kommen Sie nach Ihrem Rückbildungskurs mit einem leichten Fitnessstraining wieder in Form! Balance In Flow ist ein sanftes, aber intensives Low-Level-Intervall-Training, das aus einer Mischung von Ausdauer- und Krafttraining, sowie Beckenbodenkräftigung besteht. Wir trainieren sanft Ausdauer und Beweglichkeit und stärken zusätzlich während des Trainings die Körperwahrnehmung. Das Training richtet sich speziell an Frauen jeden Alters, die etwas anderes wollen als das typische Sportprogramm im Fitnessstudio und gemeinsam mit gleichgesinnten Frauen mit Spaß und Power fit bzw. fitter werden wollen.



- **Leitung:** Anouk Peters
- **Termine:** donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr, fortlaufender Kurs, der Einstieg ist jederzeit möglich.
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter kontakt@doula-reinbek.de
- **Kosten:** Probestunde: 8,00 Euro, Einzelstunde: 15,00 Euro
5er-Karte: 35,00 Euro, 10er-Karte: 65,00 Euro

Beckenboden- und Körpermittekurs

– nach dem MamaWorkout-Konzept

In diesem 10-Wochen-Programm wird der Fokus auf die sanfte und effektive Stärkung, Kräftigung und Regeneration Ihres Beckenbodens und der Körpermitte gelegt. Der Kurs beinhaltet zusätzlich Wahrnehmungs- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper, wodurch die Haltung verbessert und die Fitness und Ganzkörpergesundheit gefördert werden. Beratung und Tipps für den Alltag und den Sport nach der Geburt werden thematisiert. In meinem Kurs biete ich Ihnen die Möglichkeit Zeit für sich und in die eigene körperliche Heilung zu investieren und mit anderen Gleichgesinnten in Kontakt zu treten.



- **Leitung:** Satara Ries, B.Sc. Physiotherapie & Postnataltrainerin
- **Termine:** die genauen Termine finden Sie auf meiner Homepage www.ries-training.de
- **Ort:** Elternschule, 2. OG
- **Anmeldung:** erforderlich unter satara@ries-training.de
- **Kosten:** 160 Euro. Da es sich um einen Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, ist eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse möglich.



SchreiBabyAmbulanz® 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:** Saskia Zimmerbeutel, Krisenbegleitung Süd
- **Termine:** nach Vereinbarung
- **Anmeldung:** unter Telefon 01590/1762000, oder per E-Mail unter zimmerbeutel@sba-kompetenzzentrum.de oder über www.sba-kompetenzzentrum.de
- **Kosten:** nach Absprache



Sternenmamakurs

von der SchreiBabyAmbulanz® Stormarn

Wenn ein Kind vor, während oder nach der Geburt stirbt, bleibt für die Eltern die Welt stehen. Nichts ist mehr wie es war. In dieser Zeit der Stille, in der die Worte fehlen, möchten wir Ihnen einen geschützten Raum geben – für Ihre Trauer, Ihre Erinnerungen, Ihre Fragen.

Wir bieten Ihnen einen Austausch mit anderen Sternenmamas. Begleiten Sie liebevoll in Ihrer Trauer, helfen mit Ritualen und Entspannungstechniken u.a. aus den kreativen Therapien.

Vor allem hören wir zu und nehmen Sie wahr in Ihrer Trauer. So können Sie einen Umgang mit der Trauer finden und wieder nach vorne blicken.



Der Kurs umfasst 8 Einheiten und wird im **KRANKENHAUS REINBEK** in den Räumen der Elternschule angeboten. Er wird von zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen/Therapeutinnen geleitet. Wir treffen uns ab dem 24. September (außer in den Herbstferien) immer mittwochs um 19.30 Uhr für ca. 90 Min. Sie brauchen nichts mitzubringen – außer vielleicht bequeme Kleidung und warme Socken.

- **Leitung:** Katrin Pechwitz, Trauerbegleiterin
- **Termine:** ab dem 24. September, mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr
- **Anmeldung:** gerne telefonisch bei Katrin 0176-83440551 (auch per WhatsApp) oder per E-Mail: Katy1976@gmx.de
- **Kosten:** keine

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 Lea Immler, Sozial-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 l.immler@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 Krankenhauseelsorgerin Annemarie Nyqvist
- **Kontakt:** Telefon 040 / 72 80 - 56 84, E-Mail: annemarie.nyqvist@krankenhaus-reinbek.de
- **Kosten:** keine

Auf unserer Internetseite können Sie sich über alle Angebote der Elternschule im St. Adolf-Stift informieren.
www.geburt-in-reinbek.de



In unserer Kapelle finden Sie einen **Sternenhimmel**. Dort Können Sie ein Andenken-Stein für Ihr Kind anbringen.

Bitte beachten Sie
unsere Parkpalette
an der Loddenallee

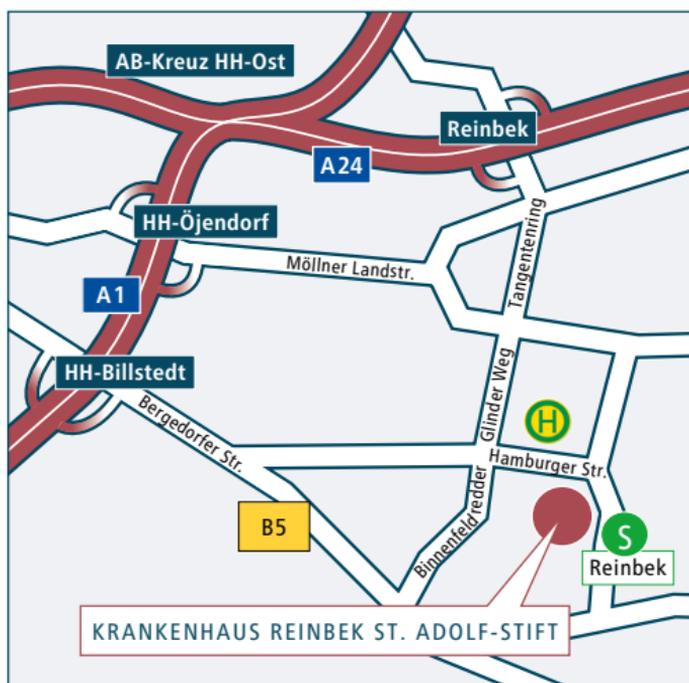
Wegbeschreibung

Anreise mit Bus und Bahn

Mit der S 2 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



facebook.com/KrankenhausReinbek



instagram.com/geburtshilfe_reinbek

