

DEN MENSCHEN NAHE

Wir machen`s rund

Infos
für das
Jahr 2023



INFORMATIONEN AUS DER GEBURTSHILFE

Herzlich willkommen!

Liebe werdende Eltern,

wir begrüßen Sie ganz herzlich in der geburtshilflichen Abteilung des Krankenhaus St. Marienwörth in Bad Kreuznach.

Sie stehen vor einem neuen Lebensabschnitt und einer spannenden Zeit, haben Fragen, Erwartungen und Zukunftspläne.

Auch wenn wir im Moment noch nicht wissen, wie sich die Coronapandemie weiter entwickeln wird und welche Einschränkungen eventuell auf uns zukommen, ist es uns wichtig, Ihnen vor allen Dingen Sicherheit zu geben. Auch in Zeiten wie diesen steht einer glücklichen Geburt nichts im Weg. Wir möchten Ihnen vor, während und nach der Geburt Geborgenheit vermitteln, Ihnen eine individuelle Geburt ermöglichen und den gemeinsamen Start in Ihr neues Leben als Familie erleichtern.

Für uns bedeutet das, immer ein offenes Ohr für Ihre Fragen zu haben und Ihre Wünsche zu berücksichtigen, ohne die Sicherheit von Mutter und Kind dabei aus dem Blick zu verlieren.

Jede Geburt ist einzigartig und wir möchten mit Ihnen den richtigen Weg für Sie finden, Sie dabei emotional, kompetent, liebevoll und empathisch zu begleiten.



Chefarzt

Dr. med. Gabor Heim

Wir gehen mit Ihnen Schritt für Schritt - Angebote der Praxis Dr. med. Gabor Heim, Melanie Heim-Günster und Kollegen:

- Kinderwunschsprechstunde
- Schwangerschaftsvorsorge
- Pränataldiagnostik mit Ersttrimester-screening, Nackenfaltenmessung und ggf. nicht-invasive genetische Testung, NIPD (z.B. Harmony-Test) in der 10. bis 14. SSW mit Risikoberechnung
- Weiterführende Diagnostik, Amnio-ozentese (Fruchtwasseruntersuchung)
- Ultraschallfeindiagnostik (Organ-Ultraschall) in der 20. bis 22. SSW
- Betreuung von Mehrlings- und Risikoschwangerschaften
- Dopplersonographie-Untersuchungen
- Geburtsplanungssprechstunde
- 3D und 4D-Ultraschall bei gegebener Indikation

Terminvereinbarungen unter Telefon (0671) 372-1229

Schnuppern Sie „Kreißsaal-Luft“

Sie möchten gerne wissen, was auf Sie zukommt? Dann laden wir Sie herzlich ein, uns und unseren Kreißsaal vorab kennenzulernen.

Wie auch im vergangenen Jahr bieten wir Ihnen an folgenden Terminen **digitale** Elterninfoabende an:

3. Januar	4. Juli
7. Februar	1. August
7. März	5. September
4. April	10. Oktober
2. Mai	7. November
6. Juni	5. Dezember

Sobald es wieder möglich sein sollte, wollen wir diese Informationsabende gerne wieder in Präsenz durchführen. Schauen Sie deshalb bitte regelmäßig auf www.storchenteam-marienwoerth.de, in die Tagespresse oder folgen Sie uns in den sozialen Medien.

Dort werden wir Termine veröffentlichen, sobald sie wieder stattfinden können. In der Zwischenzeit haben wir für Sie virtuelle Rundgänge durch unsere Räumlichkeiten aufgezeichnet, die Sie ebenfalls auf unserer Website www.storchenteam-marienwoerth.de finden.

Bitte nutzen Sie diese digitalen Möglichkeiten und bei Rückfragen stehen wir Ihnen natürlich auch immer telefonisch unter (0671) 372-1283 oder in der Hebammenpraxis St. Marienwörth unter (0671) 48311245 zur Verfügung.



Kurse vor der Geburt in der Hebammenpraxis St. Marienwörth

Unter Berücksichtigung entsprechender Sicherheitsvorkehrungen können die angebotenen Kurse in der Regel stattfinden. Bitte erfragen Sie den aktuellen Stand und die nötigen Maßnahmen bei den einzelnen Ansprechpartnerinnen.

Geburtsvorbereitungskurs

In einem Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie umfassende Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Bonding, Stillen und zum Thema Wochenbett. In praktischen Atem-, Fitness- und Entspannungsübungen sowie Massagen und Übungen zum Beckenbodentraining können Sie sich körperlich und mental auf das Geburtserlebnis vorbereiten. Darüber hinaus beraten erfahrene Hebammen Sie in Fragen der Babypflege und dem Umgang mit Ihrem Kind. Die Kurskosten für die Frau werden von der Krankenkasse übernommen. Der Kurs ist für Partner*innen kostenpflichtig. Allerdings kann die Partner*innengebühr bei der Krankenkasse eingereicht werden und wird meist zum Teil rückerstattet. Infos über die Hebammenpraxis St. Marienwörth, Telefon (0671) 48311245 oder Mobil (0151) 57009836, Anmeldung online unter: www.hebammenpraxis-st-marienwoerth.de

PreKanga

Fitness in der Schwangerschaft ist ein wichtiger Bestandteil für das Wohlbefinden während dieser



besonderen Zeit. PreKanga ist ein Ganzkörper-Training für Schwangere. Tanz- und Aerobic-Einheiten wechseln sich mit verschiedenen Workouts und Entspannungsübungen ab. Die Übungen werden an das persönliche Stadium in der Schwangerschaft angepasst, sodass Sie sicher und effektiv fit bleiben. Das Training ist möglich ab dem Tag der Empfängnis bis zur Entbindung – solange keine gesundheitlichen Gründe dagegen sprechen. Ansprechpartnerin: Carina Fleck, Mobil (0176) 34914451, E-Mail: carina.fleck@kangatraining.de www.kangatraining.net

Orientalischer Tanz in der Schwangerschaft

Mit einem bewegten Becken durch die Geburt.

Die weichen Bewegungen des Orientalischen Tanzes beanspruchen eine Unmenge an Muskeln im Körper, auch solche, die wir eigentlich sonst nicht wahrnehmen oder auch nicht bewusst bewegen können (z.B. Beckenboden). Die sanften Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind besonders für die Schwangerschaft geeignet. Entspannt werden Bewegungen erlernt,

die Sie unter der Geburt positiv einsetzen können, um Ihrem Kind den Weg durchs Becken zu erleichtern. Mit viel (Lebens-)Freude wird so die Muskulatur des Beckens gestärkt, die Beckenbeweglichkeit gefördert und so schaffen Sie eine gute Grundlage für die Schwangerschaft und die Geburt. Interessierte werdende Mamas können ab der 14. Schwangerschaftswoche an dem Kurs teilnehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Weitere Infos und Anmeldung bei Susanne Ullrich unter der Mobilnummer (0179) 4512164

Stillvorbereitungskurs

Der Kurs eignet sich für alle Schwangeren mit Stillwunsch, alle Unentschlossenen, Mütter bei denen das Stillen vorheriger Kinder nicht geklappt hat und Mütter mit besonderen Schwangerschaften und Erkrankungen. Dieser Kurs soll dabei helfen, einen guten Stillstart mit Ihrem Baby zu haben. Infos, Termine und Anmeldung unter

www.hebammenpraxis-st-marienwörth.de,
Ansprechpartnerin bei Fragen:
Melanie Mölich,
Anmeldung online unter:
www.hebammenpraxis-st-marienwörth.de
kontakt@stillberatung-mima.com
Telefon (06721) 3508193,
Mobil (0176) 29587274

Aquafitness für Schwangere

Sich selbst in der Schwangerschaft ab und an „schwerelos“ fühlen – das ist einer der Vorteile des Kurses für Aquafitness. Darüber hinaus trainieren Sie Ihre körperliche Fitness und können typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen oder Gelenkprobleme auf sanfte Art und Weise lindern. Und auch Ihr Kind reagiert positiv darauf, von Mama im warmen Wasser „geschaukelt“ zu werden. Ansprechpartnerin:
Sabine Pieroth-Bührmann,
Telefon (0671) 27636



Sprechstunde und offene Angebote

Hebammen- sprechstunde

Unsere Hebammen stehen Ihnen nicht nur während der Geburt zur Seite, sondern sind auch davor und danach Ihre Ansprechpartnerinnen. Sie gehen ganz individuell auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind ein, geben Tipps zum Umgang mit dem Neugeborenen und begleiten Sie in der ersten gemeinsamen Zeit als Familie.

Gerne können Sie einen Termin in der Hebammenpraxis St. Marienwörth vereinbaren:

Telefon (0671) 48311245 oder
Mobil (0151) 57009836

Akupunktur- sprechstunde

Die Akupunktur ist ein Verfahren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Gerade in der Schwangerschaft kann man bei starker Übelkeit, Rückenbeschwerden, starken Wassereinlagerungen und vielem mehr ohne Nebenwirkungen fürs Kind gut Linderung verschaffen. Als geburtsvorbereitende Akupunktur zeigen die Erfahrungen, dass die Eröffnungsphase meist verkürzt und so eine raschere Geburt zu erwarten ist. Auch unter der Geburt und zur Wehenanregung kann Akupunktur verwendet werden. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen dazu haben.

Gerne können Sie einen Termin in der Hebammenpraxis St. Marienwörth vereinbaren:

Telefon (0671) 48311245 oder
Mobil (0151) 57009836

Taping

Bei Beschwerden wie Rückenschmerzen, eingeschlafenen Händen oder einfach nur einem „schweren Bauch“, können Ihnen kinesiologische Tapes unterstützend helfen - ganz nebenwirkungsfrei für Ihr Kind.

Anmeldung und Information zu diesen Angeboten über die Praxis:
Mobil (0151) 57009836



Säuglingspflegekurs

Bald beginnt ein wunderschöner neuer Lebensabschnitt mit Baby. Diese schöne Veränderung bringt viel Neues mit sich – da kommen viele Fragen auf. Als examinierte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und selbst Mama macht Ann Kristin Grob alle werdenden Eltern für das Abenteuer „Baby“ fit. Sie zeigt Ihnen wichtige Grundlagen wie z.B. das richtige Handling mit dem Säugling. Außerdem gibt sie Ihnen Tipps und Tricks mit an die Hand, welche den Alltag vereinfachen.

Informationen und Anmeldung:

Ann Kristin Grob,

Mobil (0176) 32654982

E-Mail: annkristin.grob@gmx.de

Osteopathie

Die osteopathische Medizin ist ein ganzheitliches Diagnose- und Therapiekonzept, das durch seine sanften Untersuchungs- und Behandlungstechniken die körpereigenen Heilungs- oder Entwicklungsprozesse unterstützt. Gerade in der Schwangerschaft können Beschwerden gelindert oder die Geburt in ihren Strukturen vorbereitet werden. Seit 2012 übernehmen in Deutschland gesetzliche und private Krankenkassen Teile dieser Kosten. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse direkt über die jeweiligen Möglichkeiten. Diana Wessel ist Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin mit langjähriger Berufserfahrung. Der Bereich der Behandlung von Schwangeren, Säuglingen und Kindern ist nicht nur ein Schwerpunkt ihrer täglichen Arbeit, sondern eine Herzensangelegenheit.

Ansprechpartnerin: Diana Wessel,

Telefon (0176) 63448523,

E-Mail: diana.wessel@gmx.de

**Gerne können Sie einen
Termin in der Hebammenpraxis
St. Marienwörth vereinbaren:
Telefon (0671) 48311245 oder
Mobil (0151) 57009836
E-Mail: hebammenpraxis@marienwoerth.de
und
www.hebammenpraxis-st-marienwoerth.de**

Anmeldung zur Geburt

Wenn Sie sich für eine Geburt in St. Marienwörth entschieden haben, möchten wir Sie bitten, sich zwischen der 32. und 35. Schwangerschaftswoche anzumelden. Hierfür können Sie feste Termine über den Kreißaal unter der Telefonnummer (0671) 372-1283 vereinbaren.

Die Anmeldetage sind dienstags und donnerstags Vormittag. Das Gespräch findet in der Hebammenpraxis St. Marienwörth am Bourger Platz 8 statt. Planen Sie für das Anmeldegespräch rund 45 Minuten ein, um alle erforderlichen Papiere auszufüllen, ein Anamnesegespräch zu führen und Ihre Fragen zu beantworten.

Bitte bringen Sie zu diesem Gespräch Ihren Mutterpass, Ihre Versicherungskarte, die Versicherungsnummer des Elternteils, über den das Kind mitversichert ist, und eventuelle Befunde bei Vorerkrankungen mit.

Checkliste Kliniktasche

Mutterpass

Versicherungskarte

Einweisungsschein des/der Frauenarztes/-ärztin

evtl. Ihre Lieblingsplaylist (Bluetooth-Abspielgeräte sind vorhanden)

bequeme Kleidung (auch für die Begleitperson)

Unterwäsche und Socken

Hausschuhe

Schlafanzug

dicke Socken

Handtücher und Waschlappen

Kulturbeutel mit Hygieneartikeln (Damenbinden erhalten Sie von uns)

evtl. Haargummi

ggf. eine Liste mit besonderen Wünschen

evtl. Still-BH ohne Bügel (zwei Nummern größer als vor der Schwangerschaft)

Babygarnitur für den Heimweg (während des stationären Aufenthaltes stellen wir Ihnen Babykleidung, Windeln und alles Weitere zur Verfügung)

Baby-Sitz für den Heimtransport im Auto

Wenn es losgeht ...

Hebammenbetreuung

Wenn Sie regelmäßige Wehen spüren oder die Fruchtblase springt und Sie die Geborgenheit der Klinik brauchen, rufen Sie bitte im Kreißaal an, um sich anzukündigen. So hat die diensthabende Hebamme die Möglichkeit, alles schon auf Ihre Ankunft vorzubereiten und eventuell auf Ihre Wünsche, die bei der Anmeldung notiert wurden, einzugehen.

Die Hebamme wird Sie dann im Kreißaal empfangen und natürlich steht Ihr Befinden und das Ihres Kindes im Mittelpunkt. Ein CTG (Cardio-Toko-Gramm) gibt Auskunft darüber, wie es Ihrem Kind geht und in welchem Abstand bereits Wehen auftreten.

Im Anschluss an das CTG werden Sie von der Hebamme untersucht.

Wenn Sie noch keinen Ultraschall in unserer Klinik erhalten haben, wird das ärztliche Fachpersonal diese Untersuchung durchführen, um sich ein Bild von der Lage Ihres Kindes zu machen. Der weitere Verlauf orientiert sich an den verschiedenen Untersuchungsergebnissen und an Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wenn Sie stationär aufgenommen werden, wird Ihnen zur Sicherheit ein venöser Zugang gelegt und Blut abgenommen. So erhalten wir einen aktuellen Laborbefund und können im Bedarfsfall schnell handeln, falls Medikamente verabreicht werden müssen.



Alles hat seine Zeit ...

Eine Geburt ist anstrengend und auch schmerzhaft. Unser Kreißsaal-Team sieht seine Arbeit vor allem darin, Sie in Ihrer Geburtsarbeit zu unterstützen. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie mit Bewegung und Atemtechniken die einzelnen Geburtsphasen durchlaufen können. Daher sind alle unsere Kreißsäle mit sogenannten Telemetrie-Geräten zur CTG-Kontrolle ausgestattet, damit Sie sich frei bewegen können und in Ihren Bedürfnissen nicht eingeschränkt sind. Zusätzlich stehen Ihnen zahlreiche Alternativen wie Gebärhocker, Matten, Pezzibälle, Lagerungsblöcke und Kissen zur Verfügung sowie Haltetücher über allen Kreißbetten und der Gebärwanne. Jeder Kreißsaal hat ein eigenes Bad mit Toilette, so dass Sie Ihren „Wohlfühlbereich“ ganz für sich einrichten können.

Wenn Sie Unterstützung bei der Verarbeitung der Schmerzen und Linderung davon brauchen, gibt es verschiedene Wege, die zu guten Erfolgen führen. Das Spektrum reicht von einem Entspannungsbad über natürliche Mittel und Akupunktur bis hin zu Medikamenten und einer PDA (Periduralanästhesie). Wir werden Sie zum gegebenen Zeitpunkt gerne beraten. Wenn die Geburt geschafft ist, Ihr Kind aktiv und rosig ist, steht dem ersten Kennenlernen und Bonding nichts im Weg. Auf diese Weise wird die

Bindung zwischen den Eltern und dem Kind unterstützt und Ihr Kind kann langsam auf dieser Welt ankommen, mit den gewohnten Geräuschen aus Mamas Bauch. Der erste Kontakt benötigt Zeit, die wir Ihnen wenn möglich gerne geben möchten.

Nach dem Auspulsieren der Nabelschnur und wenn Ihr Kind schreit und aktiv ist, darf Ihr/Ihre Lebenspartner*in gerne auf Wunsch diese durchtrennen und das Kind kann sich - warm zuge deckt mit Tüchern - auf dem Bauch der Mutter erholen. Nachdem die Plazenta (Mutterkuchen) geboren ist, müssen eventuell durch die Geburt entstandene Verletzungen wie zum Beispiel ein Dammriss versorgt und genäht werden, natürlich in örtlicher Betäubung.

Ihr Nachwuchs hält nichts von Pünktlichkeit ...

Wenn der errechnete Entbindungstermin überschritten ist, besteht kein Grund zur Sorge. Die wenigsten Kinder halten sich an diesen Termin. Trotzdem schaut Ihr ärztliches Fachpersonal und wir nach diesem Geburtstermin gerne etwas genauer nach und Sie werden in kürzeren Abständen untersucht. Ab diesem Tag sollten jeden zweiten Tag ein CTG vorgenommen werden sowie eine engmaschigere Kontrolle des Fruchtwassers und der Plazenta. Am Wochenende oder an Feiertagen können Sie dazu auch gerne in unsere Klinik kommen. Bitte

rufen Sie dazu morgens kurz an und erfragen Sie einen Termin. Zwischen dem 7. und 10. Tag raten wir dann zu einer Einleitung der Geburt. Das besprechen Sie dann zu diesem Zeitpunkt mit unserem ärztlichen Fachpersonal, die Sie dazu beraten und darüber aufklären, welche weiteren Schritte anstehen.

Schön, dass Du da bist ...

Nachdem Ihr Kind sich auf Ihrer Brust ausgeruht hat und vielleicht schon zum ersten Mal gestillt wurde, wird es gewogen und gemessen. Der/Die Lebenspartner*in hat anschließend die Möglichkeit, das Baby unter Anleitung zum ersten Mal zu baden und anzuziehen.

Bei körperlichem Wohlbefinden von Mutter und Kind endet der Aufenthalt im Kreißsaal nach etwa zwei Stunden und Sie werden zusammen mit Ihrem Kind auf die Wochenbettstation verlegt. Dort bleiben Sie in der Regel zwei bis sieben Tage, je nach Entbindung und persönlichem Wunsch.

Wenn Sie ein Familienzimmer wünschen, teilen Sie dies bitte spätestens nach der Geburt mit, dann werden wir versuchen, dies zu ermöglichen.

Sie können natürlich auf Wunsch auch ambulant entbinden. Wenn Sie eine Nachsorge-Hebamme haben, Sie sich wohlfühlen und es Ihrem Kind gut geht, können Sie dann direkt vom Kreißsaal nach Hause gehen.

Nach dem Kreißsaal ...

Auf der Wochenbettstation haben Sie die Möglichkeit, ein 24 Stunden Rooming-in in Anspruch zu nehmen, um möglichst viel Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Sie werden gemeinsam von den Pflegekräften der Station, von den Kinderpflegekräften und den Hebammen betreut.

Sie bekommen Hilfe beim Stillen oder Flasche geben, beim Handling mit Ihrem Baby und der Pflege des Neugeborenen. So haben Sie dann genügend Zeit, um im Umgang mit Ihrem Kind an Sicherheit zu gewinnen. Frühstück und Abendessen werden in einem eigenen Raum in Buffet-Form gereicht. Das Mittagessen, das Sie ausgewählt haben, wird Ihnen aufs Zimmer gebracht.



Neugeborenen-Station

Kinderzimmer

Auf der Neugeborenen-Station haben Sie die Möglichkeit, sich jederzeit Rat von den Kinderpflegekräften zu holen. Hier erhalten Sie wertvolle Tipps zum Umgang mit Ihrem Baby sowie eine ausführliche Stillberatung. Im Kinderzimmer steht Ihnen ein gemütliches Stillzimmer zur Verfügung, wo Sie Ihr Baby in Ruhe stillen oder mit der Flasche füttern können. Sollten Sie beim Stillen Schmerzen haben, zum Beispiel durch wundte Brustwarzen, bieten wir auf Wunsch auch eine Lasertherapie an.

Auch die kinderärztliche Untersuchung (U2) findet dort statt. Unsere Kinderärzt*innen schauen täglich vorbei und stehen Ihnen gerne bei Fragen zur Verfügung.

Nach frühestens 36 Stunden wird der Stoffwechseltest gemacht. Dazu wird etwas Blut abgenommen, zusätzlich wird der Gelbsuchtwert (Bilirubinwert) kontrolliert. Außerdem erhält Ihr Kind einen Hörtest.

Endlich nach Hause ...

Bevor Sie nach Hause gehen, wird eine Entlassungsuntersuchung durch unser ärztliches Fachpersonal für Gynäkologie durchgeführt. Darüber hinaus findet ein Entlassungsgespräch mit den Kinderpflegekräften statt, die Sie über die nächsten Schritte mit Ihrem Kind informieren.

Bitte treten Sie zeitnah auch mit Ihrer Nachsorge-Hebamme in Kontakt, um den ersten Hausbesuch zu vereinbaren.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind und hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlt haben.

Wir bieten Ihnen auch eine Hebammenbetreuung nach der Geburt in der Wochenbettsprechstunde der Hebammenpraxis St. Marienwörth oder auch Nachsorge bei Ihnen zu Hause an.

Info unter:

www.hebammenpraxis-st-marienwörth.de

Telefon (0671) 48311245 oder

Mobil (0151) 57009836



Kurse nach der Geburt

Rückbildungskurse

ca. 6 - 8 Wochen nach der Geburt

Durch die Geburt verändert sich der Körper zwangsläufig. In diesem Kurs erlernen Sie spezielle Übungen, um die Muskulatur wieder zu kräftigen und den Beckenboden zu trainieren. Auch Ihr Kind ist herzlich willkommen und kann bei der Rückbildungsgymnastik auf Wunsch mit einbezogen werden. Die Kosten der Kurse werden von der Krankenkasse übernommen.

Infos über die Hebammenpraxis St. Marienwörth, Telefon (0671) 48311245 oder Mobil (0151) 57009836, Anmeldung online unter:

www.hebammenpraxis-st-marienwoerth.de

Erste Hilfe bei Kindern und Säuglingen

Infos, Termine und Anmeldung unter: www.hebammenpraxis-st-marienwoerth.de.

Rückfragen auch gerne in der Hebammenpraxis unter Telefon (0671) 48311245 oder Mobil (0151) 57009836.

Alle aktuellen Kurstermine und die Kontaktdaten der Kursleiterinnen können Sie in der Hebammenpraxis St. Marienwörth unter der Telefonnummer (0671) 48311245 erfragen.

Alle Infos auch unter www.storchenteam-marienwoerth.de

Babymassage - Babyzeit

„Berührung mit Respekt“, unter diesem Motto startet der neue Kurs, in dem die liebevolle Bindung zwischen Eltern und Kind gefördert und so der Grundstein für Vertrauen, Zuversicht und Stärke gelegt wird. Mit Hilfe von indischen Massagegriffen, schwedischen Techniken, Aspekten der Reflexzonen-therapie und Entspannungsübungen aus dem Yoga wird dieser Kurs zur „Babyzeit“.

Informationen über: Melanie Mölich, Mobil (0176) 29587274 oder stillberatung-mima@gmx.de
Anmeldung unter www.hebammenpraxis-st-marienwoerth.de

Kurse nach der Geburt

Individuelle Trageberatung

Die Trageberatung bietet Interessierten Informationen und Hilfestellung rund ums Thema Tragen und Tragehilfen. In einem Einzelgespräch klärt Carina Fleck mit Ihnen, ob die Tragehaltung die richtige ist, welche Tragehilfe für Sie und Ihr Kind passt und gibt Hilfestellung beim Anlegen.

Während der Beratung zeigt sie, was generell wichtig ist beim Tragen und klärt offene Fragen mit Ihnen. Sie können ein breites Sortiment verschiedener Hersteller testen, denn die Beratung ist immer herstellerneutral. Außerdem besteht die Möglichkeit, Tragen auszuleihen, um diese im Alltag zu testen.

Ansprechpartnerin: Carina Fleck,
Mobil (0176) 34914451,
E-Mail carina.fleck@kangatraining.de
www.kangatraining.net

Kanga- training

Kangatraining ist ein Intervalltraining bei dem der ganze Körper beansprucht wird. Im Kurs wechseln sich Aerobic-, Tanz-, und Muskeltraining ab. Alles findet zu abwechslungsreicher Musik statt, so dass man nicht nur ins Schwitzen kommt, sondern auch richtig Spaß hat. Kangatraining wurde von postnatalen Trainingspezialist*innen in Zusammenarbeit mit Hebammen und Ärzt*innen entwickelt. Wir achten besonders darauf, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur.



KangaKids

Dieser Kurs ist für alle Kangababys, die keine Lust mehr haben getragen zu werden und alle interessierten Mamas, die gerne nachmittags einen Kurs mit ihren Kleinen besuchen wollen. KangaKids ist eine Mischung aus Kindertanz/-turnen und Kangatraining für die Mamas. Hier finden sich gewohnte Elemente aus dem Kangatraining wieder, mit dem Unterschied, dass die Kleinen nicht mehr in der Tragehilfe sitzen, sondern nun mitmachen. Altersgerecht (ab 1,5 Jahren) werden erste Elemente des Kindertanzes hinzukommen.

Ansprechpartnerin für alle Kanga-Kurse: Carina Fleck, Mobil (0176) 34914451, E-Mail carina.fleck@kangatraining.de www.kangatraining.net



PapaKanga

Für alle Papas, die ihre Freizeit lieber mit ihrer jungen Familie als im Fitness-Studio verbringen und dennoch fit bleiben wollen. Beim PapaKanga wird der gesamte Körper trainiert, der Papa unterhält sein Baby dabei und das genießt es, exklusive Zeit nur mit dem Papa zu verbringen.

Baby Beginner

Der Baby-Beginner Kurs kann Ihnen viele Sorgen nehmen. Bei den Treffen werden spezielle Fragen beantwortet und Entspannung vom Familienalltag gehört zum Programm. Die Gruppe besteht aus 7-8 Teilnehmer*innen zusammen mit ihrem Baby. Gemeinsam haben wir Zeit für Austausch, Spielanregung, Entspannung vom Alltag und Unterstützung für die neue Lebenssituation. Im Erlebnisteil des Beginner-Kurses sollen Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen geboten werden, die den Eltern verschiedene Möglichkeiten zeigen, ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen und Spielideen für zuhause zu sammeln. Der Gesprächsaustausch für Eltern zu einzelnen Themen rundet den Kurs ab. Der Kurs ist für alle Babys ab der vierten Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahr geeignet.

Informationen und Anmeldung: Ann Kristin Grob, Mobil (0176) 32654982, E-Mail: annkristin.grob@gmx.de Ein reichhaltiges Kursangebot für Mutter und Kind oder auch Lebenspartner*in und Kind finden Sie auf unserer Homepage:

www.hebammenpraxis-st-marienwörth.de

Beikostberatung

zur Umstellung von Milch an den Tisch
Ansprechpartnerin: Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Annika Weis, Mobil (0174) 3432378, Instagram [baerenbande_elternkindkurse](https://www.instagram.com/baerenbande_elternkindkurse), E-Mail: annika.weis@hotmail.de

So erreichen Sie uns

KRANKENHAUS
ST. MARIENWÖRTH

HEBAMMEN-
PRAXIS
ST. MARIENWÖRTH



06/2022, Fotos: Elissa Photoart, Carina Fleck, Tatjana Langlitz, Heike Rost

KRANKENHAUS ST. MARIENWÖRTH

MÜHLENSTRASSE 39 • 55543 BAD KREUZNACH
TEL.: (0671) 372-0 • FAX: (0671) 372-1506
www.storchenteam-marienwoerth.de

WICHTIGE TELEFONNUMMERN:

Kreisssaal & Hebammen / Anmeldung zur Geburt
Infos rund um Geburt, Schwangerschaft & Kursangebote: (0671) 372-1283
Abteilungsfax: (0671) 372-1506

Neugeborenen-Station: (0671) 372-1284

Gynäkologie & Wochenstation: (0671) 372-1231

Gynäkologische Praxis Dr. med. Gabor Heim & Kollegen:
(0671) 372-1229

Hebammenpraxis St. Marienwörth:

Schwangerschaft & Kursangebote (0671) 48311245 oder (0151) 57009836