

# Kursthemen & Inhalte

## Baby-Massage

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen nicht nur Massage-techniken, sondern auch wichtige Informationen zum Thema Bonding. Baby-Massage ist ein Kommunikationsmittel. Mit der Berührung vermitteln Sie Ihrem Kind Liebe, Akzeptanz und Respekt. Ihr Kind sollte mindestens sechs Wochen und maximal ein halbes Jahr alt sein (Krabbelalter). Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

Sie treffen sich 6-mal immer mittwochs von 9.30 – 11.00 Uhr. Der Kurs dauert zwischen 60 und 90 Minuten. Kostenbeitrag: 60,- Euro



## BASISANGEBOT UNSERER

# Geburtshilfe

### Hebammensprechstunde

Wir bieten in unserem Haus eine Hebammensprechstunde an. Dieses Angebot gilt für alle Frauen – unabhängig davon, ob Sie in unserem Haus entbinden möchten oder woanders. Zum vorher vereinbarten Termin steht eine unserer Hebammen für ein Gespräch in entspannter Atmosphäre zur Verfügung. Neben der Anmeldung zur Geburt erhalten Sie Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

### Anmeldung/Kontakt:

Telefonische Anmeldung  
in unserem Schwangerensprechstunden-Büro  
Telefon: 052 51/86-41 90  
gebsprechstunde@vincenz.de



### FRAUEN- UND KINDERKLINIK ST. LOUISE KLINIK FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Husener Straße 81  
33098 Paderborn  
Telefon: 052 51/86-40



[www.vincenz.de](http://www.vincenz.de)

## KLINIK für Gynäkologie und Geburtshilfe



### Kursangebote der

# Geburtshilfe

Das ausführlich beschriebene  
Kursangebot finden Sie hier:



**St. Vincenz-Krankenhaus GmbH**  
Frauen- und Kinderklinik St. Louise  
Perinatalzentrum (Level 1)

# Überblick

Das St. Vincenz-Geburtshilfeteam bietet Ihnen ein vielseitiges Kursprogramm und verschiedene Sprechstunden rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit an. Die meisten dieser Angebote sind für Sie kostenlos, da die Kosten von den Krankenkassen getragen werden. Da, wo das nicht der Fall ist, berechnen wir Ihnen eine Pauschale, die Sie direkt vor Ort bezahlen.

Alle Sprechstunden und Kurse finden bei uns in der Frauen- und Kinderklinik St. Louise (Husener Straße 81, Paderborn) oder im dahinter gelegenen Geburtshaus statt. Weitere Einzelheiten zu Terminen, Zeiten und Räumlichkeiten erfahren Sie vorab im Internet unter [www.vincenz.de](http://www.vincenz.de). Gerne informieren wir Sie auch persönlich bei der telefonischen Anmeldung in unserem Schwangersprechstunden-Büro (Tel.: 052 51/86-4190).

## Aktuelles Angebot

### Schwangerschaft

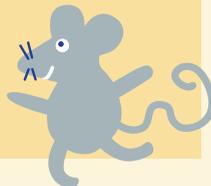
- Geburtsvorbereitungskurse
- Geschwisterkurse
- Stillvorbereitungskurse
- „Hoppla, hier komm ich!“ – Vorbereitung auf die erste Zeit mit Ihrem Baby

### Wochenbett und Stillzeit

- Rückbildungsgymnastik
- Baby-Massage

### Zusätzliche Angebote

- Hebammensprechstunde



# Kursthemen & Inhalte

## Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik (Kosten werden von der Krankenkasse erstattet.)

In diesem Kurs können sich Schwangere aktiv und gemeinsam auf die Geburt, Wochenbettzeit und das Stillen vorbereiten. Vitalisierende Übungen erhalten die Beweglichkeit und Muskelkraft und wirken so Schwangerschaftsbeschwerden entgegen. Erlernete Gebärhaltungen und Möglichkeiten der aktiven Wehenveratmung wirken sich positiv auf den Geburtsverlauf aus. Ebenso erleichtern gezielte Atemerfahrungen und Atemtechniken das Erleben der Geburt. Die Kurse beginnen ab der 28. Schwangerschaftswoche.  
7 Abende à 2 Stunden. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung!



## Geschwisterkurse

In unseren Geschwisterkursen üben die älteren Schwestern und Brüder schon mal, wie man das kleine Geschwisterchen trägt oder hält. Dabei erfahren sie auch einiges über die besondere Situation, wenn das neue Baby da ist – zum Beispiel, dass Mama erst einmal viel Ruhe braucht und kleine Babys ihre Mütter viel in Anspruch nehmen.  
Der einstündige Kurs findet etwa einmal pro Quartal statt und richtet sich an Kinder bis zu 8 Jahren. Kostenbeitrag: 5,- Euro.

## Stillvorbereitungskurse

Ob Sie stillen werden oder nicht, dieser Kurs bietet die nötigen Informationen zur Ernährung Ihres Kindes. Neben allgemeinen und speziellen Stillthemen, wie Stillpositionen und Anlegetechniken, geht es hier auch um den Einsatz von Flaschennahrung und was dabei beachtet werden sollte. Die Kursleiterin ist eine erfahrene Still- und Laktationsberaterin (IBCLC). Der kostenlose Kurs findet an jedem 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr statt.



## „Hoppla, hier komm ich!“

Einen Abend lang (18 – 21 Uhr) Vorbereitung und Einstimmung für werdende Eltern auf die erste Zeit mit ihrem Neugeborenen.

Damit Sie als frischgebackene Eltern die neue Situation von Anfang an genießen können, möchten wir Ihnen frühzeitig Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby geben. In unserem Kurs möchten wir Sie für die Bedürfnisse Ihres neugeborenen Kindes sensibilisieren. Zwei erfahrene Kinderkrankenschwestern des St. Vincenz-Krankenhauses vermitteln Ihnen an einem Abend das nötige Know-how, um die kleinen Probleme des Alltags von Anfang an sicher meistern zu können.

Kostenbeitrag: 15,- Euro pro Person bzw. 25,- Euro pro Paar

## Rückbildungsgymnastik

Durch freiberufliche Hebammen  
(Kosten werden von der Krankenkasse erstattet.)

Schwangerschaft und Geburt des Kindes verändern den Körper jeder Mutter. Gezielte und kräftigende Übungen des Beckenbodens, Pos, Bauches und des Rückens unterstützen die Rückbildung der beanspruchten Muskulatur. Dabei geht es um das Wiedererlangen der körperlichen Spannkraft und das Vorbeugen von Senkungsbeschwerden.

Übungen zur Entspannung der Schulter- und Nackenmuskulatur dienen dem Wohlbefinden.

Beginn: 8 – 12 Wochen nach der Geburt.

Der Kurs umfasst 6 Abende à 1,5 Stunden.