

Pränatal-Diagnostik-Ambulanz
Tel.: 07361 55-1414



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat

Nadja Sachsenmaier

Tel. 07361.55-1401

Fax. 07361.55-1403

nadja.sachsenmaier@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

DEGUM II
Pränataldiagnostik
individuelle Beratung
kompetente Diagnostik
vernetztes Handeln

Kreißaal: 07361.55-1415
Wochenstation: 07361.55-2390
Ambulanz Frauenklinik: 07361.55-1414
Anmeldung Kurse
der Elternschule: 07361.64290



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik
Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat
Nadja Sachsenmaier
Tel. 07361.55-1401
Fax. 07361.55-1403
nadja.sachsenmaier@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Die Hebammen- sprechstunde

Fragen rund um Schwanger-
schaft, Geburt und Wochenbett



Ihr Team der Frauenklinik

Wir informieren Sie und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Inhalt der Hebammensprechstunde:

- › Wir nehmen Ihre Wünsche entgegen und informieren Sie in ruhiger Atmosphäre über alle Fragen rund um die Geburt
- › Aufnahme eventuell vorliegender Besonderheiten und Risiken
- › Individuelle Geburtsplanung nach Ihren Vorstellungen
- › Ausführliches Stillgespräch
- › Beratung bei Fragen oder Ängsten bezüglich Geburt und Wochenbett
- › Geburtsvorbereitende Akupunktur (gegen Gebühr; hierfür spezielle Anmeldung)

Sie benötigen für die Hebammensprechstunde:

- › Mutterpass

Termine für die Hebammensprechstunde:

Aalen

Montag und Donnerstag:

Termine nach Vereinbarung

Bopfingen

Mittwoch 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung 09081.22503

[Fr. Holdert-Schabert]

Mein Termin in der Hebammensprechstunde:

Datum: Uhrzeit:

Meine Termine für die geburtsvorbereitende Akupunktur:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Was müssen Sie tun, wenn Sie Ihr Kind im Hebammenkreißsaal zur Welt bringen möchten!

Für eine Geburt im Hebammenkreißsaal benötigen Sie ab der 34. SSW einen Termin in unserer Hebammensprechstunde.

Sie besprechen mit einer unserer Hebammen, ob eine Geburt im Hebammenkreißsaal für Sie und Ihr Kind in Frage kommt. Auch über die Geburt im Hebammenkreißsaal wird detailliert gesprochen.

Melden Sie sich bitte hierfür in unserer Hebammensprechstunde an (hierfür ist keine Überweisung notwendig) und vereinbaren den Termin unter

Telefon 07361.55-1420

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Ihre

Monica Bühler
Leitende Hebamme



Wir wünschen Ihnen einen
angenehmen Aufenthalt.



Für Fragen rund um die Geburt steht
Ihnen unser Geburtsteam jederzeit zur
Verfügung.

Sie erreichen uns unter:
Monica Bühler und Team

Anmeldung Hebammenkreißsaal
Tel.: 07361.55-1420



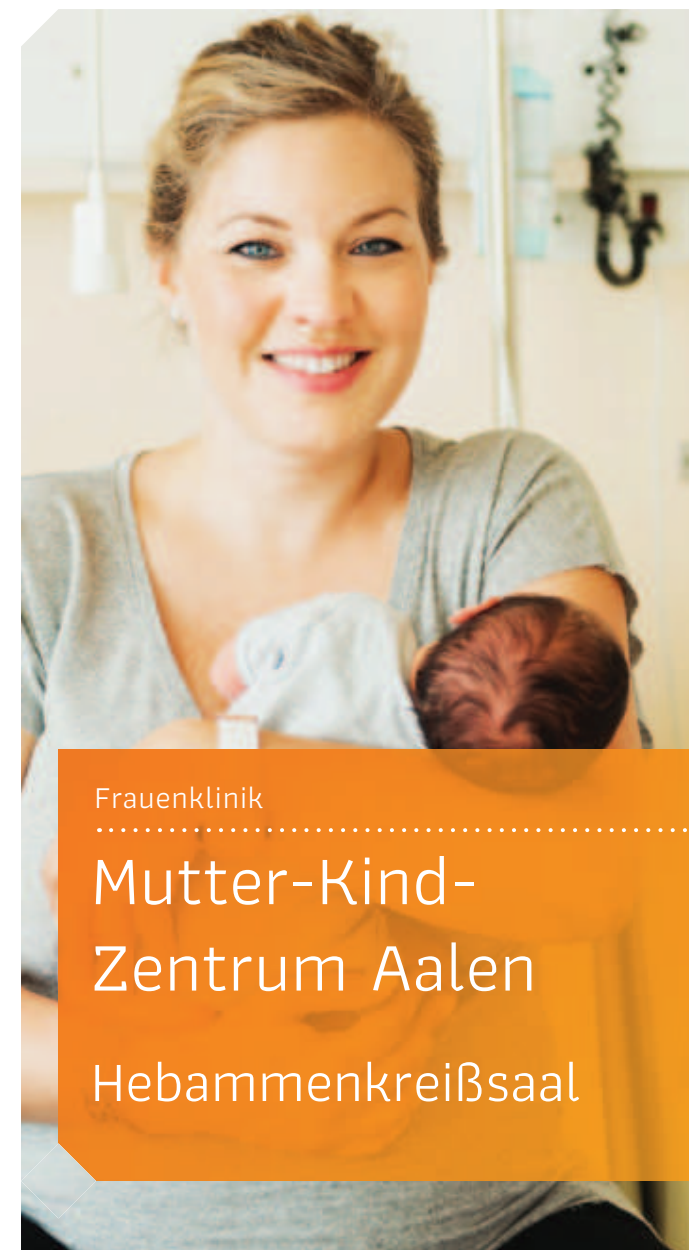
Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik
Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat
Tel. 07361.55-1401
Fax. 07361.55-1403

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Mutter-Kind-
Zentrum Aalen
Hebammenkreißsaal

Was ist der Hebammenkreißsaal?

Der Hebammenkreißsaal erweitert das geburts-
hilfliche Angebot am Ostalb-Klinikum Aalen, um ein
innovatives, persönliches Betreuungskonzept für
gesunde Schwangere mit dem Wunsch nach einer
selbstbestimmten Geburt.

Die Natürlichkeit der Geburt und Stärkung Ihrer eige-
nen Kräfte stehen hier im Mittelpunkt.

Der Hebammenkreißsaal ist sowohl räumlich, als auch
personell nicht vom üblichen Kreißsaal getrennt.

Wir Hebammen betreuen Sie eigenverantwortlich
und kompetent.

Ist eine medizinische Unterstützung notwendig,
stehen Ihnen jederzeit ärztliche Geburtshelfer zur
Seite.

Bei Geburten im Hebammenkreißsaal werden Sie
ausschließlich durch eine Hebamme betreut. Wir
unterstützen Ihr Vertrauen und den Wunsch in den
natürlichen Geburtsverlauf.



Bei Fragen sprechen Sie
uns gerne an.



In sicheren Händen bei der hebammengeleiteten Geburt

Wir bestärken Sie in Ihren eigenen Kräften, in Ihrem
eigenen Tempo, so dass Sie die Geburtsarbeit nach
Ihren eigenen Möglichkeiten und Wünschen bewältigen
können.

Wir achten darauf, dass Sie Ihr Kind in einer ungestör-
ten Atmosphäre mit intensiver Betreuung außerhalb
der Klinikroutine gebären können.

Wir begleiten Sie weiter durch das frühe Wochenbett
bis zur Entlassung.

Um zu erfahren, wie Sie sich Ihre Geburt vorstellen,
laden wir Sie zu einem Vorgespräch ein, bei denen wir
Sie und Ihre Bedürfnisse und Wünsche kennen lernen
möchten. Dabei wollen wir sicherstellen, dass es keine
Risiken in Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte und
im Schwangerschaftsverlauf gibt, die eine Geburt im
Hebammenkreißsaal ausschließen würden.

Hierfür haben wir gemeinsam mit Ärzt*innen
einen speziellen Kriterienkatalog entwickelt.

Manchmal entsteht vor oder auch während der
Geburt der Wunsch nach Schmerzmittel oder
stärkerer und aktiverer medizinischer Hilfe, dies
ist unkompliziert und jederzeit möglich. Gerne
stehen Ihnen dann auch ärztliche Geburtshelfer
beratend zur Seite.

Bei Bedarf steht Ihnen die komplette Kompetenz
und Sicherheit unseres Perinatalzentrums zur
Verfügung und dies ohne zeitliche Verzögerung
und ohne einen Wechsel der Räumlichkeiten oder
der Hebamme.

Die Voraussetzungen für eine Geburt im Hebammenkreißsaal:

- › Mutter und Kind sind gesund.
- › Es liegt keine problematische Vorgeschichte vor
die besondere Risiken birgt (z. B. z. n. operativen
Entbindungen)
- › Die Schwangerschaft verläuft normal.
- › Ein natürlicher Geburtsverlauf ist für Mutter
und Kind zu erwarten.



Suite

› Gehobener Komfort

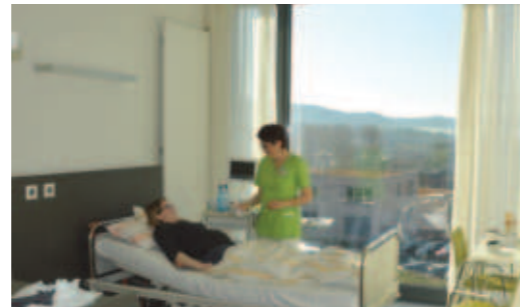


Unsere Wahlleistungszimmer

› Elternzimmer -Gemeinsam von Anfang an



› 1-Bett-Zimmer -
Ruhe genießen mit Ihrem Kind



So erreichen Sie uns:

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Sie erreichen das Ostalb-Klinikum
mit der Buslinie 31.
Die Haltestelle ist direkt beim Haupteingang.

Anfahrt mit dem PKW:
Parkplatz für Gebärende direkt vor dem Kreißsaal
mit Nachtglocke und Abholung durch Hebamme.



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik
Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat
Tel. 07361.55-1401
Fax. 07361.55-1403

Kreißsaal:
Tel. 07361.55-1415

Wochenstation, Station 39:
07361.55-2390

Ambulanz Frauenklinik:
07361.55-1414

Diensthabende Ärzte Frauenklinik:
07361.55-0 über Pforte anpiepsen lassen!

Hebammensprechstunde:
07361.55-1420

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.
Kontakt, Anmeldung und Flyer unter
07361.64290 sowie info@elternschule.de
Weitere Informationen unter www.elternschule.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Kreißsaal und
Wochenstation

Informationen rund
um die Geburt



Angebote in der Schwangerschaft

Pränataldiagnostik

Chorionzottenbiopsie, Amniozentese, Ersttrimester-Screening, Fetale DNA aus mütterlichem Blut, Fehlbildungultraschall DEGUM II, Dopplerüberwachung von Risikoschwangerschaften mit modernster Ultraschalltechnologie.

Fachärztliche Geburtsplanungs- und Risikoschwangerschaftssprechstunde
Gestationsdiabetes, mütterliche Erkrankungen, Lageanomalien, äußere Wendung bei Beckenendlage, Mehrlinge u.a. mit ausführlicher Beratung.

Hebammensprechstunde
u.a. zur Beratung und Akupunktur

Kreißaalführungen in der Frauenklinik Aalen
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.15 Uhr
anschließend an den Informationsabend für Schwangere

Schwangeren-Informationsabende
in der Frauenklinik Aalen
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.15 Uhr



Angebote des Kreißsaals

Rund um die Uhr bieten wir Ihnen ein hochqualifiziertes Geburtshilfeteam sowie ständige Facharztqualifikation. Wir beraten und behandeln Sie individuell unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche, um Ihren Vorstellungen gerecht zu werden.

- › Sichere, individuelle und ganzheitliche Geburtshilfe
- › Rund um die Uhr mehrere, motivierte Hebammen
- › Frauen- und Kinderärzte pro Schicht im Dienst
- › Hebammenkreißsaal [auf Wunsch und Anmeldung]
- › Moderne Geburtsmedizin nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- › Freie Wahl der Gebärlagen
- › Vermeidung von unerwünschten Routinemaßnahmen
- › Anwesenheit des werdenden Vaters und wichtiger Bezugspersonen willkommen [auch bei Kaiserschnitt]
- › Schmerztherapie von Homöopathie bis zur Walking-PDA [rund um die Uhr]
- › Ambulante Geburt möglich
- › Wassergeburt
- › äußere Wendung bei Beckenendlage
- › Beckenendlagegeburt
- › Sanfter Kaiserschnitt
- › Auf Wunsch Abnahme von Nabelschnurblut
- › Förderung der Mutter-Kind-Bindung durch frühes Bonding und Anlegen des Kindes - auch bei Kaiserschnitt
- › U1-Untersuchung von jedem Neugeborenen im Kreißsaal, zusätzlich Untersuchung durch den Kinderarzt innerhalb von 24 Stunden
- › 4 modern ausgestattete Kreißsäle + Wehenzimmer
- › Separate, kostenlose Storchparkplätze direkt vor dem Eingang der Frauenklinik

Angebote auf der Wochenstation

- › Visite durch ein geburtshilfliches und kinderärztliches Team
- › Hochmotiviertes Pflorgeteam aus Kranken- und Kinderkrankenschwestern, sowie speziell ausgebildeten Still- und Laktationsberaterinnen
- › Versorgung unserer Frühgeborenen ab 32. SSW mit überdurchschnittlichen Behandlungserfolgen in direkter räumlicher Angliederung zur Wochenstation
- › Ernährungsberatung bei Diabetes
- › Wochenbettgymnastik im Zimmer
- › U2-Untersuchung und Elternberatung während Ihres Aufenthaltes
- › Homöopathie und Aromatherapie
- › Hörtest für Neugeborene
- › 24-Stunden-Rooming-in
- › Privat-, Einzel- Familienzimmer und Suite gegen Aufpreis
- › Frühstücks-Büffets
- › Moderne Babybay-Betten zum Kuscheln
- › Fotoservice von BabySmile - Ihr Baby weltweit!
- › Ein Babyschlafsack als unser Geburtstagsgeschenk
- › Tageszeitung vom Geburtstag Ihres Kindes als Geschenk



Angebote nach der Entbindung

- › Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.
- › Schwangerschaftsgymnastik, Geburtsvorbereitung, Schwangeren-Yoga, Bewusst Eltern werden, Enkel-fit-Kurse
- › Rückbildungsgymnastik, Rückbildungspilates, Rückbildungsyoga, Babymassage, BiB Babys in Bewegung, Tragekurse

Weitere Informationen unter
www.elternschule.de
Kontakt, Anmeldung und Flyer unter
07361/64290
sowie info@elternschule.de



- › Stilltreff jeden Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr im Buffetraum der Frauenklinik ohne Anmeldung

So melden Sie sich an:

Rufen Sie uns einfach unter 07361.55-1420 an.

Wichtig: Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, dass Sie die Hebammensprechstunde für Frauen mit Geburtsangst in Anspruch nehmen möchten. Dadurch können wir ausreichend Zeit für Sie einplanen.

Selbstverständlich können Sie zu Ihrem Termin auch eine Begleitperson mitbringen.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten!



Hebamme Annelie Slatz
Leitung Hebammensprechstunde-Geburtsangst



Hebamme Lena Finster



Hebamme Leanne Benz



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefartzsekretariat

Nadja Sachsenmaier

Tel. 07361.55-1401

Fax. 07361.55-1403

nadja.sachsenmaier@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Hebammensprechstunde
für Frauen mit Geburtsangst

Ängste oder Sorgen vor der Geburt? Wir sind für Sie da!



Ganz gleich, ob Sie Ihr erstes Kind erwarten, bereits Eltern sind oder über eine Schwangerschaft nachdenken – es ist völlig normal, Ängste oder Sorgen vor der Geburt zu haben.

Wussten Sie, dass weltweit jede 14. Frau von starken Geburtsängsten betroffen ist, die über die üblichen Sorgen hinausgehen?

Wir möchten Sie in dieser besonderen Lebensphase einfühlsam und kompetent begleiten.

Unsere Hebammensprechstunde bietet Ihnen einen geschützten Rahmen, in dem Sie offen über Ihre Ängste sprechen können.

Die Sprechstunde wird von Hebammen durchgeführt, die speziell im Bereich Geburtsangst fortgebildet sind.

Was erwartet Sie in der Hebammensprechstunde für Frauen mit Geburtsangst?

› Ausführliches Anamnesegespräch:

Gemeinsam erfassen wir alle für die Geburt relevanten Informationen und erstellen die notwendigen Unterlagen.

› Individuelle Beratung zum Thema Geburtsangst:

Wir widmen uns in einem persönlichen Gespräch Ihren Ängsten rund um die Geburt. Dabei betrachten wir verschiedene Aspekte und erarbeiten mögliche Lösungsansätze.

› Vorbereitung auf die Geburt:

Wenn gewünscht, entwickeln wir gemeinsam einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Geburtsplan – ressourcenorientiert und mit dem Ziel, Ihnen ein möglichst positives Geburtserlebnis zu ermöglichen.



Frauenklinik

Stillen

Nahrung für den Körper

Vorwort

Liebe werdende Mütter,
liebe Leserin,

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein völlig neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Deshalb ist es wichtig, sich schon in der Schwangerschaft über die beste Ernährung des Babys Gedanken zu machen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung informieren.

Durch das Stillen werden Sie Ihrem Kind Wärme, Geborgenheit, Wohlbehagen, Schutz und Sicherheit geben – Sie werden Ihrem Baby den bestmöglichen Start geben.

Für weitere Fragen, die wir Ihnen mit dieser Broschüre nicht beantworten, wenden Sie sich bitte an das Pflege- oder Hebammenteam.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Aufenthalt.

Ihr Team der Aalener Frauenklinik





Inhalt

	Seite
Babywünsche.....	6
Stillen ist.....	8
Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.....	9
Ihr Körper bereitet sich vor.....	11
Märchen oder Wahrheit?.....	13
9 Stufen zum erfolgreichen Stillen.....	14
Das erste Stillen.....	15
Stillpositionen.....	17
Brustmassage.....	19
Stillen in den ersten Tagen.....	21
Rooming-in.....	23
Abpumpen von Muttermilch.....	24
Der richtige Umgang mit Muttermilch.....	28
Wie Väter unterstützen können.....	29
Hebammenhilfe.....	30
Lasertherapie	31
Baby- und Stillcafe.....	32
Was tun, wenn.....	33
Ernährung der Mutter in der Stillzeit.....	34
Ihr Team der Station 39.....	35
Notizen.....	36

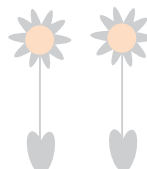


Babywünsche

»Ich komme zu Euch als kleines, unreifes Wesen mit dem mir ganz eigenen Persönlichkeit.

Ich bin nur kurze Zeit bei Euch – genießt mich.

- › Nehmt Euch Zeit, herauszufinden, wer ich bin, wie ich mich von Euch unterscheide und was ich Euch geben kann.
- › Bitte gebt mir Nahrung, wenn ich hungrig bin. In Deinem Bauch, Mama, habe ich keinen Hunger gekannt und Zeit und Uhren sind mir noch fremd.
- › Bitte haltet mich nah an Eurem Körper, liebkost mich, streichelt mich, küsst mich, erzählt mir. In Deinem Bauch, Mama, fühlte ich mich auch immer getragen und ganz nah bei Dir. Ich war da nie allein.
- › Ich hoffe, Ihr seid nicht zu enttäuscht, wenn ich nicht das perfekte Baby Eurer Träume und Hoffnungen bin. Seid auch nachsichtig und großzügig mit Euch selbst, wenn Ihr nicht die perfekten Eltern seid, die Ihr so gern wärt.
- › Erwartet nicht zu viel von mir neugeborenem Baby und erwartet auch nicht zu viel von Euch als Eltern. Gebt uns beiden sechs Wochen – sozusagen als Geburtstagsgeschenk. Sechs Wochen für mich, dass ich reifen kann, mich stabilisiere und meinen Rhythmus finde und sechs Wochen für Euch, wieder allmählich zu Euch zu kommen und mich in Euer Leben zu integrieren.
- › Bitte vergeb mir, wenn ich viel weine. Hab Geduld mit mir. Mit der Zeit werde ich immer weniger weinen und Euch mit meiner Gesellschaft erfreuen.



-
- › Achtet gut auf mich – schaut mir aufmerksam zu, denn ich kann Euch auch ohne Worte sagen, was ich brauche, wie Ihr mich trösten könnt und was mich zufrieden macht. Ich bin wirklich kein Tyrann, der zu Euch gekommen ist, um Euch Euer Leben zu vermiesen. Aber der einzige Weg, wie ich Euch momentan zu verstehen geben kann, dass mir etwas fehlt, ist Weinen.
 - › Bitte denkt daran, dass ich ganz schön zäh und widerstandsfähig bin. Ich kann schon viele Fehler aushalten, die Ihr anfangs aufgrund Eurer Unerfahrenheit natürlicherweise machen werdet. Solange Ihr mich lieb habt, kann eigentlich gar nichts schiefgehen.
 - › Bitte achtet auch auf Euch. Seht zu, dass Ihr Euch ausgewogen ernährt und genügend Ruhe und Bewegung bekommt, damit Ihr Euch in den Zeiten, in denen wir zusammen sind, gesund und kräftig fühlt. Versucht zwischen „unwichtig“ „ und „wichtig“ zu unterscheiden, seht Dinge etwas gelassener, dann könnt Ihr mich viel besser genießen.
 - › Und bitte hegt und pflegt auch Eure Beziehung zueinander, weil diese mein Nährboden ist und mir zeigt, wie man Menschen liebhaben kann.
 - › Wenn ich auch momentan Euer Leben ein bisschen durcheinander gebracht habe, so denkt daran, dass dies nur vorübergehend ist.

Ich Danke Euch beiden,



Euer Kind





.....
Stillen ist

Geborgenheit

Berührung



Trost

Liebe

Beruhigung

..... Stillen ist Nahrung für Körper und Seele

Stillen bedeutet nicht nur die beste und gesündeste Nahrung für Ihr Kind, es ist auch Nahrung für die Seele. Ihr Kind kann so auf einfache Weise Urvertrauen entwickeln. Sie und Ihr Kind lernen sich schneller kennen. Bei jedem Stillen hat Ihr Kind Körperkontakt mit Ihnen und kann Sie mit all seinen Sinnen wahrnehmen.

Fast alle Frauen können stillen

Es gibt nur wenige medizinische Gründe, die das Stillen verbieten. Stillen beginnt sozusagen mit dem Kopf. Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie gleich erfolgreich stillen. Hierfür geben wir Ihnen jederzeit die notwendige Unterstützung und die richtigen Informationen.

Die Bedeutung der Muttermilch

- › Sie ist perfekt auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt, alle Nährstoffe sind in der richtigen Menge enthalten [Vitamine, Mineralstoffe]
- › Sie ist einzigartig und durch keine andere Nahrung zu ersetzen
- › Sie ist leicht verdaulich und wohltemperiert
- › Sie schützt vor Infektionen
- › Sie schützt vor Allergien
- › Sie steht dem Baby trinkfertig zur Verfügung
- › Sie ist den Bedürfnissen und der Entwicklung des Säuglings angepasst



Die Muttermilch in den ersten Tagen heißt Kolostrum [Vormilch], sie hat eine andere Zusammensetzung wie spätere Muttermilch:

- › Sie enthält mehr Eiweiß, ist reich an Abwehrstoffen
- › Kleine Mengen der Vormilch helfen Ihrem Neugeborenen, Saugen und Schlucken zu lernen
- › Schon in den ersten Tagen wird die Vormilch in geringen, aber ausreichenden Mengen produziert [2-20ml pro Stillmahlzeit]
- › Die Darmaktivität wird unterstützt und das Mekonium [Kindspech, den ersten Stuhlgang des Babys] kann schneller ausgeschieden werden und wirkt so der Neugeborenenengelbsucht vor

Zwischen dem 3. und 8. Tag wird die Übergangsmilch gebildet.
Ab etwa dem 10. Tag die reife Muttermilch.



Ihr Körper bereitet sich vor

In der Schwangerschaft verändern sich Ihre Brüste. Sie werden größer und schwerer und meist auch empfindlicher. Die Brustwarzenhöfe werden dunkler. Das Drüsengewebe wächst und verdrängt so ein Teil des Fettgewebes.

Die Brust benötigt keine Vorbereitung auf das Stillen. Sie sollten Ihre Brüste nur mit Wasser waschen und keine Seife oder ähnliches verwenden. Beim Eincremen sparen Sie Brustwarze und Warzenhof aus.

Vor der Geburt kann schon Kolostrum ausfließen. Sie sollten dieses nicht austreichen, stattdessen eher eine Stilleinlage tragen.

Stillen

- › fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind
- › gibt dem Kind Nähe, Wärme und Geborgenheit
- › gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko übergewichtig zu werden
- › vermindert Allergien
- › verringert das Risikos für den „Plötzlichen Kindstod“
- › fördert die Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur optimal
- › unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter
- › senkt das Risiko an Brustkrebs zu erkranken
- › spart Zeit und Geld
- › ist ökologisch und entlastet die Umwelt [keine Abfallentwicklung]





Märchen oder Wahrheit?

Als stillende Mutter darf man nicht alles essen

» Was Ihnen schmeckt und was Sie vertragen ist gut für Ihr Kind. Ernähren Sie sich wie gewohnt und trinken sie wenn Sie Durst haben

Absolutes Tabu: Alkohol

Stillen gilt als Verhütungsmittel

» Falsch: Man kann jederzeit schwanger werden. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über eine geeignete Verhütung

Bei Brustentzündung gleich abstillen

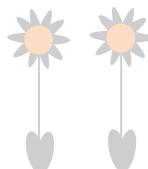
» Ihr Baby entlastet Ihre Brust wie kein Anderer. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über unterstützende geeignete Medikamente

Zwei Stunden Pause zwischen den Stillmahlzeiten muss sein

» Wer Hunger hat, soll Essen! Auch kurz hintereinander führt es weder zu Bauchweh noch zu Blähungen

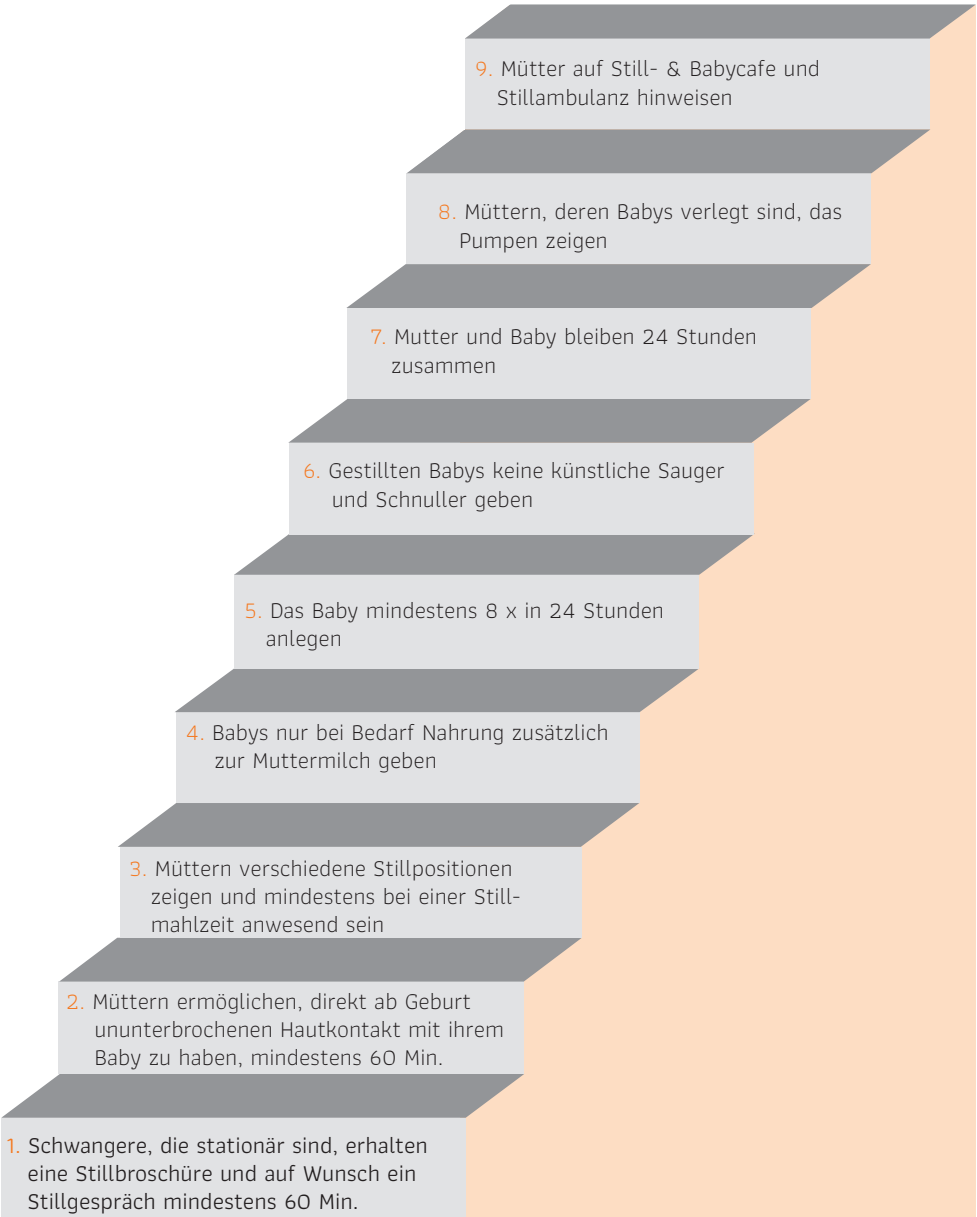
Ein abgestilltes Kind schläft früher durch

» Der Zeitpunkt, wann Ihr Baby durchschläft, wird nicht vom Stillen oder der Flasche bestimmt.





9 Stufen zum erfolgreichen Stillen



Das erste Stillen

Die Brust bereitet sich schon in der Schwangerschaft auf ihre künftige Aufgabe vor. In den ersten Tagen nach der Geburt produzieren die Milchdrüsen die Muttermilch.

Das erste Stillen fördert die weitere Milchbildung und sollte somit schon im Kreißsaal erfolgen. Die Milchproduktion richtet sich danach, wie viel Ihr Kind jeweils trinkt. Frühzeitiges und häufiges Stillen beschleunigt den Beginn der Milchproduktion in den ersten Tagen.

Stillzeichen

Es ist wichtig, schon bei den ersten Signalen Ihr Baby an die Brust zu legen.

Frühe Stillzeichen sind

- › saugende und suchende Bewegungen
- › Bewegungen der Hand zum Mund
- › Sauggeräusche





Das erste Stillen im Kreißsaal

Nach der Geburt bleiben bei uns Mutter und das gesunde Neugeborene beisammen. In den ersten zwei Stunden nach der Geburt ist der Saugreflex beim Neugeborenen am intensivsten ausgeprägt.

Wenn die Geburt komplikationslos verlaufen ist, wird Ihnen Ihr Baby sofort auf den Bauch gelegt werden. Ihr Baby sucht in der Regel die Brustwarze selbstständig. Dabei bewegt es den Kopf hin und her und robbt in Richtung Brust. Dieser Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird in der ersten Stunde nach der Geburt nicht unterbrochen. Routinemaßnahmen, wie Wiegen und Messen, werden auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Das erste Stillen hat 3 Auswirkungen

- › Das Baby erhält die Vormilch, die reich an Immunstoffen ist und somit vor Infektionen schützt.
- › Die Mutter-Kind-Bindung wird vertieft. Ein guter Start für Sie und Ihr Kind.
- › Die Rückbildung der Gebärmutter wird angeregt [weniger Blutverlust].

Stillen stillt nicht nur den Hunger, es stillt auch die Seele.

Manchmal kommt es vor, dass das Neugeborene sich in der ersten Stunde nicht für die Brust interessiert.

Seien Sie dann nicht besorgt, manche Babys brauchen etwas länger, um auf der Welt anzukommen. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie das Zusammensein. Ist das Baby für das erste Stillen bereit, wird es von sich aus anfangen, nach der Brust zu suchen.

Ein verzögerter Stillbeginn ist kein Stillhindernis.

Stillpositionen

Häufigkeit des Anlegens

Legen Sie Ihr Baby die ersten Tage mindestens 8 mal in 24 Stunden an. Noch häufigeres Anlegen ist besser für die Milchbildung in den ersten Tagen. Die Milchbildung richtet sich danach, wie viel Ihr Kind an der Brust saugt.

Sie sollten folgende Stillpositionen kennen

Es ist wichtig, schon bei den ersten Signalen Ihr Baby an die Brust zu legen.

» Wiegehaltung

Die Wiegehaltung ist unkompliziert und kann überall angewendet werden. Damit Sie entspannt stillen können, sollten Sie Ihren Arm mit einem Kissen unterstützen.



» Rückenhaltung

Eignet sich vor allem bei Frauen mit großen Brüsten oder bei Zwillingen. Diese Position hilft, die Milchgänge Richtung Achsel gut zu entleeren.



» Im Liegen

Ist die bevorzugte Stillposition in der Nacht oder nach einem Kaiserschnitt.





Anlegen des Kindes

Es ist wichtig, dass das Baby korrekt angelegt wird, damit es nicht zu wunden Brustwarzen kommt:

- › Die Mutter setzt oder legt sich bequem hin
- › Das Baby liegt mit dem Bauch zur Mutter auf Höhe der Brust
- › Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie
- › Die Mutter hält die Brust im C-Griff, dabei ist darauf zu achten, dass die Finger weit hinter dem Warzenhof liegen
- › Mit der Brustwarze die Lippen des Babys berühren und so den Suchreflex auslösen
- › Warten, bis das Baby den Mund weit genug öffnet und dann das Baby zur Brust bewegen
- › Darauf achten, dass das Baby die Brustwarze und ein Teil des Brustwarzenhofes im Mund hat
- › Die Ober- und Unterlippe sollten nach außen gestülpt sein. Ist dies nicht der Fall, mit dem Finger nachhelfen
- › Das Kinn, die Wangen und auch die Nasenspitze berühren die Brust



Brustmassage [Quelle Fa. Ardo]

» Schritt 1

Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre waagrecht flachen Hände und verschieben sie das Drüsengewebe hin und her.



» Schritt 2

Nun wiederholen Sie den Vorgang, in dem Sie die Brust zwischen ihre senkrechten Hände nehmen.



» Schritt 3

Mit einer Hand unterstützen Sie die Brust. Mit flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand massieren Sie nun in kreisenden Bewegungen das Drüsengewebe vom Ansatz der Brust bis zum Brustwarzenhof. Finger immer um 2 – 3 cm verschieben und den Vorgang solange wiederholen, bis die ganze Brust massiert ist.





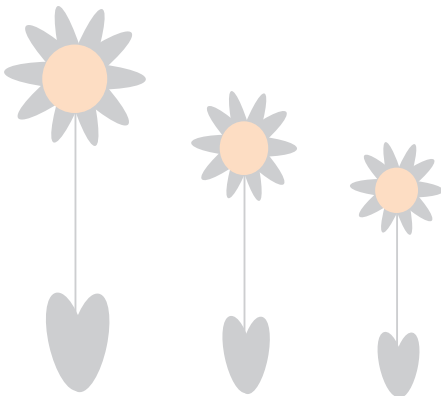
» Schritt 4

In dem Sie mit ihren Fingern sanft vom Brustansatz her über die Brustwarze streichen, können Sie die Milch zum Fliesen bringen.



» Schritt 5

Daumen und Zeigefinger 2-3 cm hinter den Warzenhof legen und etwas in Richtung Brustkorb drücken. Dann mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze schieben, ohne auf der Haut zu reiben. Mit dem gewonnenen Tropfen Muttermilch können Sie Ihr Baby zum Saugen motivieren.



..... Stillen in den ersten Tagen

In den ersten Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich kennen und üben gemeinsam das Stillen. Dies gelingt Ihnen am besten, wenn Sie Tag und Nacht zusammen sind.

Wichtig für die ersten Tage

- › Behalten Sie Ihr Kind immer bei sich, so lernen Sie sich schneller kennen und können die Signale Ihres Babys deuten
- › Stillen Sie Ihr Baby so oft als möglich
- › Wenn Sie von Geburt an häufig stillen (mind. 8 x in 24 Stunden), wird die Milchbildung von Anfang an gut angeregt
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Baby die Brust gut erfasst
- › Wechseln Sie die Seiten beim Stillen, aber erst nach 15 Minuten Saugen und Schlucken an einer Brust
- › Lernen Sie die verschiedenen Stillpositionen
- › Unterstützen Sie die Bindung und das Stillen durch viel Körperkontakt
- › Lassen Sie viel Luft an die Brustwarzen
- › Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen
- › Wir empfehlen Ihnen, Ihrem Baby keinen Schnuller zu geben, bis sich das Stillen eingespielt hat





Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt

- › Der Mund ist weit offen, die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust, Sie können Ihr Baby schlucken hören
- › Ihr Baby entspannt sich
- › Effektives Saugen schmerzt nicht. Beim Ansaugen können Schmerzen auftreten, die aber nachlassen. Treten Schmerzen während der gesamten Stillmahlzeit auf, könnte nicht korrektes Anlegen die Ursache sein
- › Während dem Stillen zieht sich in den ersten Tagen die Gebärmutter zusammen und der Wochenfluss fließt



.....

Rooming-in [Mutter und Kind bleiben 24 h zusammen]

Rooming-in fördert

Mutter und Kind entwickeln einen gemeinsamen Schlafrhythmus





Abpumpen von Muttermilch

Material

Sie benötigen eine elektrische Intervall-Milchpumpe + Zubehör, die in Apotheken ausgeliehen werden kann. Die Absaughauben sollte für Ihre Brust passend sein, wahlweise sind verschiedene Größen zu erhalten.

Die Saugstärke sollte mit einem Schalter regulierbar sein. Sie sollten keinerlei Schmerzen beim Abpumpen verspüren. Das Rezept für das Ausleihen bekommen sie von der Klinik.

In der Kinderklinik können Sie sterilisierte Milchflaschen erhalten.

Hygiene

Vor dem Abpumpen die Hände mit Seife gründlich waschen. In der Klinik werden die Hände anschließend mit Desinfektionsmittel desinfiziert. Bei sensiblen oder wunden Brustwarzen kann Lanolin-Salbe verwendet werden. Verwenden Sie zum Abpumpen die sterilen Abpumpsets für 24 Stunden. Mütter mit kleinen Frühgeborenen [2000g und weniger] verwenden für jeden einzelnen Abpumpvorgang frisch sterilisierte Sets.

Vorgehensweise

Nehmen sie eine bequeme Körperhaltung ein. Setzen Sie die Absaughaube so an, dass sich die Brustwarze in der Mitte befindet und nicht geknickt oder gerieben wird. Pumpen sie mit der höchsten für Sie angenehmen Saugstärke. Sie sollten keine Schmerzen beim Pumpen haben, ansonsten wenden sie sich bitte an das Pflegepersonal. Es ist vorteilhaft, mit einer Intervallpumpe zu arbeiten, da sie die ersten zwei Minuten schneller pumpt und anschließend langsamer. Dies entspricht dem Saugrhythmus eines neugeborenen Kindes und lässt die Milch besser fließen.

Häufigkeit des Abpumpens

Beginnen Sie mit dem Abpumpen möglichst innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt oder sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen. Pumpen Sie 8 x in 24 Stunden. Eine ungestörte Nachtruhe von sechs Stunden ist empfehlenswert. Zwischen 3 Uhr und 6 Uhr ist ihr Hormonspiegel, der für die Milchbildung mitverantwortlich ist auf einem Höhepunkt. Daher empfiehlt es sich mindestens 1 x in diesem Zeitraum die Brüste abzupumpen.

Um die Milchmenge zu steigern, ist die regelmäßige Entleerung der Brust wichtig. Flüssigkeit und Ernährung haben keinen entscheidenden Einfluss auf die Steigerung der Milchmenge, sind aber wichtig für Ihr eigenes Wohlbefinden.





Reinigung des Pumpsets

Nach dem Abpumpen wird die Absaughaube mit Wasser ausgespült, zum Auffangen der abgepumpten Muttermilch werden immer frische sterile Flaschen verwendet.

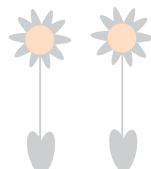
Dauer des Abpumpens

Die Pumpzeit beträgt ca.15 Minuten pro Brust. Mit einem Doppelpumpset können Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen. Dies hat sich für einen guten Milchfluss und zur Steigerung der Milchmenge als hilfreich herausgestellt. Massieren Sie kurz die Brust und beginnen Sie dann mit dem Abpumpen.



Maßnahmen die einen guten Milchfluss unterstützen
Hautkontakt/Känguruen mit dem Baby

- › Bequeme Körperhaltung beim Abpumpen
- › Sanfte Brustmassage vor jedem Pumpen und auch zwischendurch
- › Erwärmen der Brust vor dem Pumpen [warmes Tuch/duschen]
- › Getränk bereitstellen und Durstgefühl beachten
- › Ein Foto ihres Kindes oder der Gedanke an ihr Kind
- › Entspannende Rückenmassage durch ihren Partner vor dem Abpumpen
- › Suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Schmerzen oder Probleme bei der Gewinnung der Muttermilch sowie beim Abpumpen haben.





Der richtige Umgang mit der Muttermilch

Wie bewahre ich Muttermilch richtig auf?

- › stellen Sie frisch abgepumpte Muttermilch, die Sie nicht gleich verwenden möchten, immer sofort in den Kühlschrank.
- › Wollen Sie Muttermilch einige Tage im Kühlschrank lagern, stellen Sie die Behälter auf die unterste Ablage über dem Gemüsefach ganz nach hinten, dort ist es am kältesten.
- › Lagern Sie Flaschen mit Muttermilch nie in der Kühlschranktür.
- › Beschriften Sie alle Behälter immer mit Datum, damit Sie die ältesten Portionen zuerst aufbrauchen!

Folgende Richtlinien für das Aufbewahren und Auftauen von Muttermilch gelten für gesunde, reife Babys

	DAUER	TEMPERATUR
Raumtemperatur	6 Stunden	16 bis 26 °C
Kühlschrank	3 Tage	4°C oder weniger
Tiefkühltruhe	6 Monate	- 18°C
	12 Monate	- 20°C

Aufgetaute Muttermilch

Aufgetaut auf Raumtemperatur: innerhalb von max. 4 Stunden aufbrauchen.
Aufgetaut auf Kühlschranktemperatur: innerhalb von 24 Stunden aufbrauchen,
Achtung: nicht wieder einfrieren!

.....
Wie Väter unterstützen können

sprechen liebevolle Zuwendung
tragen, z. b. im Tragetuch
singen kuscheln beruhigen
baden spielen
im Arm wiegen
spazieren gehen
wickeln massieren **pflegen**
trösten halten





Hebammenhilfe

- › Schwangerenvorsorge & Beratung
- › Hilfe bei Schwangerschaftsproblemen
- › Wochenbettbetreuung
- › Stillberatung
- › Beratung zur Ernährung des Säuglings
- › 24-Stunden-Stillhotline

Sie haben akut Probleme und erreichen niemanden.
Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Station: 07361.55-2390

Kreißsaal: 07361.55-1415



Lasertherapie

Laserbehandlung gegen Gebühr [4 Mal Lasern der Brustwarzen 34,98 Euro]

- › Schmerzlinderung
- › Beschleunigung der Wundbehandlung
- › Verminderung von Entzündungen
- › Verminderung von Schwellungen
- › Durchblutungsförderung
- › Verminderung des Infektionsrisikos





Baby- und Stillcafe

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Wasser....bieten wir kompetente Beratung rund um Mutter & Kind. Sie können sich untereinander austauschen und vieles mehr.

Ort: Ostalb-Klinikum Aalen / Buffetraum neben Kreißsaal
Zeit: jeden Dienstag von 14:00 – 16:00 Uhr
Zielgruppe: Mütter mit ihren Babys bis zum 1. Geburtstag
Beratung: Qualifizierte Mitarbeitende der Wochenstation



Was tun, wenn...

Was tun, wenn Sie mal ausgehen wollen?

Ein bis zwei Tage vorher sollten Sie mit dem Sammeln der Milch beginnen. Dafür besorgen Sie sich am besten eine Handmilchpumpe in der Apotheke. Etwa eine Stunde nach dem Stillen beginnen Sie mit dem Abpumpen der Brust. Die Muttermilch können Sie dann im Kühlschrank bei 4-6°C 72 Stunden aufbewahren. Die Muttermilch im Flaschenwärmer oder Wasserbad [37°C] aufwärmen, niemals in der Mikrowelle. Aufgewärmte Milch nicht nochmals aufwärmen oder einfrieren.

Was tun, wenn Sie wieder erwerbstätig werden?

Erwerbstätigkeit ist kein Grund zum Abstillen!

Je nach Alter des Kindes und der „Fülle“ Ihrer Brust müssen Sie während der Arbeit abpumpen. Nach dem Mutterschutzgesetz steht Ihnen pro Arbeitstag mindestens zweimal eine halbe oder einmal eine ganze Stunde Stillpause zu. Bis zu acht Wochen nach der Geburt haben Sie Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Diese wird Ihnen beratend und betreuend, auch in Bezug auf das Stillen zur Seite stehen. Nach diesen acht Wochen können Sie als Stillende bis zum Ende der Stillzeit noch weitere Beratungen in Anspruch nehmen, die von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt werden.





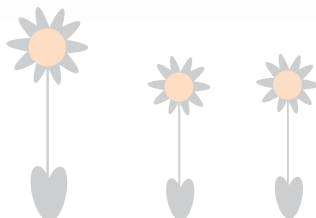
Ernährung der Mutter in der Stillzeit

Während der Stillzeit sollten Sie sich abwechslungsreich und vollwertig ernähren. Der Kalorienbedarf ist um 200-300 Kalorien pro Tag erhöht. Sie sollten sich Zeit nehmen, regelmäßig zu essen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, auf Vitamine und Eiweiße, sonst greift die Milchproduktion Ihre Reserven an und Sie fühlen sich erschöpft und ausgezehrt. Während der Stillzeit sollten Sie keine Diät machen. Die Fettpolster, die In der Schwangerschaft an Hüften und Oberschenkeln angelegt wurden, dienen als Energiereserven für die Stillzeit und schmelzen in der Regel ohnehin bald weg.



.....
Das Team der Station 39...

...wünscht Ihnen wundervolle Tage
und Nächte und dass Sie dieses große
Wunder auch im kleinen tagtäglich
genießen können.





Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Storchenparkplatz





Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Karsten Gnauert

Stationsleitung Station 39
Sandra Klement
Tel. 07361.55-2390

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

.....

Stilltreff

jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Herzliche Einladung zum Stilltreff

Wann: jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Wo: Station 39 Aufenthaltsraum

Wer: alle Mütter mit Ihren Neugeborenen

Es findet ein Austausch der Mütter statt und eine qualifizierte Betreuung durch eine Mitarbeiterin der Wochenstation ist vorhanden.

Keine Anmeldung nötig.



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Tel. 07361.55-2390

sandra.klement@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de



Nordic Walking für Schwangere und Mütter und Väter – in Bopfingen:

Der Nordic-Walking-Kurs ist für Schwangere, für alle Mütter/Väter mit Baby ab der 8. Lebenswoche bis 2 Jahre. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verbinden Sie Natur und körperliche Aktivität [mit Ihrem Kind].

Kursumfang:

5 Vormittage à 1 Stunde

Kursgebühr:

55 Euro

BabyYoga [3 – 6 Monate]:

Beim BabyYoga handelt es sich um einen Mix aus spielerischen Bewegungssequenzen, Atmen und das gemeinsame Entspannen im Einklang mit Eltern und Kind. Die Interaktion von Mama und Baby wird auf die ganze Gruppe erweitert. Die Stunden sind viel lebhafter als eine Babymassage. Sanftes Bewegen, Dehnen, Ausstreichen, Hochheben und Überkeuzen. Streicheleinhalten, die stark machen und die Beweglichkeit des Babys begleiten und fördern. Die Babys stehen im Mittelpunkt

Kursumfang:

5 Vormittage à 1 Stunde

Kursgebühr:

50 Euro

Babys in Bewegung [ab 4 bis 12 Monaten]:

Babys sind von Anfang an aktiv. Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung der Welt. Babys in Bewegung – mit allen Sinnen – begleitet und unterstützt die individuelle Entwicklung des Babys mit Bewegungs- und Sinnesanregungen im ersten Lebensjahr.

Kursumfang:

8 x 60 Minuten

Kursgebühr:

55 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Informationen, Anmeldung und Termine

Sie sind nicht sicher, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Wir beraten Sie gerne!

Es gibt einen separaten Flyer für "Kurse vor der Geburt". Unsere Kursleiterinnen sind Fachfrauen mit Zusatzweiterbildungen in den jeweiligen Bereichen. Kostenübernahme durch die Krankenkassen: Die Kosten für die mit * gekennzeichneten Kursen können für Pflichtversicherte direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Die Kurse in Bopfingen sind in der Klinik am Ipfl, Jahnstr. 24, 73441 Bopfingen und in Königsbronn in der Physiotherapie-Praxis Grupp, Pestalozzistr. 5, 89551 Königsbronn.

Für jeden besuchten Kurs erhalten Sie einen Bonuspunkt. Mit einer vollen Bonuskarte (6 Punkte) können Sie sich 40 Euro auf einen Kurs der Elternschule Frauenklinik Aalen e.V. anrechnen lassen.

Mit Erscheinen eines neuen Flyers verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit!

Kontakt:

Erika Fischer

Telefon: 07361/64290

E-Mail: info@elternschule.de

www.elternschule.de

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Im Kälbesrain 1

73430 Aalen



Elternschule Frauenklinik Aalen e.V.



Kursprogramm
Kurse nach der Geburt

Liebe Eltern,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten. Nach der Geburt gibt es Kurse für Mütter und Kurse für Mütter und Väter und Babys.



Rückbildungsgymnastik* [mit & ohne Baby]:

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist idealerweise 5 bis 6 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Kursumfang:
10 x 1 Stunde

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Rückbildungspilates:

Der Kurs baut auf der Rückbildungsgymnastik auf und enthält weiterhin das Beckenbodentraining. Schwerpunkte werden allerdings auch Rückenschule in Form von Stärkung der Rückenmuskulatur und Stretching sowie Konditionstraining sein.

Kursumfang:
8 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
88 Euro

Rückbildungsyoga [ab 6 Wochen nach der Geburt]:

Rückbildungsyoga ist für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt. Kraftspendende Yogaübungen, Beckenbodentraining und tiefes Atmen zum Auftanken sind Bestandteile des Kurses. Die Teilnahme ist ca. 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Kursumfang:
10 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
150 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Baby-Yoga [ab Krabbelalter – 2 Jahre]:

Das Mama-Baby-Yoga baut auf einen Rückbildungskurs auf. Der Schwerpunkt liegt weiterhin beim Beckenboden, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Entspannung der Schultern. Der Austausch unter Frauen in der gleichen Lebensphase wird meistens als sehr wohltuend empfunden.

Kursumfang:
5 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
50 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Auszeit-Yoga:

Wie wichtig, sich in dem herausfordernden Alltag mit Kindern eine Auszeit zu gönnen. Es wird auf die Themen die da sind eingegangen. Schulter, Nacken, Rücken, Beckenboden werden einbezogen. Einerseits wird gestärkt und gedehnt, aber auch entspannt und das Nervensystem ausgeglichen.

Kursumfang:
5 Nachmittage à 1 1/4 Stunden
Kursgebühr:
60 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Beckenboden Grundkurs – Beckenbodentraining für die Frau nach dem bewährten BeBo®Konzept:

Lernen Sie, wie Ihr Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps werden es Ihnen erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Kursumfang:
8 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
148 Euro

Harmonische Babymassage [auch Wochenendkurs], ab der 6. Lebenswoche:

Die Harmonische Babymassage lässt durch intensive Zusendung und Körperkontakt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Sie führt zu gesundheitlicher Stabilität und hilft Allergien, Infektanfälligkeit, Blähungen und Durchschlafproblemen entgegenzuwirken. Den Eltern werden theoretische Grundlagen und die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang:
5 Vormittage à 1 1/4 Stunden bzw. 2 Samstag + 2 Sonntage à 1 Stunde
Kursgebühr:
64 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Liebe Eltern,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten. Nach der Geburt gibt es Kurse für Mütter und Kurse für Mütter und Väter und Babys.



Rückbildungsgymnastik* [mit & ohne Baby]:

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist idealerweise 5 bis 6 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Kursumfang:
10 x 1 Stunde

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Rückbildungspilates:

Der Kurs baut auf der Rückbildungsgymnastik auf und enthält weiterhin das Beckenbodentraining. Schwerpunkte werden allerdings auch Rückenschule in Form von Stärkung der Rückenmuskulatur und Stretching sowie Konditionstraining sein.

Kursumfang:
8 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
88 Euro

Rückbildungsyoga [ab 6 Wochen nach der Geburt]:

Rückbildungsyoga ist für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt. Kraftspendende Yogaübungen, Beckenbodentraining und tiefes Atmen zum Auftanken sind Bestandteile des Kurses. Die Teilnahme ist ca. 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Kursumfang:
10 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
150 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Baby-Yoga [ab Krabbelalter – 2 Jahre]:

Das Mama-Baby-Yoga baut auf einen Rückbildungskurs auf. Der Schwerpunkt liegt weiterhin beim Beckenboden, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Entspannung der Schultern. Der Austausch unter Frauen in der gleichen Lebensphase wird meistens als sehr wohltuend empfunden.

Kursumfang:
5 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
50 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Auszeit-Yoga:

Wie wichtig, sich in dem herausfordernden Alltag mit Kindern eine Auszeit zu gönnen. Es wird auf die Themen die da sind eingegangen. Schulter, Nacken, Rücken, Beckenboden werden einbezogen. Einerseits wird gestärkt und gedehnt, aber auch entspannt und das Nervensystem ausgeglichen.

Kursumfang:
5 Nachmittage à 1 1/4 Stunden
Kursgebühr:
60 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Beckenboden Grundkurs – Beckenbodentraining für die Frau nach dem bewährten BeBo®Konzept:

Lernen Sie, wie Ihr Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps werden es Ihnen erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Kursumfang:
8 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
148 Euro

Harmonische Babymassage [auch Wochenendkurs], ab der 6. Lebenswoche:

Die Harmonische Babymassage lässt durch intensive Zusendung und Körperkontakt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Sie führt zu gesundheitlicher Stabilität und hilft Allergien, Infektanfälligkeit, Blähungen und Durchschlafproblemen entgegenzuwirken. Den Eltern werden theoretische Grundlagen und die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang:
5 Vormittage à 1 1/4 Stunden bzw. 2 Samstag + 2 Sonntage à 1 Stunde
Kursgebühr:
64 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.