Kurs - Info

Geburtsvorbereitung

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs erwarten, haben wir dieses Kurs-Info für Sie vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Bitte kommen Sie zu unserem „Kinderärztlichen Infoabend für werdende Eltern“ - er findet unter der Leitung von Prof. Dr. Roth (Uniklinik Köln) an jedem 1. Donnerstag im Monat von 18-19.30 Uhr im Schulungsraum im Untergeschoss der Klink, Bauteil A, Raum Nr.04-06, statt.

Unsere Ziele in diesem Kurs

- Vorbereitung auf die Geburt in Theorie und Praxis. In dieser Zeit bis hin zur Geburt beziehen wir den Partner ggf. gezielt mit ein.
- Kennenlernen von Klinik, Mitarbeitern, Kreißsaal, Möglichkeiten im Haus. Eine Kreißsaalbesichtigung ist obligatorisch..
- Allgemeine und spezielle Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Das EVK hat ein Video gedreht, auf dem neben vielen Infos auch 2 Geburten gezeigt werden.
- Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen.
- Themen u. a.: Geburtsverlauf, Gebärpositionen, Schmerzlinderung, Säuglingspflege, Ernährung, Stillen.
- Erfahrungsaustausch, Beratung bei individuelle Fragen und Problemen - soweit in der Gruppe erörterbar.
- Massage, Entspannung-, Bewegung- und Atemübungen. Schulung der Körperwahrnehmung.
- Formalia: Mutterpass, Anmeldung zur Geburt, Mutterschutzgesetz, Erziehungsgeld, Erziehungsurlaub.
- Mögliche weitere Themen: Schwangerschafts- und Geburtsrisiken, Schmerzmittel, Sport in der Schwangerschaft,

Fachliteratur

Stillen und Muttermilchernährung (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Infomaterial für die Teilnehmerinnen

- „Der Weg ins Leben“ (Fa. Alete)
- Handzettel zu speziellen Themen (Ernährung, Wochenbett usw.)
- Handzettel: Hebammen-Nachsorge, Akupunktur, Hebammensprechstunde

Programm

Jede Stunde
Zusammenfassung der letzten Stunde(n) und Besprechung der bevorstehenden Stunde, Fragen nach dem Befinden, Bewegungs- und Entspannungsübungen (Massage, Gymnastik, Atemübungen o. a.), Hinweise zu den jeweils aktuellen Veranstaltungen im EVK (z. B. Kinderärztliche Infoabende, Hebammen-Sprechstunde, Akupunktur,), Abschlussrunde.

1. Stunde:
Einführung, Vorstellung/Kennenlernen/Befinden, Kursüberblick, Erste Übungen (Praxis), Erwartungshaltungsbogen, Abschlussrunde.

Letzte (8.) Stunde
Offene Gestaltung, Zusammenfassung, Auswertung und Kursbeurteilung, Praxis, Abschluss.

Themen-Schwerpunkte 2.-7. Stunde
2. Grundlagen, Mutterpass, Untersuchungen, Ernährung und Atmung
3. Becken, Beckenboden
4. Die normale Geburt/Kreißsaalbesichtigung
5. Thema Schmerzen
6. Das Neugeborene
7. Wochenbett und Stillen/Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen

Aufgrund der möglichen Themenvielfalt (s. o.) variieren die inhaltliche Gestaltung und die Schwerpunktsetzung je nach Gruppe bzw. Absprache zwischen Teilnehmern und Kursleiterin teilweise erheblich.

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle.

Neben den im Veranstaltungstitel ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmflyer, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftstelle gerne zur Verfügung.