Kurs - Info

Geburtsvorbereitung kompakt

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.

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 eines weiteren Kindes in Theorie und Praxis.
- Kennen lernen von Klinik, Mitarbeitern, Kreißsaal, Möglichkeiten im Haus. Eine Kreißsaalbesichtigung kann durchgeführt werden
- Mit all unseren Maßnahmen möchten wir Sie sicherer machen und Sie im Erleben dieser Zeit positiv unterstützen.
- Auffrischung der Themen u. a. Geburtsverlauf, Gebärpositionen, Schmerzlinderung, Säuglingspflege, Ernährung, Stillen.
- Eigene Geburtserfahrungen der Teilnehmerinnen, Erfahrungsaustausch, Beratung bei individuellen Fragen und Problemen - soweit in der Gruppe möglich, Vorbereitung der Geschwisterkinder auf die Geburt
- Massage, Entspannungs-, Bewegungs- und Atemübungen. Schulung der Körperwahrnehmung.
- Mögliche weitere Themen: Schwangerschafts- und Geburtsrisiken, Schmerzmittel, Sport in der Schwangerschaft

Fachliteratur

Stillen und Muttermilchernährung (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Infomaterial für die Teilnehmerinnen

- Handzettel zu speziellen Themen (Ernährung, Wochenbett usw.)
- Handzettel: Hebammen-Nachsorge, Akupunktur, Hebammensprechstunde

Programm

Einführung, Vorstellung/Kennenlernen/Befinden, Kurserwartungen, Kursüberblick

Themen-Schwerpunkte

- Entspannung und Wiederholung der Atmung (sich Zeit nehmen für dieses Kind)
- Becken, Beckenboden
- Die normale Geburt/ ev. Kreißsaalbesichtigung/ Eigene Geburtserlebnisse
- Thema Schmerzen
- Vorbereitung der Geschwisterkinder/Versorgung während der Geburt und danach
- Das Neugeborene/Wochenbett und Stillen
- Ausgabe der Teilnahmebescheinigung

Aufgrund der möglichen Themenvielfalt (s. o.) variieren die inhaltliche Gestaltung und die Schwerpunktsetzung je nach Gruppe bzw. Absprache zwischen Teilnehmerinnen und der 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 Ihrer Kinder 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.