

So finden Sie uns:



Elternschule (3. OG) in der  
Krankenpflegeschule  
Sandstraße 6

**DRK Krankenhaus Kirchen**  
Bahnhofstraße 24 · 57548 Kirchen  
Tel.: (0 27 41) 6 82-0  
Fax: (0 27 41) 68 2- 41 00  
Email: [info@drk-kh-kirchen.de](mailto:info@drk-kh-kirchen.de)  
web: [www.drk-kh-kirchen.de](http://www.drk-kh-kirchen.de)

DRK Krankenhaus Kirchen



Kursprogramm der Elternschule





## Liebe werdende Eltern und Liebe frischgebackene Eltern,

Vor Ihnen liegt ein ungemein spannender und interessanter Lebensabschnitt.

Häufig ist dieser aber auch begleitet von offenen Fragen, Sorgen oder gar Ängsten. Ein Ziel unserer Elternschule ist es, Ihnen mit unserer langjährigen Erfahrung beratend zur Seite zu stehen.

Unter der Leitung von Frau Unger hat das Team der Elternschule ein umfangreiches Programm an Kursen zusammengestellt. Bei uns haben Sie auch Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und Kennenlernen anderer werdender Eltern.

Wir würden uns freuen, Sie bei dem einen oder anderen Kurs begrüßen zu dürfen!

Fragen zu unseren Angeboten richten Sie bitte an die Mitarbeiter der Elternschule über folgende Email-Adressen

[kreisaaal@drk-kh-kirchen.de](mailto:kreisaaal@drk-kh-kirchen.de)

***Ihr Team der Elternschule***

## Kursprogramm

### Informationsabend

Bei diesem Treffen stellen wir die Geburtshilfe unseres Hauses vor und beantworten spezielle Fragen rund um die Geburt. Anschließend besteht für Sie die Möglichkeit an einer Kreißsaalführung teilzunehmen und unsere wohnlich eingerichteten Räume zu besichtigen.

<b>Termin:</b>	jeder 1. und 3. Montag im Monat
<b>Zeit:</b>	19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Frühstücksraum Station GN 11, 3. Stock
<b>Anmeldung:</b>	nicht erforderlich



### Hebammen-Sprechstunde

In der Hebammen-Sprechstunde haben Sie Zeit und Ruhe alle anstehenden Fragen und Probleme rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett mit einer Hebamme zu besprechen. Gerne können Sie sich in diesem Rahmen auch zur Geburt anmelden.

<b>Termin:</b>	Dienstag und Donnerstag (nach Vereinbarung)
<b>Ort:</b>	Hebammen-Sprechzimmer im 3. Stock
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	im Kreißsaal Tel.: (0 27 41) 6 82-29 30
<b>Kursgebühr:</b>	keine

### Hebammen –Akupunktursprechstunde

zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden und zur Vorbereitung auf die Geburt

<b>Termin:</b>	nach Vereinbarung
<b>Ort:</b>	Hebammen-Sprechzimmer im 3. Stock
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	im Kreißsaal Tel.: (0 27 41) 68 2- 29 30
<b>Kursgebühr:</b>	10,- € pro Sitzung

## Kursprogramm

### Geburtsvorbereitungskurse

- Beginn ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche -

In der Geburtsvorbereitung möchten wir Sie mit Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach, dem Stillen und dem Elternsein, vertraut machen.

Atem- und Entspannungsübungen sollen Ihnen helfen die Geburtsarbeit zu erleichtern und die Geburt zu einem schönen Erlebnis werden zu lassen, Gymnastikübungen stärken Ihre Konstitution. In der Gruppe haben Sie zudem die Möglichkeit zu regem Austausch.

Die Geburtsvorbereitungskurse leiten die Hebammen unserer Klinik.

<b>Termin:</b>	nach Absprache
<b>Ort:</b>	Elternschule im 3. Stock der KrPflSchule im Kreißaal
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	Tel.: (0 27 41) 68 2-24 12
<b>Dauer:</b>	8x 90 Min.
<b>Kursgebühr:</b>	Übernahme durch Ihre Krankenkasse

### Geschwisterkurs

*Ein Kurs für „werdende“ große Schwestern und Brüder ab 4 Jahren*

In einem einmaligen Kurs wollen wir die Vorbereitung zur Ankunft des Geschwisterchens unterstützen.

- Was kann ein Baby
- Was mag ein Baby
- Was braucht ein Baby
- Was könnt ihr tun, wenn euer Geschwisterchen weint?

Wir üben das Halten, Lagern, Wickeln und Beruhigen des kleinen Geschwisterchens.

Wir sprechen über die Veränderungen in der Familie und über die neue Rolle als große Schwester oder großer Bruder.

<b>Ort:</b>	Betriebskindergarten (Gebäude 2)
<b>Information und Anmeldung:</b>	Familienhebamme Sabine Becher-Lichte Tel.: (02741) 682-3931 Mail: <a href="mailto:sabine.becher-lichte@drk-kh-kirchen.de">sabine.becher-lichte@drk-kh-kirchen.de</a> oder im Kreißaal (02741) 682-2412
<b>Kursgröße:</b>	max. 5 Kinder
<b>Dauer:</b>	1 Treffen von 15:00 bis 16:30 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	Keine

## Kursprogramm

### Elternstart

*„Auf den Anfang kommt es an...“*

Mit diesem Kurs richten wir uns speziell an werdende Mütter und Väter in der Zeit der Schwangerschaft. Mit Informationen, Gesprächen und Videos unterstützen wir Sie in ihrer Kompetenz die Anforderungen des neuen Alltags zu meistern.

Wir bringen Ihnen die Bedürfnisse des Babys näher, verdeutlichen wie die Kinder die Welt sehen und Eindrücke verarbeiten und helfen Ihnen, die Signale des Babys besser zu verstehen.

Wir geben Anregungen wie Sie ihren Alltag besser gestalten können. Erkenntnisse der modernen Entwicklungspsychologie und Säuglingsforschung bilden die Grundlage für den Inhalt des Kurses.

**Termin:** jeweils an 2 Samstagen von 10.00 – 16.00 Uhr

**Information  
und Anmeldung** Schwangerenberatungsstelle des  
ev. Kirchenkreises Altenkirchen  
**Tel.:** ( 02741) 934234  
**Email:** [info@beratungsstelle-betzdorf.de](mailto:info@beratungsstelle-betzdorf.de)

**Ort:** Rainstrasse 1  
57518 Betzdorf

**Kursgebühr:** 25€ pro Paar



### Aquafit für Schwangere

- ab der 20 Schwangerschaftswoche -

Sie haben die Gelegenheit, für sich und Ihr ungeborenes Kind ein wunderbares Wassererlebnis mit Entlastungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen zu genießen.

**Ort:** Molzbergbad Betzdorf-Kirchen  
**Information  
und Anmeldung:** Susanne Hartmann  
Tel.: (0 27 41) 17 40  
**Dauer:** 6x 55 Minuten  
**Kursgebühr:** 60,- €



## Kursprogramm

### Babymassage

- geeignet für Kinder von 4 Wochen bis 7 Monaten –

Babymassage vermittelt dem Säugling Sicherheit und Wohlbefinden; sie festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Sinneswahrnehmungs-Übungen wie z. B.: mit Federn, Igelbällen und Tüchern unterstreichen den ersten Teil einer Kursstunde.

Der Raum wird extra auf wohlige 25°C aufgewärmt.

<b>Ort:</b>	Elternschule im 3. Stock der KrPfiSchule
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	Stephanie Rex Mobil Tel.: 0170-3 13 07 07
<b>Dauer:</b>	6x 60 Minuten
<b>Kursgebühr:</b>	55,- €

### Babyschwimmen

- für Babys von 3-24 Monaten –

Die Bewegung im warmen Wasser (34°C) fördert die motorische Entwicklung Ihres Kindes und dient der Wassergewöhnung. Eltern können so Spaß mit Ihren Kindern im Wasser erleben. Gerne sind auch die Väter willkommen!

#### I. Hallenbad Eiserfeld

<b>Information und Anmeldung:</b>	Stephanie Rex Mobil: 0170-3 13 07 07
<b>Dauer:</b>	8 x 30 Minuten
<b>Kursgebühr:</b>	auf Anfrage

oder

#### II. Molzbergbad Betzdorf/Kirchen

<b>Information und Anmeldung:</b>	Susanne Hartmann Tel.: (0 27 41) 17 40
<b>Dauer:</b>	10 x 30 Minuten
<b>Kursgebühr:</b>	auf Anfrage



## Kursprogramm

### Rückbildungsgymnastik

Durch die Schwangerschaft und die Geburt ist Ihr Körper sehr gefordert worden. Die Bauchmuskulatur und die Beckenbodenmuskulatur wurden extrem gedehnt und fühlen sich nach der Geburt häufig weit und weich an. In dem Rückbildungskurs zeigen wir Ihnen Aufwärmübungen, Beckenboden-Übungen und sanfte Bauchmuskelübungen mit denen Sie Ihren Körper wieder stärken.

Lockerungsübungen für Nacken und Schultern helfen Schmerzen in diesem Bereich zu lindern und Entspannungsübungen geben neue Kraft für die Anforderungen des Alltags. Der Kurs sollte 6-16 Wochen nach der Geburt begonnen werden. Dafür melden sie sich am besten nach der Geburt direkt an.

<b>Ort:</b>	Elternschule im 3. Stock der KrPfiSchule
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	im Kreißsaal Tel.: (0 27 41) 6 82-24 12
<b>Kursgebühr:</b>	Übernahme durch Ihre Krankenkasse

### Unfallprävention und 1.Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

Kleinere Unfälle und Verletzungen im Alltag kommen in jeder Familie vor. Die Kinderärzte der pädiatrischen Abteilung geben Ihnen gerne Rat und Hilfestellung, damit Sie als Eltern adäquat reagieren können.

<b>Ort:</b>	3. OG Frühstücksraum der Station GN 11
<b>Informationen und Anmeldung:</b>	Sekretariat Pädiatrie Tel.: (0 27 41) 6 82-2464
<b>Dauer:</b>	2 Stunden, 1 x im Quartal
<b>Kursgebühr:</b>	15,- €, - für Partner werden nur 5,- € erhoben