



STÄDTISCHES  
KRANKENHAUS  
HEINSBERG

Alexanderisches Lehrkrankenhaus der RWTH Aachen

# Heinsberger Babypraxis

Kursprogramm 2017,

1. Halbjahr



*Willkommen auf Erden*

## Herzlich willkommen auf Erden

### Liebe (werdende) Eltern,

wir begrüßen Sie herzlich in der Heinsberger Babypraxis.

Hier finden Sie ein breit gefächertes Angebot, das Ihnen alle notwendigen Infos und Hilfethemen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett nahe bringt.

In Kursen oder Einzelgesprächen werden Schwangere und junge Eltern professionell und einfühlsam von unserem Praxis-Team mit vielfältigen Fähigkeiten beim Elternwerden und Elternsein begleitet.

Auf 200 qm bietet die Heinsberger Babypraxis ein breites Raumangebot für Kurse, Behandlungen, Vorträge, Übungsgymnastik, Massage und Gesprächskreise. Die Praxis ist auch mit dem Kinderwagen optimal über einen Lift erreichbar.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Dr. Uwe Käschel, Chefarzt  
Christina Beitlich, Praxisleiterin



## Geburtsplanung

### Für Eltern und werdende Eltern

Für die Geburtsanmeldung in unserem Krankenhaus vereinbaren wir gern einen persönlichen Termin mit Ihnen in der Gynäkologischen Ambulanz des Krankenhauses Heinsberg, bei dem wir auch Fragen, Probleme und Bedürfnisse in aller Ruhe besprechen können. Bitte lassen Sie sich zu diesem Zweck ab der 35. Schwangerschaftswoche von Ihrem behandelnden Frauenarzt eine Überweisung für die „Geburtsplanung“ ausstellen. Die Mitarbeiterinnen der Gynäkologischen Ambulanz geben Ihnen dann einen Termin.

**Ort:** Gynäkologische Ambulanz  
Auf dem Brand 1  
52525 Heinsberg

### Information und Anmeldung:

Verwaltung: 02452 188-531



## Wochenbettbetreuung durch die Hebamme

### Wir sind auch nach der Geburt für Sie da

Jede Familie hat Anspruch auf eine Hebammenbetreuung zwischen dem Zeitpunkt der Entbindung bis zur 8. Lebenswoche des Neugeborenen. Sowohl die gesetzlichen als auch die privaten Krankenversicherungen übernehmen dafür die Kosten. Bitte denken Sie schon während der Schwangerschaft daran, sich um eine Hebamme, möglichst in Ihrer Wohnortnähe, für die Wochenbettbetreuung zu kümmern.

### Unsere Beleghebammen

Rufnummern und Betreuungsgebiete:

- **Christina Beitlich – 0173 2806900**,  
Wassenberg und Hückelhoven
- **Heike Dahmen – 0172 2524992**,  
Geilenkirchen und Heinsberg
- **Alexandra Dohse – 0163 3694389**,  
Geilenkirchen und Übach-Palenberg
- **Ute Jurk – 0171 5203309**,  
Geilenkirchen, Heinsberg, Scherpenseel,  
Frelenberg

- **Ljiljana Küsters – 0173 8753051**,  
Geilenkirchen und Heinsberg
- **Maria Wiertz – 0178 8488123**,  
Geilenkirchen, Heinsberg, Gangelt,  
Haaren, Boscheln, Frelenberg,  
Scherpenseel
- **Laura Pepels – 0176 21926639**,  
Selfkant, Waldfeucht, Gangelt

### Die Wochenbettbetreuung beinhaltet:

- Begleitung/Kontrolle des physiologischen Wochenbettverlaufs
- Gewichtsverlaufs- und Vitalzeichenkontrolle beim Kind, Nabelpflege, Überwachung Neugeborenenengelbsucht, Trink- und Schlafverhalten, Körperpflege
- Individuelle Beratung und Begleitung bei allen Fragen rund um das Leben mit dem Kind
- Hilfe bei Schwierigkeiten wie Brustentzündungen, Wundheilungsstörungen oder „Schreibabys“

## Besichtigung Kreißsaal und Geburtsstation

### Für werdende Eltern

An folgenden Terminen findet jeweils um **19:00 Uhr** ein Informationsabend mit Besichtigung des Kreißsaales durch Chefarzt Dr. Uwe Käschel oder durch Oberarzt Mathias Dietzsch statt. Daneben hält Dr. Hans-Georg Troschke, Chefarzt der Abteilung Anästhesie, einen Informationsvortrag. Die Geburtsstation wird unter der Leitung einer Kinderkrankenschwester besichtigt.

### Termine:

11.01.2017  
08.02.2017  
08.03.2017  
05.04.2017  
03.05.2017  
31.05.2017  
28.06.2017

### Leitung:

Christina Beitlich, Hebamme  
Birgit Kreuzer, Kinderkrankenschwester  
Gudrun Aretz, Kinderkrankenschwester

### Ort:

Städtisches Krankenhaus  
Heinsberg, Cafeteria

### Anmeldung:

nicht erforderlich



## Geburtsvorbereitung - Elternwerden

### Vorbereitung auf das Leben mit dem ersten Kind

Der Kurs beinhaltet Fachinformationen und Gespräche über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Atem- und Entspannungsübungen, Gymnastik, Partnerstunden und Säuglingspflege. Es erfolgt eine Besichtigung des Kreißsaales. Der Kurs wird in Kooperation mit der Anton-Heinen-Volkshochschule und dem Gesundheitsamt des Kreises Heinsberg abgehalten.

Vorträge von:

#### **Chefarzt Dr. Uwe Käschel**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

#### **Dr. Khaled Jürgen Abou Lebdi**

Arzt für Kinderheilkunde und Kinderkardiologie

#### **Chefarzt Dr. Hans-Georg Troschke**

Facharzt für Anästhesie

**Christina Beitlich**, Hebamme

**Mirjam Abou Lebdi**, Kinderkrankenschwester

**Hanni Winkens**, Kinderkrankenschwester

### Kursleitung:

Christina Beitlich, Hebamme

### Termine:

montags 19:00 Uhr  
Kurs 1 – ab 16.01.2017  
Kurs 2 – ab 13.03.2017  
Kurs 3 – ab 22.05.2017

### Ort:

Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

### Gebühr:

Abrechnung mit der  
Krankenkasse

### Information:

Christina Beitlich: 02432 907373

### Anmeldung:

Telefon: 02452 188-141



## Crashkurs am Wochenende

### Für Paare mit wenig Zeit

Der Crashkurs ist für Paare mit wenig Zeit zur Vorbereitung auf das Leben mit dem ersten Kind geeignet. Hier werden Ihnen und Ihrem Partner an einem Wochenende die wichtigsten Fachinformationen über Geburt, Wochenbett, Stillen und Säuglingspflege inklusive Kreißsaalführung kompakt vermittelt.

### Kursleitung:

Heike Dahmen, Hebamme  
Maria Wiertz, Hebamme



### Termine:

03.03./04.03.2017  
09.06./10.06.2017

freitags  
samstags

19:00 Uhr - 21:00 Uhr  
10:00 Uhr - 16:00 Uhr

### Gebühr:

Schwangere: Abrechnung mit der Krankenkasse  
Partner: 65,00 € (Vorkasse)  
inkl. Imbiss und Getränke

### Ort:

Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

### Information und Anmeldung:

Telefon: 02452 188-141

## Aqua Fitness

### Für Schwangere

Die Bewegungs- und Entspannungsübungen im angenehm temperierten Wasser haben eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden in der Schwangerschaft.

Natürliche Bewegungsreize kräftigen den aktiven Bewegungsapparat und unterstützen die Entwicklung des Fötus im Mutterleib.

Daneben ist Bewegung im feuchten Nass weit weniger anstrengend als viele Sportarten an Land und es macht Spaß, sich unter professioneller Leitung in der Gruppe zu bewegen.

Durch den Wasserwiderstand werden die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht, die Darmtätigkeit angeregt, Thrombosen und Krampfadern vorgebeugt, Ödeme (Wassereinlagerungen) gebessert, psychischer und hormoneller Stress reguliert und der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat ausgeglichen und entspannt.

Der Kurs ist für maximal 5 Teilnehmerinnen ausgelegt.

### Kursleitung:

Antonia Blomesath-Pelzer,  
Aqua Gesundheitscoach-Prävention,  
Schwerpunkt Entwicklungsförderung von Säuglingen/Kleinkindern

### Termine:

montags ab 19:00 Uhr

### Gebühr:

1 x 45 Minuten: 10,00 €

### Ort:

Städtisches Krankenhaus  
Heinsberg, Bewegungsbad

### Information und Anmeldung:

Antonia Blomesath-Pelzer: 02453 4940097

E-Mail: [ab-in-bewegung@gmx.de](mailto:ab-in-bewegung@gmx.de)  
[www.ab-in-bewegung.de](http://www.ab-in-bewegung.de)



## Stillambulanz

### Für stillende Mütter

Nach der Geburt und während der Stillzeit können Stillprobleme auftreten. Unsere qualifizierten Still- und Laktationsberaterinnen helfen Ihnen und stehen bei Stillproblemen immer beratend zur Seite. Bitte melden Sie sich auf unserer Geburtsstation, damit wir einen Termin mit Ihnen vereinbaren können.

**Um Notfälle kümmern wir uns selbstverständlich ohne Voranmeldung.**

#### **Wichtig zu wissen:**

Bei akuten Still- und Brustproblemen können Sie uns 24 Stunden täglich unter der Nummer 02452 188-493 erreichen.

#### **Information und Anmeldung:**

Geburtsstation: 02452 188-493



## Trageberatung

### Für Eltern mit neugeborenem Baby

Getragen werden ist ein Grundbedürfnis eines jeden Kindes.

Das Tragen/getragen werden bietet Vorteile in vielerlei Hinsicht, besonders unter Verwendung von bewährten Tragehilfen. Es stärkt die Eltern-Kind-Bindung, fördert die motorische und sensorische Entwicklung des Kindes sowie die Reifung von Hüfte und Wirbelsäule. Außerdem bietet es dem Träger viel Freiheit in seinem Alltag und ist zudem rücken-schonend. In diesem Kurs möchten wir mit Ihnen gemeinsam herausfinden, wie Sie Ihr Baby optimal tragen können. Dazu stellen wir die verschiedensten Tragehilfen zur Verfügung und zeigen die unterschiedlichen Tragevarianten mit ihren Vor- und Nachteilen. Gerne können schon vorhandene Tragehilfen mitgebracht werden. Alternativ bieten wir auch eine persönliche Einzelberatung bei Ihnen zu Hause an.

#### **Kursleitung:**

Alexandra Dohse, Hebamme  
Maria Wiertz, Hebamme

**Gebühr:** 30,00 € (pro Paar)

**Termine:** Wir vereinbaren gerne Termine mit Ihnen auf Anfrage

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

#### **Information und Anmeldung:**

Alexandra Dohse: 0163 3694389  
Maria Wiertz: 0178 8488123



## Rückbildungsgymnastik

### Für Mütter ab 6 Wochen nach der Geburt

Dieser Kurs dient der Rückbildung durch Gymnastik nach der Geburt. Training des Beckenbodens und Straffung der Beckenbodenmuskulatur.

#### Kursleitung:

Christina Beitlich, Hebamme  
Maria Wiertz, Hebamme

**Termine:** montags (fortlaufend)  
18:00 Uhr - 18:45 Uhr

**Gebühr:** Abrechnung mit der  
Krankenkasse

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

#### Information und Anmeldung:

Christina Beitlich: 02432 907373



## MamaAktiv

### Nach der Rückbildung weiter aktiv

Der Kurs „MamaAktiv“ richtet sich an Frauen, die die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen haben und weiter aktiv bleiben wollen, Freude an Bewegung haben und gerne in einer Gruppe Sport treiben. Hier trainieren sie verschiedene Übungen, die Beckenboden, Bauch, Beine, Rücken und Po stärken, den Stoffwechsel sowie die Fitness und Ausdauer anregen und einfach Spaß machen. Der Kurs setzt sich aus einem kurzen Aufwärmprogramm, Step Aerobic, verschiedenen Muskelübungen und einem Cool Down zusammen.

Der Kurs findet ohne Babys statt.

#### Kursleitung:

Antonia Blomesath-Pelzer

**Gebühr:** 8 x 1 Stunde: 80,00 €

**Termine:** donnerstags  
18:30 Uhr – 19:30 Uhr

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

#### Information und Anmeldung:

Antonia Blomesath-Pelzer: 02453 4940097

E-Mail: [ab-in-bewegung@gmx.de](mailto:ab-in-bewegung@gmx.de)  
[www.ab-in-bewegung.de](http://www.ab-in-bewegung.de)



## Ernährungsberatung

**Für Eltern von Babys ab dem 4. Lebensmonat**

**„Ab jetzt wird gelöffelt“**

Ratgeberkurs zum sanften Einstieg in die Beikost.

**Kursleitung:**

Mirjam Abou Lebdi,  
Kinderkrankenschwester

**Termine:** 12.01.2017  
06.04.2017

ab 18:30 Uhr

**Gebühr:** 10,00 € (Vorkasse)  
inkl. Breiverkostung

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

**Information und Anmeldung:**  
Telefon: 02452 188-141



## Geschwisterchenkurs

**Für Geschwisterkinder ab 3 Jahren**

Die Erstgeborenen werden in diesem Kurs spielerisch auf ihre neue Rolle als große Schwester bzw. großer Bruder vorbereitet.

In Kooperation mit Zapf creation® lernen die Kinder im realistischen Rollenspiel mit BABY born® den richtigen Umgang mit einem Neugeborenen.

Der Kurs ist für maximal 10 Teilnehmer ausgelegt.

**Kursleitung:**

Nicole Mober,  
Kinderkrankenschwester  
Monika Weinsheimer,  
Kinderkrankenschwester

**Termine:** 01.03.2017  
07.06.2017

15:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Gebühr:** 10,00 € (Vorkasse)

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

**Information und Anmeldung:**  
Telefon: 02452 188-141



## Babymassage

### Für Eltern und Großeltern

Die Babymassage ist eine wunderbare Gelegenheit für einen intensiven Körperkontakt und den Austausch von Zärtlichkeiten zwischen Eltern und Kind.

Erleben Sie schöne und liebevolle Momente mit Ihrem Baby im Alter von etwa vier Wochen bis ca. vier Monate.

Der Kurs wird von speziell ausgebildeten Krankenschwestern in der Babymassage betreut.

### Kursleitung:

Christina Stein,  
Kinderkrankenschwester  
Elke Reinartz,  
Kinderkrankenschwester

### Termine:

Anfängerkurs: montags oder mittwochs  
11:00 Uhr - 12:00 Uhr

Folgekurs: mittwochs  
09:30 Uhr - 10:30 Uhr

### Gebühr:

Anfängerkurs: 5 x 1 Stunde: 48,00 €  
Folgekurs: 3 x 1 Stunde: 28,50 €

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

### Information und Anmeldung:

Geburtsstation: 02452 188-493



## Babyblues & Babyboogie

### Für Eltern und Großeltern

Dieser Kurs bietet sich im Anschluss an unsere Babymassage für die weitere Entwicklung Ihres Kindes optimal an. Die Kombination von Sinneserfahrungen und musikalischer Förderung bietet einen übergreifenden Ansatz als Grundstein für späteres Lernen.

Viel Bewegung, Rhythmik, Singen, gemeinsame Kreis- und Tanzspiele, aber auch die Entdeckung von Alltagsgegenständen als „Entwicklungsförderer“ sind Elemente dieses Kurses. Der Kurs wird in Kooperation mit dem Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg abgehalten.

Der Kurs ist für 5 bis maximal 10 Teilnehmer ausgelegt.

**Kursleitung:** Tanja Vogel

### Termine für Babys im Alter von:

3 – 6 Monaten:

**12.01.2017** 09:00 Uhr - 10:30 Uhr  
25.04.2017 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

6 – 10 Monaten:

10.01.2017 15:00 Uhr - 16:30 Uhr (Folgekurs)  
12.01.2017 10:30 Uhr - 12:00 Uhr  
**27.04.2017** 09:00 Uhr - 10:30 Uhr (Folgekurs)  
27.04.2017 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

### Gebühr je Kurs:

10 x 1,5 Std.: 48,00 € (Vorkasse)  
inkl. Elternabend

**Ort:** Heinsberger Babypraxis  
Stiftsstraße 11-13  
52525 Heinsberg

### Information und Anmeldung:

Telefon: 02452 188-141



## Babyschwimmen

### Für Eltern mit Babys ab dem 3. Lebensmonat

Babys werden an das Element Wasser gewöhnt und können eine Vertrautheit herstellen, damit sie das Wasser als Spiel- und Übungsraum kennen und lieben lernen! Die körperliche Entwicklung wird durch die Wassererfahrung positiv beeinflusst, das Wasser wirkt auf alle Organsysteme, besonders auf die Atmung.

Durch das gemeinsame Erleben und den intensiven Körperkontakt wird die innige Beziehung zwischen Baby und Eltern gefördert.

Nachdem alle Anmeldungen eingegangen sind, werden die Kurse geplant und es wird Ihnen Bescheid gegeben.

Kinder, die im Krankenhaus Heinsberg geboren wurden, erhalten eine Ermäßigung für die Kurse.



#### Kursleitung:

Antonia Blomesath-Pelzer,  
Aqua Gesundheitscoach-Prävention,  
Schwerpunkt Entwicklungsförderung  
von Säuglingen/Kleinkindern

**Termine:** donnerstags ab 14:00 Uhr  
freitags ab 13:00 Uhr  
samstags ab 09:00 Uhr

**Gebühr:** 8 x 30 Minuten: 55,00 €

**Ort:** Städtisches Krankenhaus  
Heinsberg, Bewegungsbad

#### Information und Anmeldung:

Antonia Blomesath-Pelzer: 02453 4940097  
E-Mail: [ab-in-bewegung@gmx.de](mailto:ab-in-bewegung@gmx.de)  
[www.ab-in-bewegung.de](http://www.ab-in-bewegung.de)

## Kinder-Wasserspaß

### Für Eltern mit Babys bis ca. 36 Monate

Durch die Eigenschaften des Wassers wird die Wahrnehmungsfähigkeit, die noch bei vielen Kindern im Kindergarten- und Schulalter unzureichend ausgebildet ist, wesentlich verbessert. Wahrnehmungen gelten als die wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Bewegungsverhalten.

Durch das nasse Medium wird ein neuer Handlungsspielraum eröffnet, der schon dem Kleinkind viel Kreativität ermöglicht. Das Wasser ist ein anderer, nämlich „ein ganz besonderer Spielplatz“.

Nachdem alle Anmeldungen eingegangen sind, werden die Kurse geplant und es wird Ihnen Bescheid gegeben.

Kinder, die im Krankenhaus Heinsberg geboren wurden, erhalten eine Ermäßigung für die Kurse.



#### Kursleitung:

Antonia Blomesath-Pelzer,  
Aqua Gesundheitscoach-Prävention,  
Schwerpunkt Entwicklungsförderung  
von Säuglingen/Kleinkindern

**Termine:** donnerstags ab 14:00 Uhr  
freitags ab 13:00 Uhr  
samstags ab 09:00 Uhr

**Gebühr:** 8 x 45 Minuten: 70,00 €

**Ort:** Städtisches Krankenhaus  
Heinsberg, Bewegungsbad

#### Information und Anmeldung:

Antonia Blomesath-Pelzer: 02453 4940097  
E-Mail: [ab-in-bewegung@gmx.de](mailto:ab-in-bewegung@gmx.de)  
[www.ab-in-bewegung.de](http://www.ab-in-bewegung.de)

## Kurs-Übersicht Einzel- und Starttermine

### Januar

ab 10.01.2017	Babyblues & Babyboogie
11.01.2017	Kreislaalbesichtigung
ab 12.01.2017	Babyblues & Babyboogie
12.01.2017	Ernährungsberatung
ab 16.01.2017	Geburtsvorbereitung

### Februar

08.02.2017	Kreislaalbesichtigung
------------	-----------------------

### März

01.03.2017	Geschwisterchenkurs
03./04.03.2017	Crashkurs Wochenende
08.03.2017	Kreislaalbesichtigung
ab 13.03.2017	Geburtsvorbereitung

### April

05.04.2017	Kreislaalbesichtigung
06.04.2017	Ernährungsberatung
ab 25.04.2017	Babyblues & Babyboogie
ab 27.04.2017	Babyblues & Babyboogie

### Mai

03.05.2017	Kreislaalbesichtigung
ab 22.05.2017	Geburtsvorbereitung
31.05.2017	Kreislaalbesichtigung

### Juni

07.06.2017	Geschwisterchenkurs
09./10.06.2017	Crashkurs Wochenende
28.06.2017	Kreislaalbesichtigung

### Termine auf Anfrage:

Geburtsplanung
Aqua Fitness
Trageberatung
Babymassage
Babyschwimmen
Kinder-Wasserspaß

### Fortlaufende Termine mit Anmeldung:

Rückbildungsgymnastik
MamaAktiv

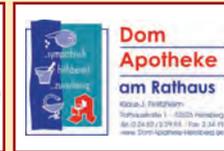
## Babyfreundliche Geschäfte

### Ein Stillplatz für Mütter

Wir sind „Babyfreundliche Geschäfte“! Müttern mit ihrem Baby bieten wir einen Stillplatz in angenehmer Atmosphäre nach den von der Geburtsklinik des Städtischen Krankenhauses festgelegten Qualitätskriterien.

### Information:

Telefon: 02452 188-141



## Geschenkidee

### Anderen eine Freude machen

Folgende Kurse bzw. Informationsveranstaltungen werden als Geschenkidee in Form eines Gutscheines angeboten:

- Aqua Fitness
- Notfallkurs
- Ernährungsberatung
- Geschwisterchenkurs
- Babymassage
- Babyblues & Babyboogie
- Babyschwimmen
- Kinder-Wasserspaß

Die Gutscheine erhalten Sie in der Verwaltung des Städtischen Krankenhauses Heinsberg gegen Barzahlung.

#### Information:

Verwaltung: 02452 188-505



Fotonachweise:

- © Jürgen Ritterbach
- © Digital Vision - GettyImages
- © Fotowerk – Fotolia.com
- © Robert Kneschke – Fotolia.com
- © Svetlana Fedoseeva – Fotolia.com
- © Ocskay Bence – Fotolia.com
- © Cello Armstrong – Fotolia.com
- © Huntstock
- © detailblick – Fotolia.com
- © fotorena.de – Fotolia.com
- © Robert Emprechtinger – Fotolia.com
- © nuzza11 – Fotolia.com
- © lemuana – Fotolia.com



**Heinsberger Babypraxis**

Stiftsstraße 11-13

52525 Heinsberg

Telefon: 02452 188-141

[www.heinsberger-babypraxis.de](http://www.heinsberger-babypraxis.de)  
[info@heinsberger-babypraxis.de](mailto:info@heinsberger-babypraxis.de)

