



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 19:00 Uhr - 21:00 Uhr
samstags 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
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
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
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
www.ab-in-bewegung.de

Kurs-Übersicht Einzel- und Starttermine

Januar

- ab 10.01.2017 Babyblues & Babyboogie
- 11.01.2017 Kreißsaalbesichtigung
- ab 12.01.2017 Babyblues & Babyboogie
- 12.01.2017 Ernährungsberatung
- ab 16.01.2017 Geburtsvorbereitung

Februar

- 08.02.2017 Kreißsaalbesichtigung

März

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

April

- 05.04.2017 Kreißsaalbesichtigung
- 06.04.2017 Ernährungsberatung
- ab 25.04.2017 Babyblues & Babyboogie
- ab 27.04.2017 Babyblues & Babyboogie

Mai

- 03.05.2017 Kreißsaalbesichtigung
- ab 22.05.2017 Geburtsvorbereitung
- 31.05.2017 Kreißsaalbesichtigung

Juni

- 07.06.2017 Geschwisterchenkurs
- 09./10.06.2017 Crashkurs Wochenende
- 28.06.2017 Kreißsaalbesichtigung

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



GUTSCHEIN

Heinsberger Babypraxis

Für:

Name _____

Adresse _____

Über den Kurs:

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

Dieser Gutschein berechtigt den Empfänger zur kostenlosen Teilnahme am angekreuzten Kurs. Der Gutschein ist nicht übertragbar und eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Heinsberger Babypraxis
Stiftsstraße 11-13
52525 Heinsberg
Telefon: 02452 188470

www.heinsberger-babypraxis.de
info@heinsberger-babypraxis.de

Datum, Unterschrift _____

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
info@heinsberger-babypraxis.de

