



Elternschule Programm 2024

Inhalt

„Storchentreff“: Unser Informationsabend für Schwangere und werdende Eltern	8
Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Paare, Frauen und Männer	9
Ganzheitliche Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem zweiten Kind	11
Papa werden – Papa sein	12
Yoga für Schwangere	13
Schwangerschaftsgymnastik	14
Geburtsvorbereitende Akupunktur	15
Entspannungsmassage für Schwangere	16
Rückbildungsgymnastik	17
Yoga für Mütter nach der Geburt	18
Mentale Rückbildung – Aufarbeitung von Geburtserlebnissen	19
Babymassage – ein Kurs für Eltern	20
Babymassage für Väter/Lebenspartner:innen	22
Die kleinen Entdecker	23
Schlaf gut, Baby	24
Milchcafé	25
Eltern werden, Eltern sein	26
Stillinformationsabend	27
Ernährung im ersten Lebensjahr	28
Erste Hilfe bei Kindern	29
Familien- und Reiseapotheke	30
Fünf Meter Tragetuch	31
Großelternkurs	32
Die Vaterrolle im Wandel der Zeit	33
Frühchentreff	34
Onko-Frühstück: für onkologisch erkrankte Kinder und ihre Eltern	35
Obeldicks – Schulungsprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder	36
Spielerabteilung und Besucherkindergarten	38



Die Deklaration der Helios Elternschule

Wir, die Mitarbeiter der Geburtshilfe, Kinderheilkunde und Anästhesie des Helios Klinikum Krefeld, achten die Würde und Freiheit der Frau, ihre Entbindungsmethode, unter Beachtung der Bedürfnisse des Kindes, nach ihren eigenen Vorstellungen zu wählen. Zugleich informieren wir jede Schwangere über alle möglichen Methoden der Entbindung.

Wir vertreten und fördern die Rechte des Neugeborenen. Wir unterstützen das Stillen und fördern die Bindung zwischen Mutter und Neugeborenen, indem Mutter und Kind während des Aufenthaltes in unserer Klinik zusammenbleiben.

Liebe Eltern,

die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen sind tief berührende Ereignisse. Sie sind für Mutter, Vater und Kind eine starke körperliche und seelische Erfahrung von Nähe und Hingabe. Deshalb bedarf es einer vertrauensvollen Beziehung zwischen der Mutter bzw. den Eltern und denen, die sie auf diesem Weg begleiten.

Wir möchten Sie mit den Angeboten der Helios Elternschule in der Schwangerschaft, Stillzeit bis über das erste Lebensjahr hinaus begleiten. Unsere Hebammen, Kinderkrankenschwestern sowie Ärztinnen und Ärzte werden Ihnen in jeder Phase mit menschlichem und fachlichem Rat zur Seite stehen.

In unserer Klinik setzen wir das Helios Mutter-Kind-Konzept unter dem Motto „sicher & individuell“ konsequent um.

Geburtshilfe und Kinderklinik sind bei uns unter einem Dach vereint und die Stationen unmittelbar benachbart, was – verbunden mit einer exzellenten medizintechnischen Ausstattung – den hier geborenen Babys und ihren Müttern ein Höchstmaß an Sicherheit garantiert.

Mit freundlichen Grüßen



**Prof. Dr. med.
Michael Friedrich**
Direktor der Klinik
für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



**Prof. Dr. med.
Tim Niehues**
Direktor des Zentrums
für Kinder- und
Jugendmedizin



Sicherheit & Individualität

Unter diesem Motto gelten seit 2003 in allen geburtshilflichen Abteilungen der Helios Kliniken GmbH einheitliche medizinische Qualitäts- und Servicestandards.

Ziel dieser Standards ist es, die Sicherheit von Mutter und Kind weiter zu erhöhen und die Zufriedenheit der Eltern zu steigern. Besonderes Augenmerk gilt dabei unseren Neugeborenen. Ihre Interessen und ihr Wohl vertreten und fördern wir ausdrücklich. In diesem Sinn verstehen wir uns als Lobby der Neugeborenen.

Für das Wohlergehen von Mutter und Kind sind folgende Voraussetzungen geschaffen:

- Qualifizierte und erfahrene Ärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr
- Ultraschall-Feindiagnostik (DEGUM III)
- Individuelle Geburtsplanung (speziell bei Steißlage, Mehrlingsgeburten, Frühgeburten, Diabetes und Bluthochdruck)
- Geburtsmethode und -position nach Wahl einschließlich Entspannungsbad, Wasser- und Hockergeburt sowie Partnerbegleitung
- Breites Spektrum schmerzstillender Verfahren von den verschiedenen alternativen Methoden wie Akupunktur und Homöopathie bis zur PDA
- Sanfter Kaiserschnitt mit anwesendem Partner
- Dammschnitt nur bei medizinischer Notwendigkeit, „sanfte Damмнаht“
- Umfangreiche Neugeborenenvorsorgetests und -maßnahmen in Abstimmung mit den Eltern
- Rooming-in
- Kompetente Versorgung extrem kleiner Frühgeborener
- Geburtshilfe und Kinderklinik unter einem Dach (Perinatalzentrum der höchsten Stufe)

Online-Storchentreff: Live-Chat für Schwangere und werdende Eltern



Damit sich werdende Eltern und Schwangere über das Beratungs- und Betreuungsangebot informieren können, bietet das Geburtsteam regelmäßig eine Informationsveranstaltung via Skype an. Im Live-Chat können individuellen Fragen direkt an das Team der Geburtshilfe gerichtet werden.

Mehr Infos unter:

www.helios-gesundheit.de/krefeld/online-storchentreff

Über den nachfolgenden Link gelangt man zur Skype-Web-App, um an der Veranstaltung teilzunehmen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung

- Wer teilnehmen möchte, benötigt lediglich ein internetfähiges Endgerät (Tablet, Smartphone, Laptop oder PC).
- Dem Link <https://meet.helios-gesundheit.de/anna.prenner/2WCJN8R9?s/1> folgen und die Skype-Besprechungs-App (Web) installieren.
- Alternativ besteht die Möglichkeit, sich telefonisch einzuwählen: T (030) 77019-3760
Konferenzkennung: 33447150

Termine:

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Anmeldung nicht erforderlich

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Die ganzheitliche Geburtsvorbereitung umfasst eine individuelle, auf die Bedürfnisse jeder Frau bzw. Familie angepasste Planung und Beratung. Alle Umstände – etwa die familiäre und berufliche Situation, erstes oder ein weiteres Kind – und ganz besonders Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche finden Berücksichtigung.

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Ihre Fragen, Ängste und Wünsche sowie die kompetente Beratung zu all den Themen, die eine Schwangerschaft und Entbindung begleiten:

- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Phasen der Geburt, Umgang mit Wehen
- Gebärhaltungen
- Atem- und Entspannungsübungen
- Massagen zum Wohlfühlen
- Rolle der Väter während der Geburt
- Themen rund ums Wochenbett und die erste Zeit mit dem Baby
- Zeit für Fragen und Austausch mit anderen Paaren und Frauen
- Unterstützung zu einer positiven Einstimmung auf die Geburt

Termine für Paare:

jeweils 19:30 – 21:30 Uhr
donnerstags | 6 × 120 Min.

11.01. – 15.02.24

21.03. – 25.04.24

21.11. – 02.01.25

jeweils 19:30 – 21:30 Uhr
dienstags | 6 × 120 Min.

27.02. – 02.04.24

16.04. – 21.05.24

09.07. – 13.08.24

15.10. – 19.11.24

jeweils 19:30 – 21:30 Uhr
mittwochs | 6 × 120 Min.

08.05. – 12.06.24

11.09. – 23.10.24

Termine für Frauen:

jeweils 17:15 – 19:15 Uhr
dienstags | 5 × 120 Min.

09.01. – 06.02.24

jeweils 17:15 – 19:15 Uhr
donnerstags | 5 × 120 Min.

011.07. – 08.08.24

17.10. – 14.11.24

Geburtsvorbereitung

Intensiv-Kompakt-Kurs für Paare am Wochenende

jeweils 09:00 – 15:00 Uhr

Samstags und Sonntag

20./21.01.24	20./21.07.24
17./18.02.24	17./18.08.24
16./17.03.24	14./15.09.24
27./28.04.24	12./13.10.24
25./26.05.24	16./17.11.24
08./09.06.24	14./15.12.24

Teilnahme:

ist ab der 28. Schwangerschaftswoche empfehlenswert

Kosten:

für Schwangere übernimmt die Krankenkasse die Kosten.
Kosten Partneranteil: 75 Euro.

Viele Krankenkassen erstatten den Partneranteil
komplett oder teilweise.

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterinnen:

Claudia Krampfl-Joch,
Birgid Heimes,
Christiane Scheible,
Shahrazad Veasal,
(Hebammen)

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33

Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem zweiten Kind

Dieser Auffrischkurs wendet sich an Mütter, zweiter und weiterer Kinder. Wir stimmen uns auf das weitere Baby ein, indem wir die Atmung und Geburtsphasen wiederholen. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Termine:

freitags | 4 x 75 Min.

jeweils 11:30 – 12:45 Uhr

08.03. – 28.03.24

07.06. – 28.06.24

16.08. – 06.09.24

08.11. – 29.11.24

Teilnahme:

ab der 30. Schwangerschaftswoche

Kosten:

40 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382

Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Friederike Seithümmer,
Geburtsvorbereiterin

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33



Papa werden – Papa sein

Dieser an drei Abenden stattfindende Kurs richtet sich an Männer, die sich in einem vertrauensvollen und geschützten Rahmen mit ihrer Rolle als werdende Väter oder ihrer neuen Rolle als frischer Vater beschäftigen möchten.

Wir werden uns der Frage widmen, welche Werte uns als Vater wichtig sind und in der Erziehung unserer Kinder verfolgen möchten. Des Weiteren werden wir uns mit den zu erwartenden Herausforderungen auseinandersetzen, die als Vater in der Begleitung unserer Kinder auf uns warten. Dabei ist es in einer Gruppe immer wieder spannend welche Erwartungen formuliert werden.

Wir werden über die emotionalen Vorgänge sprechen, die in einem passieren, wenn ein kleiner Mensch in das eigene Leben tritt oder bereits getreten ist.

Sie sind eingeladen, mit anderen Männern in den Dialog zu treten, um dabei festzustellen, dass es viele Themen gibt, die sie nicht alleine beschäftigen.

Termine:

donnerstags | 3 x 90 Min.

jeweils 19:30 – 21:00 Uhr

(auch online möglich)

29.02. – 14.03.24

12.09. – 26.09.24

Kosten:

45 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151)32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiter:

Michael Weyers, systemischer Coach (DGfC),
Dozent in der Erwachsenenbildung

Kursort:

Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33

Yoga für Schwangere

In der Schwangerschaft arbeitet der Körper auf Hochtouren. Die sinnliche Wahrnehmung ist intensiver und die hormonelle Situation beeinflusst das Gefühlsleben. Ausgewählte Yogaübungen und Atemtechniken verbessern das Wohlbefinden und stabilisieren die Emotionen. Spezielle Übungen strecken die Wirbelsäule und stärken den Rücken, die Öffnung des Beckens für die natürliche Geburt wirkt positiv unterstützend. Atem- und Entspannungstechniken stärken Körper und Geist, die Schwangerschaftsbeschwerden reduzieren sich.

Termine:

mittwochs | 8 x 75 Min.

jeweils 18:00 – 19:15 Uhr

(auch online möglich)

10.01. – 28.02.24

13.03. – 08.05.24

22.05. – 10.07.24

21.08. – 09.10.24

23.10. – 11.12.24

Teilnahme:

ab der 14. Schwangerschaftswoche

Eine Teilnahme ist auch online möglich

Kosten:

100 Euro

Übernahme durch die Krankenkasse möglich
(zertifizierter Kurs)

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Maria Hoffmann

(Krankenschwester, zertifizierte Yoga Lehrerin GEF/BDY/EYU,
Zusatzqualifikation Yoga für Schwangere)

Kursort:

Villa Sonnenschein

Lutherplatz 33



Schwangerschaftsgymnastik – fit durch die Schwangerschaft

Regelmäßige Schwangerschaftsgymnastik ist wichtig, denn der Körper ist in dieser Zeit großen Belastungen ausgesetzt. Durch gezielte Atem- und Bewegungstechniken wird das Körperbewusstsein geschult und die besonders beanspruchten Muskelgruppen an Bauch, Becken und Rücken trainiert. Dadurch lassen Ihre körperlichen Beschwerden nach und Sie fühlen sich in der Schwangerschaft wohl, bleiben fit, entspannt und beweglich.

Termine:

dienstags | 5 x 60 Min.
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr
20.02. – 19.03.24
07.05. – 04.06.24
09.07. – 06.08.24
03.09. – 01.10.24
15.10. – 12.11.24
19.11. – 17.12.24

donnerstags | 5 x 60 Min.
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr
11.01. – 08.02.24
04.04. – 02.05.24

Teilnahme:

ist ab der 20. Schwangerschaftswoche empfehlenswert

Kosten:

50 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Claudia Krampfl-Joch (Hebamme)

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33



Geburtsvorbereitende Akupunktur

Mit Hilfe von Akupunkturbehandlungen lassen sich viele Beschwerden der Schwangerschaft wie Übelkeit, Ödeme oder Rückenschmerzen wirksam und auf natürliche Weise behandeln. Aber auch unmittelbar vor der Geburt kann durch gezielte Punktion die Reifung des Gebärmutterhalses oder die Koordination der Wehen unterstützt werden. Wir beraten Sie gerne.

Termine:

nach Absprache
Miriam Seithümmer (Hebamme)
Mobil: 01578 920 30 01

Kosten:

10 Euro pro Sitzung

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33

Ganzheitliche Entspannungsmassage für Schwangere

Sie wollen sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun? Diese wohlthuende, nährnde Entspannungsmassage kann Sie in dieser besonderen, oftmals auch beschwerlichen Zeit unterstützen, den körperlichen Veränderungen und begleitenden Gefühlen wie Unsicherheit, innere Unruhe oder Ängstlichkeit gelassener zu begegnen und gemeinsam mit Ihrem Baby Ruhe, Entspannung und Geborgenheit zu genießen. Viele der typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Verspannungen/Rückenschmerzen, schwere Beine, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten oder Stimmungsschwankungen können gelindert werden. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Lymph- und Immunsystem werden stimuliert. Wertvolle Öle pflegen die Haut und machen sie straff und geschmeidig.

In einer warmen, geborgenen Atmosphäre haben alle auftretenden Empfindungen, Stimmungen und Gefühle Raum und werden respektvoll, achtsam und liebevoll begleitet. So unterstützt Sie diese ganzheitliche Massage dabei, die entstehende Verbundenheit zu Ihrem Baby bewusst zu erleben.

In einem Vorgespräch werden offene Fragen geklärt und persönliche Wünsche und Bedürfnisse besprochen.

Bitte bringen Sie 1,5 Std. Zeit mit.

Kosten:

60 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Massagepraktikerin pränatal:

Heike Hölters

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33



Rückbildungsgymnastik

Unser gemeinsames Ziel: Nach der Geburt wieder fit werden! Der weibliche Körper hat in der Schwangerschaft und bei der Geburt einiges geleistet. Die Rückbildung ist unter anderem dafür da, dass Du Dich (wieder) wohl fühlst in Deinem Körper, ein besseres Gefühl für den Beckenboden entwickelst, Deine Muskulatur stärkst und in Kontakt mit anderen Mamas kommst. Unsere gezielten Übungen helfen dabei, die Rückbildung der Gebärmutter zu unterstützen und Spätfolgen wie Blasenschwäche und Gebärmutterensenkung zu verhindern.

Inhalte: Bauchmuskel-, Beckenboden-, Rückenmuskulatur-training und Fitness

Termine:

mittwochs | 6 x 90 Min.
jeweils 09:30 – 11:00 Uhr

21.02. – 10.04.24

08.05. – 26.06.24

10.07. – 14.08.24

09.10. – 27.11.24

11.12. – 12.02.25

mittwochs | 6 x 90 Min.
jeweils 11:30 – 13:00 Uhr

21.02. – 10.04.24

08.05. – 26.06.24

10.07. – 14.08.24

09.10. – 27.11.24

11.12. – 12.02.25

Teilnahme: frühestens sechs Wochen nach der Geburt

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin: Deborah Lemstra (Hebamme)

Kursort: Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33

Yoga für Mütter nach der Geburt

Dieser Yogakurs ist speziell auf die besonderen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse von Frauen nach der Geburt und auf die Zeit mit Baby bzw. Kleinkind abgestimmt. Die Teilnehmerinnen erlernen ein Entspannungsverfahren, mit dem sie ihr persönliches Wohlbefinden stärken, Stress abbauen und den Umgang mit Stress nachhaltig verbessern können. Mithilfe von Körper- und Atemübungen finden die Teilnehmerinnen innere Ruhe und sammeln Kraft für die neuen Herausforderungen des Alltags. Hierbei stärken rückbildungsfördernde Sequenzen Schritt für Schritt Körpergefühl, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Neben der Stabilisierung des Beckenbodens soll auch der Rücken entlastet und Verspannungen, bspw. durch häufiges Tragen, gelöst werden.

Termine:

montags | 8 x 75 Min.
jeweils 17:30 – 18:45 Uhr
08.01. – 11.03.24
08.04. – 10.06.24
19.08. – 07.10.24
28.10. – 16.12.24

Teilnahme:

frühestens nach 8 Wochen

Kosten:

100 Euro
Krankenkassenzertifizierter Kurs

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Isabell Hahn, B.Sc.
(Exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Yogalehrerin BDY, Psychologische Beraterin)

Kursort:

Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33



Mentale Rückbildung – Aufarbeitung von Geburtserlebnissen

Alle Anstrengungen der Geburt sind vergessen, sobald das Baby im Arm der Mutter liegt? Leider gilt das nicht für alle Frauen. Vielleicht hast du eine Frühgeburt oder einen ungeplanten Kaiserschnitt erlebt oder eine Trennung von deinem Baby nach der Geburt? In diesem Kurs haben deine sensiblen, aufwühlenden Erinnerungen an die Geburt und die erste Zeit mit deinem Baby Platz.

Ziel ist ein offener, unterstützender Austausch mit anderen Frauen, die Ähnliches erlebt haben. Gemeinsam möchten wir deine emotionale Belastung nach der Geburt regulieren und deine seelischen Ressourcen stärken.

Hinweis: Dein Baby darf gerne mit dabei sein.

Termine:

freitags 4 x 90 Min. jeweils 17:30 – 19:00 Uhr 01.03. – 22.03.24 27.09. – 18.10.24	donnerstags 4 x 90 Min. jeweils 16:00 – 17:30 Uhr 30.05. – 20.06.24
---	---

Kosten:

65 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Lena Hahn
(Systemische Familientherapeutin)

Kursort:

Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33



Babymassage

„Berührt, gestreichelt, massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. ... Nahrung, die Liebe ist.“

F. Leboyer

Die Babymassage bietet eine sehr schöne Möglichkeit die natürlichen Bedürfnisse nach Wärme, Geborgenheit und Zuneigung zu stillen. Der liebevolle Kontakt und die zärtlichen Berührungen stärken die Bindung und wirken sich positiv auf die Entwicklung der Babys aus. Babymassage lässt Babys besser schlafen und kann ihnen bei Blähungen helfen.

Die Babys sollten im Alter von sechs Wochen bis fünf Monaten sein.

(für Babies ab 6 Wochen)

Termine:

dienstags | 4/5 x 60 Min.

jeweils 10:00 – 11:00 Uhr

09.01. – 06.02.24

09.04. – 30.04.24

04.06. – 02.07.24

20.08. – 17.09.24

05.11. – 03.12.24

Zielgruppe:

Babies ab 6 Wochen bis 5 Monate

Massageöl wird zur Verfügung gestellt.

Kosten:

40/50 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Babymassagekursleiterin:

Friederike Seithümmer

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33



Babymassage für Väter/ LebenspartnerInnen

In diesem Kurs können Väter unter Anleitung ihre Babys massieren. Babymassage stärkt die Bindung, vermittelt Sicherheit im Umgang mit dem Kind, schenkt engen Kontakt und liebevolle Geborgenheit, lässt Babys besser schlafen und kann ihnen bei Blähungen helfen.

Termine:

Termine auf Anfrage

Zielgruppe:

Babies ab 6 Wochen bis 5 Monate

Massageöl wird zur Verfügung gestellt.

Kosten:

40 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Jennifer Stoll

(Babymassagekursleiterin, MFA Helios-Klinikum Krefeld)

Kursort:

Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33



Die kleinen Entdecker – entwicklungsbegleitender Kurs für Kinder im Alter von vier Monaten

Mit drei bis vier Monaten beginnt für Babys die Zeit des großen Entdeckens. Die Babys werden immer neugieriger und nehmen an ihrer Umwelt teil. Auf diesem spannenden Weg wollen wir sie begleiten.

Durch verschiedene Elemente aus PEKIP, Babymassage und weiteren Spiel- und Singeinheiten unterstützen wir die Entwicklung der Kleinsten. Sie sollen ihrem eigenen Rhythmus folgen und ihre individuellen Fähigkeiten entdecken können.

Termine:

dienstags | 7/8 x 60 Min.

jeweils 11:45 – 12:45 Uhr

23.01. – 19.03.24

28.05. – 09.07.24

20.08. – 08.10.24

05.11. – 17.12.24

Kursgebühren:

70/80 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382

Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Friederike Seithümmer

(PEKIP Gruppenleiterin)

Kursort:

Villa Sonnenschein

Lutherplatz 33



Schlaf gut, Baby!

Was braucht mein Kind für einen erholsamen Schlaf? Warum wacht mein Baby so oft auf und wann schläft es eigentlich durch? Zum Baby- und Kleinkindschlaf gibt es viele Fragen und Unsicherheiten. Wir betrachten das Thema gemeinsam – mit liebevollem Blick auf das Kind und wissenschaftlich fundiert. Eltern erfahren alles Wissenswerte rund um den Baby- und Kleinkindschlaf und haben die Gelegenheit, persönliche Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen und Fragen zu stellen. Wir sprechen unter anderem über:

- kindliche Schlafentwicklung
 - Sicherheit im Kinderbett/plötzlicher Kindstod
 - Lange Einschlafbegleitung
 - Unruhige Nächte und häufiges Erwachen
 - lange Wachphasen in der Nacht
- etc.

Termine:

mittwochs | 2 x 90 Min.
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
07.08. – 14.08.24

freitags | 2 x 90 Min.
jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
15.11. – 22.11.23

Kosten:

20 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Carolin Skiba
(Bindungsorientierte Familienbegleiterin)

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33

Milchcafé – ein offener Treff für stillende und nicht stillende Mütter

Das Milchcafé ist ein offener, kostenloser Treff für stillende und nicht stillende Mütter. In gemütlicher Runde können sich die Frauen austauschen und Erfahrungen weitergeben.

Die beiden zertifizierten Stillberaterinnen Barbara Beudgen und Ute Voß helfen und unterstützen bei Fragen rund um das Thema Stillen und Ernährung.

Das Café ist Krabbeltreff, Austauschplattform oder auch einfach nur ein Ort zum Wohlfühlen und „Rauskommen“ im ersten Lebensjahr des Babys.

Termine:

Der Treff findet jeden Montag
(außer an Feiertagen)
von 11 bis 13 Uhr statt.

Kosten:

kostenlos

Kursleiterinnen:

Ute Voß (Still- und Laktationsberaterin (IBCLC))
Barbara Beudgen (Stillspezialistin)

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33



Eltern werden, Eltern sein

Der Informationsmorgen rund um das Thema Säuglingspflege gibt werdenden Eltern wertvolle Tipps und Hinweise rund um:

- Sinnvolle Anschaffungen für das Baby („Was brauchen wir wirklich?“)
- Das richtige Handling Ihres Nachwuchses
- Infos über Wickeltechniken und Babypflege
- Den plötzlichen Säuglingstod („Sicherer Schlaf: Wie schützen wir unser Kind?“)
- Die erste Zeit nach der Geburt („Was verändert sich?“)

Termine:

samstags

jeweils 11:00 – 13:00 Uhr

27.01.24

20.04.24

06.07.24

23.11.24

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382

Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Dipl.-Sozialpädagogin

Friederike Seithümmer

Kursort:

Villa Sonnenschein

Lutherplatz 33



Stillinformationsabend

Stillen ist nicht nur ein ganz besonderes Erlebnis für jede Mutter, es ist auch die gesündeste, kostengünstigste und natürlichste Ernährung für ihr Baby.

Damit es von Anfang an klappt möchten wir Ihnen hilfreiche Informationen mitgeben.

Inhalte:

Ein guter Start fürs Baby, Stillvorbereitung in der Schwangerschaft, Stillen nach Bedarf, Stillen und Beruf, Stillpositionen, etc.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und Fragen und laden herzlich ein.

Termine:

jeden 4. Donnerstag

jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

25.01.24 22.08.24

22.02.24 26.09.24

28.03.24 24.10.24

25.04.24 28.11.24

23.05.24

27.06.24 19.12.24

25.07.24 (3. Donnerstag)

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382

Mobil: 0151 21351567

Kursleiterinnen:

Ute Voß (Still- und Laktations-

beraterin (IBCLC))

Barbara Beudgen (Stillspezialistin)

Kursort:

Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33

am 25.01./25.04./24.10.24

Klinikgebäude A1 | Erdgeschoss | Raum 605 a
(gegenüber der Cafeteria)



Ernährung im ersten Lebensjahr in Theorie und Praxis (Kochkurs)

In den ersten Lebensjahren macht Ihr Kind eine immense Entwicklung durch. Die richtige Ernährung bildet dafür die wichtigste Grundlage.

Kursinhalte:

- Warum ist Muttermilch so wertvoll?
- Ab wann gebe ich welche Breikost?
- Welche Unterschiede gibt es?
- Welche Getränke sind geeignet?
- Wie beuge ich Allergien vor?
- Was kann ich tun bei Verdauungsproblemen?
- Gläschen, Fertigbreie oder lieber selber kochen?

Termine:

freitags | einmal

jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

19.01.24	26.07.24
16.02.24	16.08.24
15.03.24	27.09.24
12.04.24	18.10.24
24.05.24	06.12.24
28.06.24	

Kosten:

Lebensmittelumlage, 1 Euro

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Regina Krause
(Diätassistentin/Zusatzqualifikation Pädiatrie)

Kursort:

Kinderklinik, Klinikgebäude A2, Erdgeschoss,
Lehrküche Raum 0.210 (Eingang Kinderklinik,
entlang den grünen Füßchen)



Erste Hilfe bei Kindern

Natürlicher Entdeckungsdrang führt gelegentlich zu blauen Flecken, Beulen oder Schürfwunden. Um aber auch im Ernstfall schnell und richtig reagieren zu können, informiert dieser Kurs Eltern, Großeltern, Erzieher und Babysitter in Vorträgen über „Erste Hilfe bei Kindern“.

Auf der „Notfallsituationen-Agenda“ stehen:

- Der plötzliche Säuglingstod
(„Sicherer Schlaf: Wie schützen wir unser Kind?“)
- Vorkehrungen für ein kindersicheres Zuhause
- Verbrennungen
- Insekten-/Bienenstiche
- Fieberkrampf
- Pseudokrupp
u.v.m.

Termine:

donnerstags

jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

01.02.24
16.05.24
01.08.24
07.11.24

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

keine Anmeldung erforderlich

Kursleiterin:

Beatrice Eberlein
(Oberärztin/Kinderärztin)

Kursort:

Lutherplatz 40
Klinikgebäude A1
Erdgeschoss
Raum 605b
(gegenüber der
Cafeteria)





Die kleine Familien- und Reiseapotheke

Elternsein bedeutet auf schniefende Nasen, blutige Knie und fiebrige Nächte vorbereitet zu sein. Welche Arzneimittel gehören in jede Hausapotheke und wie bekommt man den Arzneistoff erfolgreich ins Kind?

Ein Vortrag für Eltern von A wie Antibiotikasaft bis Z wie Zäpfchen sowie viele weitere Behandlungsoptionen aus der Apotheke für unsere Kleinsten

Termine:

mittwoch | 1 x 60 Min.

10:00 – 11:00 Uhr

17.04.24

donnerstag | 1 x 60 Min.

17:00 – 18:00 Uhr

21.11.24

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiterinnen:

Marie-Sophie Erdmann

(Apothekerin – Mauritius Apotheke Meerbusch)

Cyril Grether

(Apotheker – Helios Klinikum Krefeld)

Kursort: Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33

Fünf Meter Tragetuch

In diesem Kurs erlernen Sie das richtige Anlegen Ihres Tragetuchs. Zurück kehrt das schöne Gefühl, Ihr Kind ganz nah bei und an sich zu tragen. Wir beraten Sie gerne und finden gemeinsam die passende Art des Tragens heraus.

Falls bereits vorhanden, bringen Sie gerne Ihr persönliches Tragetuch mit.

Termine:

dienstags | 1 x 90 Min.

jeweils 14:00 – 15:30 Uhr

20.02.24

16.04.24

18.06.24

20.08.24

22.10.24

10.12.24

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382

Mobil 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Christiane Baum

(Kinderkrankenschwester,

Still- und Laktations-

beraterin, Lehrerin für

Krankenpflegeberufe)

Kursort:

Villa Sonnenschein

Lutherplatz 33



Großelternkurs

Auch die Großeltern fiebern der Geburt des Nachwuchses und ihrer Rolle als Oma und Opa entgegen. Auch sie möchten ihre Kinder bei der Versorgung des Babys unterstützen und die junge Familie gezielt entlasten. Im Vergleich zu „damals“ hat sich jedoch einiges verändert. Auch Kompetenzen sollten geklärt und Erziehungsgrundsätze festgelegt werden. In gemütlicher Runde bietet der Großelternkurs die Gelegenheit, vorhandenes Wissen aufzufrischen und zu vertiefen sowie Erfahrungen auszutauschen. Ihre Fragen beantwortet eine erfahrene Expertin.

Kursinhalte:

- „Was hat sich verändert“?
- Babypflege
- Ernährung
- Handling
- Optimale Schlafumgebung
- Verwöhnen

Termine:

donnerstags | 1 x 90 Min.

17:00 – 18:30 Uhr

07.03.2024

freitags | 1 x 90 Min.

17:00 – 18:30 Uhr

25.10.2024

Kosten:

5 Euro pro Person

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382

Mobil 0151 2135 1567

Kursleiterin:

Claudia Krampfl-Joch,
(Hebamme)
Friederike Seithümmer,
(Geburtsvorbereiterin)

Kursort:

Villa Sonnenschein
Lutherplatz 33



Die Vaterrolle im Wandel der Zeit

Ein Angebot für junge Väter und Großväter

In diesem Väterangebot versammeln wir zwei Generationen Väter, um mal dahinter zu schauen, was die heutige gegenwärtige Vaterrolle noch mit der Rolle des eigenen Vaters gemeinsam hat, oder in welchen Teilen sie sich unterscheiden.

Mittels lebendiger Methoden werden die eigenen Väter davon berichten, mit welchen Erwartungshaltungen von außen und von innen sie konfrontiert waren.

Was möchte die alte Vätergeneration der neuen Vätergeneration aus ihrem Erfahrungsschatz berichten? Welche Werte haben dem Wandel der Zeit getrotzt und sind immer noch, oder gerade wieder, von Bedeutung? Welche Fragen möchte die junge Vätergeneration der Alten gerne mal stellen? An welchen Stellen können die Väter voneinander profitieren?

In diesem Angebot können sich Väter und Söhne gemeinsam anmelden, gleichwohl soll eine Anmeldung auch unabhängig voneinander möglich sein. Wichtig ist am Ende eine ausgewogene Durchmischung der beiden Vätergenerationen.

Termine:

samstags | 1 x 180 Min.

10:30 – 13:30 Uhr

09.03.2024

05.10.2024

Kosten:

21,50 Euro pro Person

Anmeldung:

Telefon: (02151) 32-2382 | Mobil: 0151 2135 1567

Kursleiter:

Michael Weyers (Systemischer Coach/DGfC,
Dozent in der Erwachsenenbildung)

Kursort:

Villa Sonnenschein | Lutherplatz 33

Frühchentreff (Pfundskinder)

In zwangloser Atmosphäre besteht die Gelegenheit, Erfahrungen rund um das Thema Frühgeburt auszutauschen. Zusätzlich bieten wir jedes Mal einen kurzen Vortrag an, der Sie im besonderen Maße zum Thema „Frühgeborene im Krankenhaus und zu Hause“ informiert.

Gemeinsam mit unseren Referenten möchten wir Sie in allen Lebensbereichen in dieser besonderen Situation unterstützen.

Während Ihr Kind von einer Kinderkrankenschwester unserer Klinik betreut wird, können Sie sich informieren und in angenehmer Atmosphäre mit anderen betroffenen Eltern Ihre Erfahrungen austauschen.

Termine:

Jeden zweiten Mittwoch im Monat
von 10:00 bis 12:00 Uhr
(Entfällt an Feiertagen.)

Teilnahme:

Alle Eltern und ihre frühgeborenen Kinder

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Keine Anmeldung erforderlich

Kursleiterin:

Jutta Schmanke (Fachkinderkrankenschwester)

Kursort:

Helios Klinikum Krefeld
Gebäude A2A2, Raum 2.308 (2. Etage)

Onko-Frühstück Frühstück für onkologisch erkrankte Patienten und deren Eltern

Alle zwei Wochen treffen sich in den Räumlichkeiten der Elternschule onkologisch erkrankte Patientinnen und Patienten sowie deren Eltern zum gemeinsamen Frühstück.

In dieser Runde können sich nicht nur Patienten und Eltern kennenlernen, sondern es können auch wichtige Erfahrungen bezüglich der Krebserkrankungen und Behandlungen ausgetauscht werden..

Termine:

Die Termine werden kurzfristig über die
Homepage des Fördervereins zugunsten
Krebskranker Kinder e.V. bekannt gegeben.
www.krebskinder-krefeld.de

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Keine Anmeldung erforderlich

Kursleiterinnen:

Barbara Stüben (Dipl. Heilpädagogin,
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin)

Judith Förster (Erzieherin, Leiterin der Spielabteilung)

Carla Bogers (Erzieherin)

Nicole Lempik (Sozialarbeiterin)

Keti Tafaj (Psychologin/Psychoonkologin)

Telefon: (02151) 32-4684



Obeldicks – Schulungsprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche

Unsere Gesellschaft „rundet“. Die Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas bei Kindern nimmt dramatisch zu. Oft ist es schwierig, den Teufelskreis aus falscher Ernährung, schlechtem Essverhalten und mangelnder Bewegung alleine zu durchbrechen.

Wir bieten ein **Therapieprogramm „Obeldicks“** an. Dieses Programm greift die Problematik auf und stützt sich bei deren Bewältigung auf vier Säulen in der Betreuung übergewichtiger Kinder: Regelmäßig finden Einheiten in Ernährung, Essverhalten und Bewegung statt, außerdem werden die Programme kontinuierlich kinderärztlich betreut.

„Obeldicks“ zeigt motivierten Familien einen Weg auf, wie durch eine dauerhafte Lebensstiländerung langfristig ein Normalgewicht erreicht werden kann.

Die Programme richten sich in erster Linie an Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren und deren Familien. Ein bis zweimal pro Woche finden Einheiten über einen Zeitraum von 12 Monaten statt. Die Kosten für die Programme werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Bei Interesse finden Sie/findest Du nähere Informationen auf der Homepage des Helios Klinikum Krefeld unter Fachabteilung Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin.

Die Termine erhalten Sie/erhältst Du auf Anfrage.

Nähere Informationen:

E-Mail: obeldicks.krefeld@helios-gesundheit.de
oder über Regina Krause | Telefon: (02151) 32-435

Kursleitung:

Rabea Wehnert (Leiterin des Obeldicks-Schulungsprogramms
Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Helios Klinikum Krefeld)

Regina Krause (Diätassistentin, Zusatzqualifikation Pädiatrie)

Die Spielabteilung und der Besucher-Kindergarten des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin

Die kunterbunte Spielabteilung ist ein Treffpunkt für Patienten aller Altersgruppen, Eltern, Geschwister- und Besucherkinder. Sie bietet viele spannende Möglichkeiten, sich durch interessante Spielangebote und Anregungen erfolgreich vom Krankenhausalltag abzulenken. Regelmäßige Feste und Veranstaltungen – Puppentheater, Clownerie und Zauberei – runden das abwechslungsreiche Angebot ab.

Natürlich besuchen unsere Erzieherinnen ihre kleinen Patienten auch am Krankenbett und auf den Stationen. Kindergarten- und Schulgruppen sind uns herzlich willkommen. Bei Interesse und um die Angst vor einem möglichen Krankenhausaufenthalt zu nehmen, organisieren wir gerne Führungen durch die Klinik.

Termine:

montags bis freitags

jeweils 09:00 – 12:00 Uhr

und 12:30 – 15.30 Uhr

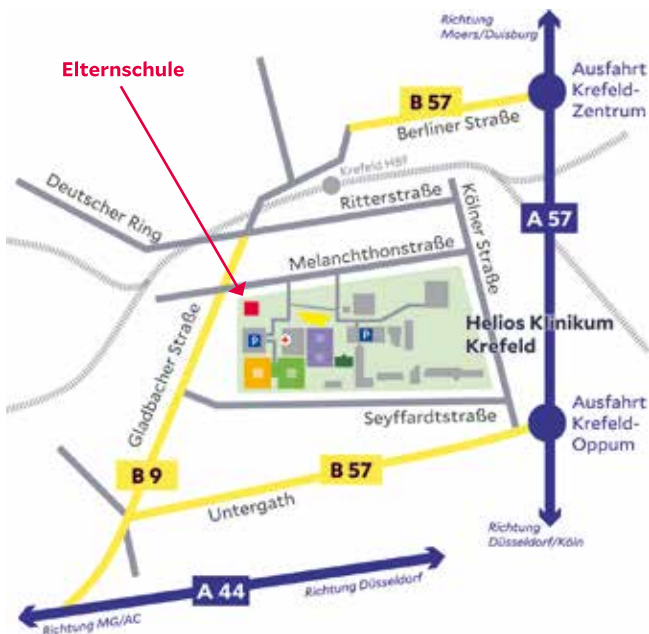
Ansprechpartner:

Judith Förster (Leiterin der Spielabteilung)

Telefon: (02151) 32-2379

E-Mail: judith.foerster@helios-gesundheit.de





Elternschule des Helios Klinikum Krefeld in der Villa Sonnenschein

Lutherplatz 33 · 47805 Krefeld

Leitung:

Friederike Seithümmer, Dipl.-Sozialpädagogin

T (02151) 32-2382 | Mobil 0151 2135 1567

elternschule.krefeld@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/krefeld

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Krefeld GmbH

Lutherplatz 40 | 47805 Krefeld

Druckerei: Flyeralarm GmbH

Alfred-Nobel-Str. 18 | 97080 Würzburg

Fotos: Helios, Fotolia, iStock