

Elternschule Kursangebot 1. Halbjahr 2024

Begleitung in der Schwangerschaft,
bei der Geburt und in der Zeit danach.



Inhalt

Das Team der Elternschule 3

Vor der Geburt

Klinikangebote/Schwangerenambulanz 4

Planung der Geburt 6

Kreißsaal 7

Geburtsvorbereitung 10

Yoga in der Schwangerschaft 12

Angebote nach der Geburt

Yoga und Entspannungstechniken 12

Rückbildungsgymnastik 12

fitdankbaby Rückbildung und Fitness 13

fitdankbaby outdoor 13

fitdankbaby Mini und Maxi 14

BIM Baby in Motion 14

Babymassage 15

Meeting Point „Hebamme“ 16

Reden über die Geburt meines Kindes 17

Vom Bauch in den Beutel 18

Tragehilfen Check-up 18

Das 1×1 der Kinderzähne 20

Homöopathie Seminar 20

How to Babybrei 21

entspannte Kinderernährung 21

Spielraum 22

Fortlaufende Angebote

Informationsabend für werdende Eltern 23

Info's vom Storch 24

Termine Storchen-Café 25

Hebammenliste 26

Familienfotografie 30

Kursleiterinnen 32

Kontakt 33



Das Team der Elternschule

... möchte dir einen Ort des Wohlfühlens und Austauschs bieten.

Mit den verschiedensten Informations-, Sport- und Eltern-Kind Angeboten während der Schwangerschaft und Elternzeit begleiten wir Dich/Euch gerne durch diese spannende Zeit.

Unser Kursangebot für Dich/Euch umfasst alle Phasen von Schwangerschaft bis zum Kindergarten.

Wir freuen uns sehr, Euch auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Euer Elternschulteam

Angebote der Klinik vor der Geburt

Schwangerenambulanz

Anmeldung zur Geburt und zur Hebammensprechstunde

Planung der Geburt/Dopplersprechstunde

Terminvereinbarung

Telefon: (02051) 982-381712

E-Mail: ndb-schwangerenambulanz@helios-gesundheit.de

Anmeldung

Wenn Sie Fragen zur Geburt im Klinikum Niederberg haben oder sich bereits für eine Geburt bei uns entschieden haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin in unserer Schwangerenambulanz.

Bitte melden Sie sich zur Terminvereinbarung zwischen der 32. und 36. Schwangerschaftswoche. Bringen Sie zum Termin bitte ihren Mutterpass und Ihre Krankenkassenkarte sowie ggf. ihr Blutzuckerheft, Arztbefunde oder OP-Berichte mit.

Sie erreichen die Schwangerenambulanz telefonisch unter (02051) 982-381712 oder per E-Mail. Um eine möglichst ungestörte Atmosphäre im persönlichen Gespräch mit Ihnen zu gewährleisten, wird ein Anrufbeantworter Ihre Anfragen entgegen nehmen. Unsere Ambulanz-Hebamme meldet sich dann binnen 48h bei Ihnen.

Bei der Anmeldung zur Geburt erfassen wir Ihre persönlichen Daten und legen eine Kreißsaalakte an. Wir möchten Sie gerne kennenlernen und sie über die Betreuung in unserem Kreißsaal, die Physiologie der Geburt und die Möglichkeiten einer schmerzarmen Geburt informieren. Wir hoffen dadurch Ängste abbauen zu können und Sie in ihrer Selbstbestimmtheit unter der Geburt zu unterstützen.

Wir besprechen Ihre persönlichen Wünsche und alle Fragen rund um die Geburt in unserem Kreißsaal. Das Gespräch mit Ihnen führt eine erfahrene Hebamme und auch eine unserer geburtshilflichen Oberärztinnen werden Sie bei diesem Termin persönlich kennenlernen.



Planung der Geburt unter besonderen Umständen

Bei manchen Frauen läuft die Schwangerschaft nicht ganz reibungslos ab oder sie haben bereits Vorerkrankungen oder belastende Erfahrungen gesammelt. In solchen Situationen wird die Anmeldung durch eine individuelle Geburtsplanung durch unsere erfahrenen Oberärztinnen erweitert.

Wir widmen uns intensiv der Beratung und Betreuung von Schwangeren mit spezifischen Fragestellungen. Insbesondere wenn Sie bereits einen Kaiserschnitt hatten, ihr Kind in Beckenendlage liegt oder sie gleich zwei Kinder unter dem Herzen tragen sind Sie bei uns gut aufgehoben.

Aber auch bei Adipositas, Diabetes, Bluthochdruck, Gerinnungsstörungen und anderen Vorerkrankungen oder traumatischen Erfahrungen beraten wir Sie empathisch und individuell. Ebenso bei „zu großen“ oder „zu kleinen“ Kindern werden wir mit Ihnen zusammen den besten Weg zur sicheren und selbstbestimmten Geburt finden. Bei Bedarf arbeiten wir dabei eng mit den Ärzten und Ärztinnen aus anderen Fachdisziplinen unserer Klinik zusammen, insbesondere mit der Kinderklinik, der Anästhesie und der Diabetologie.

Kreißsaal

Jede Geburt ist einmalig und es ist nicht egal, wie und wo ein Kind geboren wird. Eine Geburt stellt besondere Herausforderungen an die werdenden Eltern.

Als erfahrenes Team der Geburtshilfe des Klinikums Niederberg bestehend aus Hebammen, Ärztinnen und Ärzten sowie spezialisierten Pflegekräften möchten wir Sie zusammen mit unserer Elternschule in dieser besonderen Zeit begleiten und unterstützen. Ihr Wohlergehen als Familie liegt uns am Herzen.

„Eine Geburt ist vergleichbar mit einer Bergbesteigung. Es bedarf guter Vorbereitung, einem starken Team, Mut und Unterstützung. Es ist anstrengend und tut weh. Freude wechselt sich ab mit Verzweiflung. Am Ziel steht die Belohnung mit etwas Wundervollem und Einzigartigem und das Team ist stolz auf die gemeinsame Leistung!“

Als Team aus Hebammen und Ärztinnen/Ärzten der Geburtshilfe bieten wir Ihnen eine empathische Betreuung während der Geburt Ihres Kindes. Unser gemeinsames Ziel ist eine natürliche Geburt in entspannter Atmosphäre.



Ihr Wohlergehen und das Ihres Kindes stehen dabei an erster Stelle. Aber auch Ihr Partner/ ihre Partnerin ist uns bei ihrer Unterstützung sehr wichtig. Wir versuchen stets Ihre Bedürfnisse zu verstehen und Wünsche und Vorstellungen zu berücksichtigen. Wir möchten Sie bei Ihrer Entbindung individuell und professionell begleiten.

Dank unseres seit Jahren bestehenden alternativen Angebots des rein hebammengeleiteten Kreißsaals, sind wir als Team aus Hebammen und Ärzt*innen immer näher zusammengerückt, haben voneinander gelernt, unterstützen uns gegenseitig in unserer Arbeit und sehen es als unsere gemeinschaftliche Aufgabe die natürliche Geburt und das Stillen zu fördern. Dieses besondere Team-Gefühl kommt Ihnen als werdende Mutter besonders zu Gute.

Im **Hebammengeleiteten Kreißsaal** überwachen und leiten ausschließlich Hebammen natürlich verlaufende Geburten in eigener Verantwortung.

Wir unterstützen Ihr Vertrauen in den gesunden, natürlichen Geburtsverlauf und bestärken Sie in Ihren eigenen Kräften, so dass Sie die Geburtsarbeit nach Ihren Möglichkeiten bewältigen können. Dabei achten wir darauf, dass Sie in ungestörter Atmosphäre, außerhalb der Klinikroutine Ihr Kind zur Welt bringen. Ein gemeinsam mit unseren Ärzt*innen erarbeiteter Kriterienkatalog ist dabei

Grundlage für die verantwortliche Hebamme um, im Falle von Komplikationen oder der Notwendigkeit einer medizinischen Versorgung unsere Kreißsaalärzt*innen hinzuzuziehen.

Weitere Informationen zum Hebammengeleiteten Kreißsaal und die erforderlichen Voraussetzungen für eine Hebammengeleitete Entbindung finden Sie auf unserer Internetseite.

**Kreißsaal:
Telefon
(02051) 982-1711**



Geburtsvorbereitung Wochenende

freitags von 19:00 bis 21:00 Uhr, samstags
und sonntags von 09:00 bis 14:30 Uhr

09.02. bis 11.02.24 in Präsenz

16.02. bis 18.02.24 online

01.03. bis 03.03.24 in Präsenz

08.03. bis 10.03.24 online

12.04. bis 14.04.24 in Präsenz

16.04. bis 28.04.24 online

03.05. bis 05.05.24 in Präsenz

24.05. bis 26.05.24 online

07.06. bis 09.06.24 in Präsenz

21.06. bis 23.06.24 online

05.07. bis 07.07.24 in Präsenz

12.07. bis 14.07.24 online

Gaby Schulze: Mobil (0173) 870 87 63
hebamme-gabyschulze@web.de

Partnergebühr 112 Euro



Geburtsvorbereitung Supercrash

sonntags von 09:00 bis 16:00 Uhr

25.02.24 online

17.03.24 in Präsenz

21.04.24 online

12.05.24 in Präsenz

30.06.24 online

21.07.24 in Präsenz

Gaby Schulze: Mobil (0173) 870 87 63
hebamme-gabyschulze@web.de

Partnergebühr 70 Euro



**Bei online Kursen besteht
gleiche Kassenleistung.**

Yoga in der Schwangerschaft

als hybrid Angebot

donnerstags von 18:00 bis 19:20 Uhr

Viktoria Schmidt: T (0177) 507 05 79

Kursgebühr 15 Euro für 80 Min.

(Einstieg jederzeit nach Anmeldung möglich.)

Yoga/Entspannungstechniken

als hybrid Angebot

montags von 18:00 bis 19:20 Uhr und 19:30 bis 20:50 Uhr

fortlaufendes Angebot

donnerstags von 19:30 bis 20:50 Uhr

fortlaufendes Angebot

Viktoria Schmidt: T (0177) 507 05 79

Einstieg jederzeit, nach Anmeldung, möglich.

Kursgebühr 15 Euro für 80 Min.

Rückbildungsgymnastik

mittwochs von 18.00 Uhr bis 19:15 Uhr

10.01.24 bis 06.03.24 | 20.03.24 bis 15.05.24

mittwochs von 19:30 Uhr bis 20:45 Uhr

31.01.24 bis 27.03.24 | 17.04.24 bis 12.06.24

Anmeldung und Informationen bei Nicola Herrmann,
Hebamme und Beckenbodentrainerin

hallo@nicola-herrmann.de

T (0177) 3476408

Gebühren für die Rückbildungsgymnastik werden bei Teilnahme von der gesetzl. Krankenkasse übernommen.

fitdankbaby® – Rückbildung

fitdankbaby® Rückbildung

dienstags 10:45 Uhr bis 12:15 Uhr

09.01.24 bis 20.02.24 | 7x | 98€

05.03.24 bis 30.04.24 | 7x | 98€

14.05.24 bis 02.07.24 | 7x | 98€

dienstags 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr

09.01.24 bis 20.02.24 | 7x | 98€

Der Kurs ist keine Kassenleistung!

Kursleitung: Verena Arnz, Beckenboden Trainerin

fitdankbaby® – Fitness für Dich und dein Baby

fitdankbaby® Für dich

live-online via Zoom | dienstags von 19:15 bis 20:25 Uhr

09.01.24 bis 20.02.24 | 7x | 77€

05.03.24 bis 30.04.24 | 7x | 77€

14.05.24 bis 02.07.24 | 7x | 77€

live-online via Zoom | donnerstags von 18:30 bis 19:40 Uhr

11.01.24 bis 22.02.24 | 7x | 77€

07.03.24 bis 02.05.24 | 7x | 77€

16.05.24 bis 04.07.24 | 7x | 77€

Kursleitung: Verena Arnz

fitdankbaby® Outdoor

dienstags von 09:00 bis 10:00 Uhr

05.03.24 bis 30.04.24 | 7x | 91€

14.05.24 bis 02.07.24 | 7x | 91€

Kursleitung: Verena Arnz

Mini (3 bis 7 Monate)

montags 10:45 bis 12:00 Uhr

08.01.24 bis 19.02.24 | 7x | 98€

04.03.24 bis 29.04.24 | 7x | 98€

13.05.24 bis 01.07.24 | 7x | 98€

donnerstags 09:15 bis 10:30 Uhr

11.01.24 bis 22.02.24 | 7x | 98€

07.03.24 bis 02.05.24 | 7x | 98€

16.05.24 bis 04.07.24 | 7x | 98€

Kursleitung: Verena Arnz

Maxi (8 bis 14 Monate)

montags 09:15 bis 10:30 Uhr

08.01.24 bis 19.02.24 | 7x | 98€

04.03.24 bis 29.04.24 | 7x | 98€

13.05.24 bis 01.07.24 | 7x | 98€

donnerstags 10:45 bis 12:00 Uhr

11.01.24 bis 22.02.24 | 7x | 98€

07.03.24 bis 02.05.24 | 7x | 98€

16.05.24 bis 04.07.24 | 7x | 98€

Kursleitung: Verena Arnz

Anmeldung für **alle** fitdankbaby-Kurse:

Verena Arnz | T (02058) 179 1317 | Mobil (0163) 2699697

verena.arnz@fitdankbaby.de

BIM Baby in Motion

freitags 09:30 bis 10:45 Uhr

12.01.24 bis 23.02.24 | 6x | 78€

01.03.24 bis 19.04.24 | 6x | 78€

26.04.24 bis 24.05.24 | 5x | 65€

07.06.24 bis 05.07.24 | 5x | 65€

26.07.24 bis 30.08.24 | 6x | 78€

Der Kurs ist für Babys von ca. 4 bis 7 Monaten geeignet.

Kursleitung: Christiane Ludwig



Babymassage

Ein Baby braucht liebevolle Berührung genauso nötig wie Nahrung und Schlaf. Sie gehört zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen. In vielen Kulturen hat die Babymassage daher eine lange Tradition!

In unserem Kurs möchten wir uns mit Euch auf den Weg machen, den intuitiven und achtsamen Weg zu Eurem Baby zu stärken: gemeinsame Zeit, genaues Zuhören und Hinsehen, Zuwendung und zärtliche Berührungen. All dies fördert Entspannung und Schlaf, stärkt die Bindung zu Eurem Baby und bildet so die Grundlage für eine gesunde körperliche und emotionale Entwicklung.

freitags 11:00 bis 12:00 Uhr

12.01.24 bis 23.02.24 | 6x | 78€

01.03.24 bis 19.04.24 | 6x | 78€

26.04.24 bis 24.05.24 | 5x | 65€

07.06.24 bis 05.07.24 | 5x | 65€

02.08.24 bis 06.09.24 | 6x | 78€

Kursleitung: Christiane Ludwig

Meeting Point „Hebamme“ Rat und Hilfen in der Schwangerschaft und im Wochenbett

Wir helfen und unterstützen Dich/Euch gerne bei Fragen und Problemen in der Schwangerschaft und im ersten Jahr mit Kind. In der Schwangerschaft kann und muss der Körper unglaublich viel leisten! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Körper bei dieser Umstellung zu unterstützen. Auch bei Beschwerden, die durch die Schwangerschaft hervorgerufen werden, wie Übelkeit, Erbrechen, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Karpaltunnelsyndrom u. a., können bestimmte Maßnahmen lindern oder diese Begleiterscheinungen ganz beseitigen. Eine umfassende Einzelberatung, auch über ergänzende Behandlungsmöglichkeiten wie Akupunktur, Kinesio-Tape, Lasertherapie, Homöopathie und Fußreflexzonenmassage bieten wir gerne an. Nach der Geburt stehen wir mit Rat und Tat zur Seite. Stillen, Ersatznahrung, Beikost, Kontrolle der Rückbildungsprozesse und Gewichtskontrollen des Kindes sind möglich. Auch für Familien, die keine Hebamme in der Schwangerschaft oder im Wochenbett haben, möchten wir eine Betreuung ermöglichen. Dies ist in Präsenz oder auch per Video möglich.

Wir – Ulrike und Gaby – freuen uns auf Dich und Euch!

Bei Fragen oder einer Terminvereinbarung:

Gaby Schulze T (0173) 8708763
hebamme-gabyschulze@web.de
Ulrike Kelch T (0171) 2088200
info@ulrike-kelch.de

Elternschule Velbert Niederberg
T (02051) 982-2911
NDB.Elternschule@helios-gesundheit.de

Kosten: variieren je nach Behandlung oder sind teilweise eine Kassenleistung.

Ich möchte über die Geburt meines Kindes reden!

Ein Kind zu bekommen, ist ein einzigartiges und aufregendes Erlebnis im Leben einer Frau. Doch dann kommt alles ganz anders, als Du Dir das vorgestellt hast. Vielleicht geht Dir die Erinnerungen an die Geburt nicht aus dem Kopf oder hast Du das Gefühl „es“ nicht geschafft zu haben und bist traurig und frustriert.

Jeder erwartet, dass Du glücklich bist und Du hörst oft „Hauptsache das Kind ist gesund“. Du hast Niemanden dem Du erzählen möchtest, wie es Dir wirklich geht und der Dich versteht.

Hier kannst Du vertraulich über das reden, was Dich belastet. Wir hören Dir zu. Hier trifft sich eine kleine Gruppe von Frauen, die ähnliche Erfahrungen haben wie Du.

Was erwartet Dich:

Ein begleitetes Gespräch, in dem Ihr erzählen könnt, was Ihr erlebt habt oder jetzt erlebt. Impulse für den Alltag, die Dich stärken, runden die Gruppenstunde ab.

Wenn Du magst kannst du dein Baby mitbringen.
Falls Du nicht in einer Gruppe reden möchtest, biete ich gerne auch Einzeltermine an.

Dieser Kurs findet Freitag alle 14 Tage
von 11.00-11.30 statt

Kosten: 45 Euro für 3 Termine

Informationen und Anmeldung:
Christiane Schnurr
Systemische Beraterin (DGSF),
Trauma Beraterin (Trimb®),
Hp Psych, Hebamme

Mobil: (0173) 5629200
E-Mail: Beratung@c-schnurr.com



Vom Bauch in den Beutel

Babys werden nicht modern geboren. Sie kommen klein und hilfsbedürftig zur Welt. Anstatt uns nun mit weißem Rauschen, Federwiegen oder Gymnastikball auszustatten, nehmen wir doch das Natürlichste der Welt – **uns**.

Der Körperkontakt beim Tragen wirkt beruhigend. Die Babys sind mit der Körperwärme, dem Herzschlag und den Stimmen vertraut. Ich mache Euch mit gesundheitlichen und sicherheitsrelevanten Aspekten beim Tragen vertraut. Die verschiedenen Tragetücher und Tragehilfen stelle ich Euch vor und erläutere den praktischen Umgang vom korrekten Anlegen bis hin zu Tipps und Tricks für individuelle Einstellungen. Somit seid ihr nach der Informationsveranstaltung in der Lage eine geeignete Trage nach den oben genannten Aspekten auszuwählen und wisst, worauf ihr achten müsst und welche Veränderung ihr gegebenenfalls vornehmen könnt.

Termine für Schwangere

jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr

Freitag 23.02.24 | Donnerstag 06.06.24

Termine für Eltern

jeweils von 10:00 bis 11:30 Uhr

Samstag 24.02.24 | Samstag 01.06.24

Kosten: 35 Euro pro Person/40 Euro pro Elternpaar

Tragehilfen Check-up

Eine Trage bietet den Eltern eine Entlastung im Alltag und ist ein tolles Hilfsmittel, um die Bedürfnisse des Kindes z.B. nach körperlicher Nähe zu stillen. Lass Dir Deine Tragehilfe von einer ausgebildeten Trageberaterin individuell und ergonomisch an Dich und Dein Kind anpassen.

- wenige Handgriffe für kleine Probleme
- Optimierung der vorhandenen Trage
- Tipps & Tricks für einen besseren Sitz

dienstags ab 10:00 Uhr

19.03.24 und 18.06.24

Kosten: 15 Euro/15 Min.

Information und Anmeldung:

Marion Hermes, Trageberaterin | Mobil: (0160) 3403323

E-Mail: kontakt@ruhrpott-tragling.de



Das 1x1 der Kinderzähne

Online Angebot

freitags von 19:00 bis 20:30 Uhr | plus Fragerunde
15.03.24 | 21.06.24

Der Velberter Zahnarzt Stefan Atzwanger referiert von der anfänglichen Vorsorge in der Schwangerschaft über einen „Zahnfahrplan“ für Kinder von null bis sechs Jahre bis zum ersten Besuch Ihres Kindes beim Zahnarzt.

Teilnahmewünsche für das 90-minütige Webinar werden per Mail entgegen genommen unter:
praxis@atzwanger.de

*Kosten: 5 Euro pro Registrierung
Zahlung über PayPal wird bei der Registrierung angeboten.
Inkl. Skript für Teilnehmer nach der Veranstaltung.*

Anmeldung:
Zahnarzt-Praxis Stefan Atzwanger
Tätigkeitsschwerpunkt:
Kinder- und Jugend-
zahnheilkunde
praxis@atzwanger.de



Homöopathie Seminar

mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr
07.02.24 bis 28.02.24

Ulrike Paulus, Fachärztin für Kinder - und Jugendmedizin,
Naturheilverfahren und Homöopathie

Anmeldung:
Elternschule Helios Klinikum Niederberg
T (02051) 982-2911
NDB.Elternschule@helios-gesundheit.de

Kursgebühr: 50 Euro, inkl. Handbuch



How to Babybrei als Präsenzkurs

Selber kochen oder kaufen –
das kleine Brei Einmaleins.

freitags von 09.00 Uhr bis 10:30 Uhr
16.02.24 | 19.04.24 | 07.06.24

Kosten: 10 Euro

Ort: Elternschule Velbert Niederberg

Anmeldung unter:
hallo@nicola-herrmann.de | Mobil (0177) 3476408

Kursleitung: Nicola Herrmann,
Hebamme, Ernährungsberaterin und Autorin

Alles was Du für entspannte Kinderernährung brauchst Online membership

- Beikostkurs
- Ran an den Familientisch
- Zuckerfrei Naschen
- Endlich Gemüse

Informationen und Anmeldung unter:
nicola-herrmann-de-babykueche-onlinekurs-2
Mobil (0177) 3476408

Kursleitung: Nicola Herrmann
Hebamme, Ernährungsberaterin und Autorin

Spielraum

In diesem Kurs stehen die Kleinen im Mittelpunkt. Unser Schwerpunkt liegt auf dem Freispiel mit unterschiedlichen Materialien (z.T. nach Emmi Pikler), Klettermöglichkeiten für mobile Babys und Kleinkinder und der freien Kontaktaufnahme der Kinder untereinander. Fingerspiele, Knie-reiter und altersgerechte Lieder am Stundenende runden die Kursstunde ab. So können die Kleinen die Welt in sicherer Umgebung selbstständig entdecken und anschließend gemeinsam mit Ihren Müttern oder Vätern spielen und Spaß haben. Da in diesem Kurs die unterschiedlichen Altersentwicklungen berücksichtigt werden, gebt bitte bei der Anmeldung das Alter Eures Kindes an.

mittwochs von 09:00 bis 10:25 Uhr
mittwochs von 10:35 bis 12:00 Uhr
10.01.24 bis 21.02.24 | 7x | 98€
06.03.24 bis 24.04.24 | 6x | 84€
15.05.24 bis 26.06.24 | 7x | 98€

donnerstags von 9:00 bis 10:25 Uhr
donnerstags von 10:35 bis 12:00 Uhr
11.01.24 bis 22.02.24 | 7x | 98€
07.03.24 bis 25.04.24 | 6x | 84€
16.05.24 bis 27.06.24 | 6x | 84€

Kursleitung: Cassandra Cara-Benzel

Der Kurs ist für Babys ab ca. 7 Monaten geeignet.

Infos und Anmeldung zu den Kursen dieser Seite:
Verena Arnz | T (02058) 179 1317 | Mobil 0163 2699697
verena.arnz@fitdankbaby.de



Alle nicht gesondert benannten Veranstaltungen finden in unseren Räumlichkeiten, Robert-Koch-Straße 16, statt. Sie befinden sich in unmittelbarer Nähe zum Helios Klinikum Niederberg.

Das kostenpflichtige Parkhaus am Helios Klinikum Niederberg kann genutzt werden.

Fortlaufende Angebote

Informationsabend für werdende Eltern

Alle aktuellen Termine und die Angabe, ob der Informationsabend für werdende Eltern in Präsenz oder online via Skype stattfindet, können Sie auf unserer Homepage ersehen.

montags, jeweils ab 18:00 Uhr

08.01. und 22.01.24 06.05. und 27.05.24
05.02. und 19.02.24 10.06. und 24.06.24
04.03. und 18.03.24 08.07. und 22.07.24
08.04. und 22.04.24 12.08. und 26.08.24

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ort: Robert-Koch-Straße 2 | Sitzungsraum 1 und 2

kostenfreies Angebot

Info's vom Storch

Vom Nestbau bis zum Laufen, Sprechen, „Flügge“ werden!!!

Die Elternschule lädt herzlich **jeden Mittwoch zwischen 09:30 und 11:00 Uhr** zum informativen Beisammensein in der Elternschule Robert-Koch-Str. 2 vor der Wochenbettstation in der 3. Etage ein (ausgenommen in den Schulferien und an Feiertagen).

Vorgesehen sind Kurzvorträge rund um das Eltern werden und sein, die genügend Raum für anschließende vertiefende Gespräche und das Knüpfen von Kontakten lassen. Aktuelle Themen aus der Runde werden immer besprochen!



Bitte informieren Sie sich auf der Homepage in welchem Raum der Elternschule das Storch Café stattfindet!

Termine Storch-Café

- 10.01.2024** Hilfe bei Kinderkrankheiten
- 17.01.2024** Vorbereitungen für einen angenehmen Start in die Familie
- 24.01.2024** Hausapotheke
- 31.01.2024** Beikost
- 07.02.2024** Tragehilfen
- 14.02.2024** Akupunktur in der Hebammenarbeit
- 21.02.2024** Alles rund um Stillen und Ersatzmilch
- 29.02.2024** „Dreimonatskoliken“ – wie kann ich meinem Kind helfen?
- 06.03.2024** Fragerunde Schwangerschaft und Geburt
- 13.03.2024** Vorbereitungen für den Kinderarztbesuch
- 20.03.2024** Unterwegs mit Kind – zu Fuß, per Bahn, Auto, Bus und Flugzeug
- Osterferien 25.03. – 05.04.24
- 10.04.2024** Sprache in der Erziehung
- 17.04.2024** Körperkontakt und Wahrnehmung der Kinder
- 24.04.2024** Unfallverhütung im Alltag mit Kind
- 01.05.2024 Feiertag
- 08.05.2024** Vorbereitungen für einen schönen Stillstart
- 15.05.2024** Wie kann Osteopathie helfen?
- 22.05.2024** Welche Pflege braucht Kinderhaut?
- 29.05.2024** Zahngesundheit von Anfang an
- 05.06.2024** Wie Kinder gut und sicher schlafen
- 12.06.2024** Als Eltern gefordert – „überfordert?“
- 19.06.2024** Hilfen beim Stillen und Ersatznahrung
- 03.07.2024** Gut geschützt durch den Sommer
- 26.06.2024** „Ja-Nein“ zum Schnuller aus unterschiedlichen Sichtweisen

Sommerferien 08.07. – 20.08.24

Hebammen

Hier finden Sie alphabetisch sortiert die Hebammen mit Telefonnummern.

Ort der Tätigkeit (Abkürzungen)

VM Velbert Mitte, VL Velbert Langenberg, VN Velbert Neviges, E Essen, HL Heiligenhaus, HA Hattingen, ME Mettmann, W Wuppertal, WÜ Wülfrath, RA Ratingen, DÜ Düsseldorf

Art der Tätigkeit (Abkürzungen)

V Vorsorge, WB Wochenbett-Betreuung, B Geburtsbegleitung

Albert, Aniko | T (0176) 26155455

Ort: VM,VN,VL,HL,WÜ

Art: WB

Cosmades, Deborah Ann | T (02052) 814318

Ort: VM, VN, VL, E, HA, HL, WÜ

Art: V, WB

Eichholz, Iris | T (02052) 8158538

Ort: VM,VN,VL,W, HL,ME,WÜ

Art: WB

Fett, Helena | T (0157) 34407514

Ort: RA, DÜ

Art: WB

Patricia Glück | T (0151) 59151751

Ort: VM, VN, ME, WÜ,W

Art: V, WB

Grädig, Julia | T (02051) 930033

Ort: VM, VN,VL,HL

Art: WB

Haps, Laura | T (0177) 8395566

Ort: VM,VN, VL, HL, WÜ

Art: V, WB

Herbert, Veronika | T (0202) 507667

Ort: VN, VM, W

Art: V, WB

Jezerski, Aldona | T (02324) 53864

Ort: VN, VM, VL, HA

Art: WB

Kauth, Barbara | T (0177) 2997706

Ort: VN, VM, VL, HA, W

Art: V, WB

Kelch, Ulrike | T (0171) 2088200

Ort: VN, VM, VL, HL, WÜ

Art: V, WB

Kleinschulte, Charlotte | T (02053) 5011322

Ort: VM, VN, VL, HL, ME, WÜ, E

Art: B, V, WB

Kleinschulte, Heike | T (02053) 8496830

Ort: VN, VM, VL, HL, ME, WÜ

Art: V, B, WB

Kleinschulte, Sarah | T (0176) 21856979

Ort: E, HL, VM, VL

Art: WB, B

Kiss, Jennifer | T (02053) 492882

Ort: VM

Art: WB

Knappe, Claudia | T (0201) 1713971

Ort: VN, VM, VL, E, HA, HL, WÜ

Art: WB

Köstermann, Greta | T(0163) 4195497

Ort: VM, E

Art: V, WB

Krämer, Martina | T (02051) 298773

Ort: VN, VM, VL, HL, WÜ

Art: V, WB

Lauschuss, Alina | T (0176) 21487980

Ort: VN, VM, VL, E, HL

Art: WB

Lopez, Melanie | T (0170) 5319537

Ort: VN, VM, VL, E, HA, HL, WÜ

Art: WB

Lunemann, Lana | T (0176) 56 93 35 41

Ort: VN, VM, VL, HL, WÜ

Art: V, WB

Mott, Esther | T (0176) 30722444

Ort: VM, E, HL, W, WÜ

Art: V, WB

Robbe, Solveig | T (02052) 9281771

Ort: VM, VN, VL, E, HL

Art: V, WB

Schulze, Gaby | T (0173) 870 87 63

Ort: VL, VM, HL, E

Art: WB

Thon, Sandra | T (0163) 7888176

Ort: VM, HL, WÜ

Art: WB

Quindeau, Susanne | T (02056) 24968

Ort: VN, VM, VL, ME, HL, WÜ

Art: WB

van den Berg, Rieke | T (02051) 313139

Ort: VM, VN, VL, HL, ME, WÜ

Art: WB

Winz, Imke | T (0202) 2501617

Ort: VN, VM, W, WÜ

Art: V, WB



Familienfotografie

Foto-Reckeweg bietet Familienfotografie mit Herz

In familiärer Atmosphäre fotografieren wir Babybüchse, Neugeborene und Kinder jeden Alters mit samt ihren Familien.

Wir sind jederzeit für Sie unter folgender Nummer erreichbar: (0177) 6790941

Sollten wir einmal nicht ans Telefon gehen können, erreichen Sie uns auch per Mail(info@foto-reckeweg.de) oder via Facebook (<https://www.facebook.com/FotoReckeweg>).

Kontaktdaten

Foto-Reckeweg
Julia & Claudius Reckeweg
T (0177) 6790941



Kursleiterinnen



**Verena
Arnz**



**Gaby
Schulze**



**Christiane
Schnurr**



**Christiane
Ludwig**



**Cassandra
Cara-Benzel**



**Victoria
Schmidt**



**Marion
Hermes**



**Nicola
Herrmann**

Kontakt



Gaby Schulze
Hebamme Elternschule

Montag, Mittwoch und Freitag
ist die Elternschule persönlich
von 08:00 bis 11:00 Uhr erreichbar!

T (02051) 982-2911

F (02051) 982-2928

NDB.Elternschule@helios-gesundheit.de

www.facebook.de/elternschule

Fototeam



**Julia
Reckeweg**



**Claudius
Reckeweg**

**Elternschule
am Helios Klinikum Niederberg**

Robert-Koch-Straße 16
42549 Velbert

T (02051) 982-2911

F (02051) 982-2928

NDB.Elternschule@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/niederberg

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Niederberg GmbH

Robert-Koch-Straße 2 | 42549 Velbert

Druckerei: print24

Friedrich-List-Straße 3 | 01445 Radebeul

Fotos: Fotolia/AdobeStock/iStock/Helios