



Klinikum Stuttgart

Familie bilden

Programm der Elternschule



Unser
Kursangebot
2022 für Sie

STUÏGART



Olgahospital
und Frauenklinik

Gelassen in die Zukunft mit Kindern

Die Frauenklinik des Klinikums Stuttgart ist mit über 3.100 Geburten im Jahr eine der führenden geburtshilflichen Abteilungen in Baden-Württemberg. Bei uns finden Sie die Sicherheit der medizinischen Maximalversorgung. Diese umfasst vor Ort auch einen neonatologischen Intensivbereich, in dem kranke Neugeborene und Frühgeborene betreut werden.

Mit dieser Position verbindet sich für uns nicht nur der Anspruch und die Verpflichtung, den neuen Eltern eine einführende, kompetente Zuwendung und Betreuung bei der Geburt zu bieten. Auch vorher sowie in den Wochen und Monaten danach wollen wir beratend und unterstützend zur Seite stehen.

In diesem Bestreben haben die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen, Hebammen und Physiotherapeutinnen der Frauenklinik in Kooperation mit dem Olgahospital ein umfangreiches und ganz vorzügliches Informations- und Kursprogramm zusammengestellt, das in dieser Broschüre vorgestellt wird.

Wir ermutigen alle Mütter und Väter, diese Angebote zu nutzen. Sie erhalten hier viele Hinweise und wertvolle Tipps, um eines der letzten großen Abenteuer unserer Welt zu meistern – Kinder zu haben und ihnen liebevolle, aber auch kompetente Eltern zu sein bei ihrem Start und dem spannenden, weiteren Weg in ihr Leben.

Bei diesem Abenteuer wünschen wir uns allen viel Erfolg – Ihr/e



U. Karck

Prof. Dr. Ulrich Karck
Ärztlicher Direktor
der Frauenklinik



S. Demirbilek

Songül Demirbilek, FGKiKP,
Leiterin der Elternschule
Frauenklinik

Inhalt/Programmübersicht

Familien vor der Geburt

- 6 Infoabende und Kreißsaalführungen für werdende Eltern **P**
- 7 Rauchfrei für mein Kind **P**
- 7 Stillvorbereitungsabende **P**
- 8 Schwangerenfitness mit Pilates-Elementen **O P**
- 8 Schwangerenfitness – Intensiv mit Pilates-Elementen **O P**
- 9 Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner:in **O P**
- 10 Geburtsvorbereitungskurs für Paare **O P**
- 11 Geburtsvorbereitung: Intensivkurs für Paare **O P**
- 11 Geburtsvorbereitung: Intensiv-Wochenendkurs für Paare **P**
- 12 Geburtsvorbereitung: Wochenendkurs **O P**
- 13 Geburtsvorbereitung: Wochenendkurs für Paare **O P**
- 14 Geburtsvorbereitung: Vormittagskurs für Frauen, die schon Kinder haben – mit Paarzeit **P**
- 15 Geburtsvorbereitung: Express in zwei Wochen mit Paarzeit in Stuttgart-Stammheim **P**
- 16 Geburtsvorbereitung: Kurs in Korb **P**
- 16 Schwangerenvorsorge und -beratung **P**
- 17 MH-Kinaesthetics Infant Handling I: Säuglingspflegekurs vor der Geburt **O P**
- 18 Vom Paar zur Familie werden **P**
- 19 Elterngeld und Co. **O P**

Frauen nach der Geburt

- 20 Die Geburt ist vorbei – glücklich halten Sie Ihr neues Familienmitglied im Arm. Wie geht es nun weiter? **P**
- 20 Physiotherapie auf der ganzheitlichen Wochenstation **P**
- 21 Betreuung und Nachsorge im Wochenbett **P**
- 22 Rückbildungskurs **O P**
- 22 Rückbildungskurs am Vormittag in Stuttgart-Stammheim **O P**
- 23 Rückbildungskurs Intensiv mit Beckenbodenpowertraining und Pilates-Elementen **O P**
- 23 Rückbildungskurs in Korb **O P**
- 24 Physiotherapie nach der Geburt **P**
- 24 Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen **P**
- 25 Freitagkurs: Beckenboden-, Bauch-, Rücken-, Rektusdiastase-Training **O P**

Kurse für Familien

- 26 MH-Kinaesthetics Infant Handling II: mit Säuglingen bis zu 3 Monaten **P**
- 28 MH-Kinaesthetics Infant Handling III: mit Säuglingen und Kleinkindern ab Ende 5. Monat bis Ende 7. Monat **P**
- 29 MH-Kinaesthetics Infant Handling IV: mit Kleinkindern von 9 bis 11 Monaten **P**
- 30 MH-Kinaesthetics Infant Handling V: mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten **P**
- 31 Babymassage **Ⓞ P**
- 32 Geschwisterkurs für große Geschwister **Ⓞ P**
- 33 Wir bekommen ein Geschwisterkind **Ⓞ**
- 34 Aus Geschwistern können beste Freunde werden **Ⓞ**
- 35 Erste Hilfe Kurse **Ⓞ P**
- 36 Vortrag: Resilienz – Aus der Herausforderung in die Kraft **Ⓞ**
- 37 Workshop: Resilienz – Aus der Herausforderung in die Kraft **Ⓞ P**
- 38 Lass von dir hören! Die ersten Jahre der Sprachentwicklung **Ⓞ P**
- 39 Schlaf, Kindlein schlaf... Ein gesunder Kinderschlaf **Ⓞ**
- 40 Grenzen setzen – eine liebevolle Begleitung durch die Trotzphase **Ⓞ**
- 41 Exklusive Einzelberatungen für Familien **Ⓞ P**

Pflegerische Elternberatung im Klinikum Stuttgart

- 43 Babycafé/Elterntreff **Ⓞ P**
- 43 Babys erster Brei **Ⓞ P**
- 44 Essen wie die „Großen“ **Ⓞ P**
- 44 Sonnenschutz **Ⓞ P**
- 45 Unfallverhütung **Ⓞ P**
- 45 Erkältungszeit **Ⓞ P**

Frühgeborene oder kranke Säuglinge in der Familie

- 46 Angebote des Förderkreises Neonatologie **P**
- 47 Mein Kind kommt nach Hause **P**
- 47 Baden und Pflegen **P**
- 48 Ernährung des Früh- und Neugeborenen und Säuglings **P**
- 48 Das Tragetuch – eine Alternative zum Kinderwagen! **P**
- 49 Stillberatung **P**
- 49 Handling – zum Umgang mit Babys **P**
- 50 Babymassage – indische und Schmetterlingsmassage **P**
- 50 Babys geben Zeichen **P**
- 51 Babymassagekurs mit Elterntreff für ehemalige Frühgeborene und Neugeborene **P**
- 51 Rückbildungsgymnastik für Mütter von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen **P**
- 52 Information, Kontakt und Anfahrt

Familien vor der Geburt

Informationsabende und Kreißsaalführungen für werdende Eltern

Informationsabende:

- Was tun, wenn es „losgeht“?
- Betreuung der Gebärenden vor und während der Geburt
- Vorgehen bei vorzeitigem Wehen, vorzeitigem Blasensprung oder Geburtsstillstand
- Methoden der Schmerzerleichterung und die operative Entbindung
- Versorgung des gesunden und kranken Neugeborenen
- Vorstellung der ganzheitlichen Wochenstation mit ihrem Pflege- und Betreuungskonzept sowie dem Stillmanagement

Termine	jeden 1. und 2. Montag im Monat
Uhrzeit	19.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Casino, Ebene 1
Kursleitung	Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzt:innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	werdende Eltern
Anmeldung	keine erforderlich
Gebühr	kostenfrei

Kreißsaalführungen:

Uhrzeit	im Anschluss an die Informationsabende
Kursleitung	Team der Frauenklinik, bestehend aus Ärzt:innen, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	werdende Eltern
Anmeldung	keine erforderlich
Gebühr	kostenfrei

Rauchfrei für mein Kind

Kurs-Nr. RF

Sie bekommen ein Baby oder haben bereits Kinder?
Der beste Grund, mit dem Rauchen aufzuhören.
Auch Sie schaffen es, rauchfrei zu werden.

Termin/ Uhrzeit	auf Anfrage
Zielgruppe	Schwangere und Eltern
Anmeldung	Zentrum für Seelische Gesundheit, Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkrankheiten, Telefon 0711 278-29300

Stillvorbereitungsabend

Kurs-Nr. SVA

Sie sind schwanger, möchten Ihr Kind nach der Geburt gerne stillen und fragen sich

- Wie kann der Stillstart gelingen?
- Wie kann ich mich aufs Stillen vorbereiten?
- Wie stellt sich die Brust auf ihre zukünftige Aufgabe ein?
- Wie gestaltet sich der Alltag mit einem gestillten Baby?

Dann sind Sie in meinen Kurs genau richtig. Gerne beantworte ich Ihnen diese und natürlich auch Ihre individuellen Fragen an diesem Abend.

Termine	12.04./10.05./12.07./09.08./13.09./11.10./08.11./ 13.12.2022
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Ebene 0, Olgaraum 2 oder Demoraum. Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmelde- bestätigung.
Kursleitung	Cornelia Giebeler, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin sowie Still- und Laktationsberaterin, IBCLC
Zielgruppe	werdende Mütter ab der 16. Schwangerschaftswoche (auch mit Partner:in möglich)
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung Gebühr	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuerealtern 25 Euro

Schwangerenfitness mit Pilates-Elementen

Kurs-Nr. SSF 1

Sport, speziell auf den schwangeren Körper abgestimmt, hilft, fit zu werden und zu bleiben und erleichtert die Schwangerschaft und die Geburt.

Termine/Dauer	Termine siehe Homepage/6 x mittwochs
Uhrzeit	16.30 bis 17.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	Schwangere, von Anfang an bis zur Geburt
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage, wird von der Krankenkasse nicht übernommen

Schwangerenfitness – Intensiv mit Pilates-Elementen

Kurs-Nr. SSF 2

Diese Fitness ist speziell auf den schwangeren Körper abgestimmt und geeignet für Frauen, die Spaß an der Bewegung haben. Sie hilft Schwangeren, fit zu werden und zu bleiben und erleichtert somit die Schwangerschaft und die Geburt.

Termine/Dauer	Termine siehe Homepage/6 x mittwochs
Uhrzeit	17.45 bis 18.45 Uhr
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	Schwangere, von Anfang an bis zur Geburt
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage, wird von der Krankenkasse nicht übernommen

Geburtsvorbereitung: Kurse auch mit Partner:in

Kurs-Nr. GV Krieg

Frauenabende:

- Information über den Geburtsvorgang und unterstützende praktische Anleitung
- Beckenbewegung, Beckenlockerung, Beckenboden- und Körperwahrnehmungsübungen
- Dammvorbereitung, Information über Dammschnitt, Dammriss
- Stillvorbereitung und Stillinformation
- Atemübungen, Massage und Entspannungsübungen
- Veränderungen und Beschwerden in der Schwangerschaft

Partnerabende:

- Geburtsablauf in Theorie und Praxis mit Massage, Haltungen, unterstützende Maßnahmen, Atemübungen
- Kreißsaalablauf
- Verschiedene Schmerzerleichterungsmöglichkeiten
- Gebärpositionen
- Wochenbett
- Veränderungen in der Paarbeziehung und das Leben zu dritt

Termine	immer dienstags
Uhrzeit	ab 19.30 Uhr
Dauer	6 Abende, davon die letzten 3 Abende mit Partner:in, insgesamt 14 Stunden
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Sonja Krieg, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche
Anmeldung	Sonja Krieg, Telefon 07144 2613301 Hebamme@sonja-krieg.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in auf Anfrage

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Kurs-Nr. Heb. Weigel-Gräntzel

Kennenlernen des eigenen Körpers, Erleichterung des Geburtsvorganges, mit Schmerzen richtig umgehen. Gesamter Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Stillvorbereitung und Stillberatung. Inhalte sind u.a.:

- Körperarbeit, Wirbelsäulen- und Beckenarbeit
- Massagetechniken, Druckpunktmassagen, Fußmassagen
- Schmerzerleichterung durch Bewegung
- Bewegungsarbeit für die verschiedenen Geburtsphasen
- Körperentspannung
- Atemübungen: Entspannung, Energie, Schmerzerleichterung, Lösung von Körperblockaden
- Gebärpositionen
- Muskuläre Arbeit, Körperstatik

Termine	immer montags
Uhrzeit	1. und 2. Abend 18.30 bis 20.30 Uhr 3. bis 6. Abend 18.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	6 Abende, davon 5 Abende mit Partner:in
Ort	Frauenklinik, Kursraum 2, T-Ebene Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche und später
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Intensivkurs für Paare

Kurs-Nr. Heb. Weigel-Gräntzel

Kursbeschreibung siehe Geburtsvorbereitungskurs für Paare, Seite 10

Termine	immer montags
Uhrzeit	1. und 2. Abend 18.30 bis 20.30 Uhr 3. bis 6. Abend 18.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	6 Abende, davon 5 Abende mit Partner:in
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche und später
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in auf Anfrage

Präsenz Geburtsvorbereitung: Intensiv-Wochenendkurs für Paare

Kurs-Nr. Heb. Weigel-Gräntzel

Kursbeschreibung siehe Geburtsvorbereitungskurs für Paare, Seite 10, als intensiver Wochenendkurs

Termine	Termine siehe Homepage
Uhrzeit	Freitagabend 19.45 bis 21.45 Uhr Samstag 12.00 bis 18.00 Uhr (mit Pausen) Sonntag 12.00 bis 18.00 Uhr (mit Pausen)
Dauer	ca. 14 Stunden, Wochenende, Freitagabend nur Schwangere, sonst mit Partner
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche und später
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Wochenendkurs

Kurs-Nr. GV Mora / Kohpahl

Ein intensives Wochenende, um sich auf das heranwachsende Baby vorzubereiten und sich gemeinsam auf das Ereignis Geburt einzustimmen. Informative Teile, bei denen Sie erfahren, was während einer Geburt geschieht, wechseln sich ab mit Entspannungs-, Atem- und Partnerübungen, die Ihnen zeigen, was Sie tun können, um sich die Zeit der Wehen zu erleichtern.

Die Schwerpunkte können gerne individuell abgestimmt werden. Ein wichtiges Thema ist oft der Umgang mit dem Neugeborenen, mit vielen Ideen, wie Sie das „Ankommen“ erleichtern können (basierend auf Kinaesthetics Infant Handling).

Termine	jeweils 1 Kurs im Monat, genaue Daten siehe www.hdf-stuttgart.de
Uhrzeit	Freitag 19.00 bis 21.00 Uhr (Seminar für Frauen und Männer getrennt) Samstag / Sonntag jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr (als Paar) Dienstag 19.00 bis 21.00 Uhr (als Paar)
Dauer	14 Stunden über langes Wochenende verteilt
Ort	Haus der Familie, Stuttgart Bad-Cannstatt Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online Kursleitung	Live Stream über Zoom abwechselnd: Andrea Mora, Hebamme und Heilpraktikerin Telefon 0711 4800962, andrea.morapin@googlemail.com Ute Kohpahl, Hebamme Telefon 0711 21478753, utekoh@gmx.de
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 30. Schwangerschaftswoche mit Partner:in (Teilnahme auch ohne Partner:in möglich)
Anmeldung	direkt online www.hdf-stuttgart.de oder Telefon 0711 2207090 im Haus der Familie
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in 89 Euro

Geburtsvorbereitung: Wochenendkurs für Paare

Kurs-Nr. GV Mora/Kohpahl

Sie möchten sich auf Ihr Baby, die Geburt Ihres Kindes und das Elternsein gemeinsam einstimmen? Sie möchten sich informieren, aber auch selbst Sachen ausprobieren?

Dann freuen Sie sich auf ein intensives Wochenende der Vorbereitung mit vielen spannenden Inhalten rund um diese Themen:

- Was passiert während einer Geburt?
- Wie kann mein Partner/meine Partnerin mich bei den Wehen unterstützen?
- Welche Gebärpositionen gibt es?
- Wie kann die erste Zeit mit dem Neugeborenen verlaufen?
- Wie können wir unser Neugeborenes beim Ankommen auf der Welt unterstützen?
- Was ist wichtig zum Thema Stillen?
- Was bedeutet „Wochenbett“?

Wir zeigen Ihnen verschiedene Entspannungs-, Atem- und Partnerübungen und üben diese gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Gerne stimmen wir die Kursinhalte auch mit Ihnen ab, um Ihre individuellen Fragen und Wünsche zu berücksichtigen.

Termine	siehe www.hdf-stuttgart.de
Uhrzeit	Freitag 19.00 bis 21.00 Uhr (Seminar für Frauen und Männer getrennt) Samstag/Sonntag jeweils 10.00 bis 15.00 Uhr (als Paar) Dienstag 19.00 bis 21.00 Uhr (als Paar)
Dauer	14 Stunden über langes Wochenende verteilt
Ort	Haus der Familie, Stuttgart Bad-Cannstatt Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	abwechselnd: Andrea Mora, Hebamme und Heilpraktikerin Telefon 0711 4800962, andrea.morapin@googlemail.com Ute Kohpahl, Hebamme Telefon 0711 21478753, utekoh@gmx.de
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 30. Schwangerschaftswoche mit oder ohne Partner:in
Anmeldung	direkt online www.hdf-stuttgart.de oder Telefon 0711 2207090 im Haus der Familie
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse, Gebühr für Partner:in 109 Euro

Geburtsvorbereitung: Vormittagskurs für Frauen, die schon Kinder haben – mit Paarzeit

Kurs-Nr. GV Gruber

Sie sind wieder schwanger und möchten sich als Frau oder als Paar Zeit für diese Schwangerschaft nehmen?

Lassen Sie den häufig turbulenten Alltag mit Ihren Kindern für einige Stunden hinter sich und genießen Sie Entspannungseinheiten und Körperarbeit.

Tauschen Sie sich mit anderen Müttern in derselben Situation aus und nehmen Sie Tipps für den Alltag mit mehreren Kindern mit.

Erfahren Sie, wie Sie Ihr/e Geschwisterkind/er auf die neue Situation vorbereiten können.

Schwangerschaft, Geburt und Atemtechnik behandeln wir in verkürzter Form. Geburt nach Kaiserschnitt ist auch ein Thema.

Die Erfahrungen aus vorangegangenen Geburten sind die Grundlagen für die Vorbereitung auf die nächste Geburt. Sie bekommen wertvolle Informationen über die Organisation im Wochenbett und den Alltag als Paar mit mehreren Kindern sowie den Umgang mit Eifersucht bei Geschwisterkindern.

Individuelle Fragen werden immer gerne aufgenommen.

Termine	mittwochs: Elternschule, freitags: Stuttgart-Stammheim aktuelle Termine siehe Homepage
Ort	mittwochs: Elternschule Frauenklinik/Haus M/TE Ebene freitags: Sporthaus am Wald Emerholzweg 1, 70439 Stuttgart-Stammheim Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie auf der Homepage.
Zielgruppe	alle Schwangeren, die schon ein oder mehrere Kinder haben
Anmeldung	www.hebamme-gruber.wixsite.com/meinewebsite/kursanmeldung
Kursleitung	Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Susanne Gruber, Hebamme info@hebamme-gruber.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse Gebühr für Partner:in auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Express in zwei Wochen mit Paarzeit in Stuttgart-Stammheim

Kurs-Nr. GV Gruber

Sie werden alle notwendigen Informationen rund um die Geburt, den Ablauf im Kreißaal, Maßnahmen zur Schmerzerleichterung und Hilfen zur Wehenverarbeitung erhalten. Wir probieren gemeinsam Atemtechniken, Massagen und Entspannungsübungen aus.

Der Kurs geht nur 2 Wochen und ist daher sehr gut geeignet, um ihn mit Beginn des Mutterschutzes zu starten. Wir treffen uns Dienstag und Donnerstag jeweils vormittags in der Frauengruppe, Montagabend dann gemeinsam mit den Partner:innen. Auch reden wir über einen guten Stillstart, die wichtige Bedeutung des Wochenbettes, und den Übergang vom Paar zur Familie. Der Kaiserschnitt wird uns auch beschäftigen. Darüber hinaus dürfen Sie sich über einige praktische Tipps aus meinem Leben als berufstätige Vierfachmutter freuen!

Termine	monatlicher Kursbeginn – aktuelle Termine siehe Homepage
Uhrzeit	4 x, Di + Do, 9.15 bis 11.15 Uhr 2 x, Mo, 18.00 bis 21.00 Uhr (Kursteilnahme mit Partner:in)
Ort	SC Stammheim Sporthaus am Wald Emerholzweg 1, 70439 Stuttgart
Kursleitung	Susanne Gruber, Hebamme
Zielgruppe	Paare die sich gemeinsam gut auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten möchten
Anmeldung	www.hebamme-gruber.wixsite.com/meinewebsite/kursanmeldung Bitte melden Sie sich frühzeitig an.
Kursleitung	Susanne Gruber, Hebamme info@hebamme-gruber.de
Gebühr	übernimmt für die Schwangere die Krankenkasse Gebühr für Partner:in auf Anfrage

Geburtsvorbereitung: Kurs in Korb

Kurs-Nr. GV Hellerich

Infos über Ernährung, Geburtsbeginn, Wehenverarbeitung in verschiedenen Positionen, geburtserleichternde Atemtechnik, Geburt und Geburtskomplikationen, Geburtsmechanismus, Massage, Wochenbett und die Veränderung in der Partnerschaft, Stillen und Mutterpass.

Termine	auf Anfrage
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Dauer	7 Abende, immer montags und dienstags
Ort	Korb
Kursleitung	Manuela Hellerich, Hebamme
Zielgruppe	alle Schwangeren ab ca. der 28. Schwangerschaftswoche
Anmeldung	Manuela Hellerich, Telefon 07151 34843 ManuelaHellerich@t-online.de www.hebamme-manuela-hellerich.de
Gebühr	übernimmt für Schwangere die Krankenkasse

Schwangerenvorsorge und -beratung

Kurs-Nr. SSB

Treten Fragen oder Probleme in der Schwangerschaft auf, sind Hebammen kompetente Ansprechpartnerinnen für Sie: Wir kommen auch gerne zu Ihnen nach Hause. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Ihre individuelle Betreuung im Wochenbett übernehmen gerne die Hebammen der Frauenklinik, siehe Seite 21.

MH-Kinaesthetics Infant Handling I: Säuglingspflegekurs vor der Geburt

Kurs-Nr. KIH 1

Theoretische Grundlagen von Kinaesthetics Infant Handling und Übungsphasen mit Puppen. Wickeln, Anziehen und Ausziehen, Aufnehmen, Ablegen, Körperpflege, Unterstützungsmöglichkeiten zum Aufstoßen, günstige Kleidung, Wirkung von Unruhe und einem „Zuviel“ an Sinnesreizen auf das Neugeborene.

Termine	Online oder Präsenz 11.01. (online)/22.02. (online)/29.03. (online)/05.04./ 19.04./03.05./19.05./31.05./07.06./28.06./12.07./ 26.07./09.08./23.08./06.09./20.09./04.10./18.10./ 09.11./29.11./13.12./20.12.2022 (online)
Uhrzeit	17.00 bis 19.30 Uhr
Dauer	dienstags oder donnerstags, jeweils ein Abend
Ort	Frauenklinik, Olgaraum 1, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online Kursleitung	Live Stream über Zoom Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin oder Andrea Mora, Hebamme, Heilpraktikerin, MH Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Zielgruppe	werdende Eltern
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	Familienpreis 30 Euro (inklusive Handout)

>>> weiterführende Kursangebote (KIH 2 bis KIH 5)
finden Sie ab Seite 26

Vom Paar zur Familie werden

Kurs-Nr. Paar

Die Übergangszeit vom Paar zur Familie kann eine große Herausforderung darstellen.

- Welche Veränderungen stehen Ihnen bevor?
- Wie können Sie sich zwischen Beruf und Familie aufteilen?
- Wie können Sie sich als Paar erhalten?

Wir geben Ihnen an diesem Abend einen Überblick über die Veränderungen, welche Sie als Paar erwarten und beantworten gerne auch alle Ihre individuellen Fragen und Wünsche zu diesem Thema.

Termine	Donnerstag, 17.03.2022 (evtl. online); Dienstag, 27.09.2022
Uhrzeit	18.30 bis 20.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule Kursraum 2, T-Ebene Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Kursleitung	Britta Grotwinkel, Dipl. Sozialpädagogin oder Antje Herrmann Dipl. Sozialpädagogin
Zielgruppe	Paare die ein Kind erwarten
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	Familienpreis 5 Euro

Elterngeld und Co.

Kurs-Nr. Elterngeld

An diesem Abend erhalten Sie in unserem Kurs einen Überblick zu finanziellen, rechtlichen und sozialen Themen rund und um die Schwangerschaft und die Geburt.

Diese sind folgende:

- Elterngeld, Kindergeld, Mutterschaftsgeld
- Mutterschutz
- Elternzeit
- Kinderbetreuung
- Gibt es weitere Unterstützungsmöglichkeiten?

Während des Kurses berücksichtigen wir gerne auch Ihre individuellen Fragen und Wünsche. Anschließend erhalten Sie eine Broschüre, die diese Inhalte nochmals zusammenfasst.

Termine	23.02. (online)/ 28.06./ 25.10.2022
Uhrzeit	17.00 bis 18.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Olgaraum 1, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online	über Microsoft Teams
Kursleitung	Mitarbeiter:innen der städtischen Schwangerschaftsberatungsstelle
Zielgruppe	Schwangere und Ihre Partner:innen
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	5 Euro/Anmeldung

Frauen nach der Geburt

Die Geburt ist vorbei – glücklich halten Sie Ihr neues Familienmitglied im Arm. Wie geht es nun weiter?

Stillen und die Pflege bzw. das Handling des Neugeborenen stehen jetzt im Vordergrund.

Wir in der Frauenklinik bewegen und unterstützen Ihr Neugeborenes von Anfang an so, dass die bereits bekannten Bewegungsabläufe und Aktivitäten in das tägliche Handling mit eingebunden werden. Dadurch nimmt Ihr Kind vom ersten Tag an aktiv und selbständig am neuen Leben teil.

Ihre zuständige Pflegekraft führt Sie in dieses Handling-Konzept (Kinaesthetics Infant Handling) ein.

Ein besonderer Schwerpunkt auf der ganzheitlichen Wochenstation wird die Anleitung des Stillens sein.

Physiotherapie auf der ganzheitlichen Wochenstation

Mit uns in Bewegung bleiben... rund um den Beckenboden

- Einzeltherapie nach Kaiserschnittentbindung, ab dem ersten Tag bis zur Entlassung
- Einzeltherapie nach Spontanentbindung nach ärztlicher Verordnung
- Bindegewebsmassage zur Förderung des Milchflusses

Termine
Therapie-
angebot
Zielgruppe

Montag bis Freitag
durch examinierte Physiotherapeut:innen

Wöchnerinnen nach Spontan- und
Kaiserschnittentbindung

Betreuung und Nachsorge im Wochenbett

Nach der Geburt haben Mütter und Kinder den Anspruch auf Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme. Die Betreuung beinhaltet die medizinische Vorsorge von Mutter und Kind bei Ihnen zu Hause. Dabei wird das Stillen, die Rückbildung und Wundheilung sowie das Gedeihen und Verhalten des Neugeborenen beobachtet.

Bei Problemen im Wochenbett haben Sie mindestens acht Wochen Anspruch auf Hebammenhilfe: z. B. bei verzögerter Abheilung des Nabels, Rückbildungsverzögerung sowie Fragen zum Stillen während der ganzen Stillzeit.

Anmeldung bitte melden Sie sich frühzeitig vor dem errechneten
Geburtsstermin bei der Hebamme Ihrer Wahl an

Gebühr wird von der Krankenkasse übernommen

Ihre individuelle Betreuung im Wochenbett übernehmen gerne folgende Hebammen der Frauenklinik:

Justyna Santowski

Schorndorf, Waiblingen, Fellbach, Weinstadt
Telefon 07181 4823875

Ruth Surber

Ober-, Untertürkheim, Mettingen, Esslingen
Telefon 0711 3703052

Bianca Weigel-Gräntzel

S-Degerloch, S-Hoffeld, S-Birkach
Telefon 0711 7280110
hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de
www.schwanger-sportlich-fit.de

Claudia Weinheimer

S-Feuerbach, S-Botnang,
Telefon 0176 60802133
Claudia.weinheimer@gmx.net

Miriam Schröder

Uhlbach, Rotenberg, Ober- und Untertürkheim, Hedelfingen, Luginsland,
Fellbach und Esslingen-Mettingen
Telefon 01575 1362893
mail@hebamme-miriamschröder.de
www.hebamme-miriamschröder.de

Rückbildungskurs

Kurs-Nr. RB Krieg

- Wahrnehmung und bewusster Umgang mit dem Beckenboden nach der Geburt
- Atemschulung
- Haltungsübungen
- Stabilisierung und Festigung des Gleichgewichts
- Körperwahrnehmung
- Muskelaufbau, -stabilisierung
- Umgang mit körperlicher Belastung
- Richtiges Heben und Tragen
- Entspannung und Massage

Termine	immer donnerstags
Uhrzeit	18.00 bis 19.40 Uhr und 20.00 bis 21.40 Uhr
Dauer	6 Abende
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Kursleitung	Sonja Krieg, Hebamme
Zielgruppe	Anmeldung bitte erst in den ersten 3 Wochen nach der Geburt
Anmeldung	Sonja Krieg, Telefon 07144 2613301 Hebamme@sonja-krieg.de
Gebühr	übernimmt die Krankenkasse

Rückbildungskurs am Vormittag in Stuttgart-Stammheim

Kurs-Nr. RB Gruber

Wie stärke ich den Beckenboden? Wie kräftige ich die Bauch- und Rückenmuskulatur? Wie entspanne ich? Sie erhalten wertvolle effektive Tipps, um das Gelernte in Ihren Alltag einzubauen.

Termine/ Uhrzeit	siehe Homepage, findet nur in Präsenz je nach Inzidenzlage statt
Ort	SC Stammheim Sporthaus am Wald Emerholzweg 1, 70439 Stuttgart
Kursleitung	Susanne Gruber, Hebamme
Zielgruppe	Frauen in den ersten neun Monaten nach der Geburt. Frühestens 6 Wochen nach vaginaler Geburt bzw. 10 Wochen nach Kaiserschnitt. Kinder bis zum Krabbelalter können mitgebracht werden.
Anmeldung	www.hebamme-gruber.wixsite.com/meinewebsite/kursanmeldung
Gebühr	übernimmt die Krankenkasse

Rückbildungskurs Intensiv mit Beckenbodenpowertraining und Pilates-Elementen

Kurs-Nr. RB Weigel-Gräntzel

Dieser Kurs beinhaltet eine gezielte Stärkung des Beckenbodens sowie der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Intensiv wird die Körperkoordination, Ausdauer und Fitness nach der Schwangerschaft trainiert. Geeignet für Frauen, die Freude an Powerbewegung haben.

Termine	siehe Homepage
Uhrzeit	19.00 bis 20.40 Uhr
Dauer	6 Abende, immer mittwochs
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme und Beckenbodentrainerin
Zielgruppe	Frauen in den ersten 9 Monaten oder später nach der Geburt – ohne Kind
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	Gebühr auf Anfrage

Rückbildungskurs in Korb

Kurs-Nr. RB Hellerich

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Beckenboden als Schwerpunkt.

Termine	auf Anfrage
Uhrzeit	17.15 bis 18.30 Uhr
Dauer	immer 7 Abende
Ort	Korb
Kursleitung	Manuela Hellerich, Hebamme
Zielgruppe	Frauen in den ersten 9 Monaten nach der Geburt
Anmeldung	Manuela Hellerich, Telefon 07151 34843 ManuelaHellerich@t-online.de www.hebamme-manuela-hellerich.de
Gebühr	übernimmt die Krankenkasse

Physiotherapie nach der Geburt

Einzelangebot

Mit uns in Bewegung bleiben ... rund um den Beckenboden.
Einzeltherapie: schonende Beckenbodentherapie nach dem Wochenbett, auch bei Kontinenzproblemen; bei Bedarf auch gerätegestützt (Galileo).

Termine	nach Vereinbarung
Abteilung	Physiotherapie, Ebene 1
Kursleitung	durch examinierte Physiotherapeutinnen
Zielgruppe	für Frauen nach der Geburt – auch mit Kind
Anmeldung	Anke Reiner, a.reiner@klinikum-stuttgart.de Sandra Walz, s.walz@klinikum-stuttgart.de Telefon 0711 278-73230
Gebühr	Rezeptverordnung über Krankengymnastik vom Arzt erforderlich

Fit nach der Rückbildung mit Pilates-Elementen

Kurs-Nr. Fit 1

Aufbauend auf den Kurs RB 4; Sport, Verstärkung der rhythmischen Ausdauer und gezielter Muskelaufbau.

Termine	siehe Homepage
Ort	Frauenklinik, Gruppenraum Physiotherapie, Ebene 1 Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Informationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme
Zielgruppe	Frauen mit Freude an Sport und Bewegung
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 hebamme.biancaweigel-graentzel@outlook.de www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage

Online-Freitagkurs: Beckenboden-, Bauch-, Rücken-, Rektusdiastase-Training

Kurs-Nr. Fit 1

Es ist eine Lebensaufgabe fit und gesund zu bleiben und ein ständiges an uns arbeiten. Zurück zur stabilen Körpermitte heißt das Motto: Intensives Training das Spaß macht und effektiv ist. In dieser Intensivstunde werden die Rektusdiastase/Beckenboden und auch die tiefen Muskelgruppen trainiert. Dieser Kurs ist perfekt mit dem Rückbildungsfitkurs zu kombinieren oder mit dem Ladyfit oder einfach nur alleine. Viele möchten ja gerne zwei bis dreimal die Woche trainieren. Eine etwas ruhigere Kursstunde die sehr anstrengend werden kann, da viel Kraft und Stabilisation diesen Kurs begleitet. Viele Stabilisations-/Haltungsübungen sind mit dabei sowie Pilates-Elemente

- spezielles Training für alle Frauen nach der Geburt
- während der Rückbildungsphase/Rückbildungsfit
- nach der Rückbildung als Aufbautraining
- für Frauen, die am Ball bleiben wollen
- auch für Frauen, bei denen die Geburt des Kindes schon länger zurückliegt
- ebenso für Frauen in den Wechseljahren und später geeignet
- Beckenbodenfit/Bauch, Rektusdiastase tiefer Bauch/ tiefe Rückenmuskulatur werden intensiv trainiert

Termine	Freitags 11.00 bis 12.00 Uhr
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Bianca Weigel-Gräntzel, Hebamme und Beckenboden-trainerin
Zielgruppe	Frauen mit Freude an Sport und Bewegung
Anmeldung	Bianca Weigel-Gräntzel, Telefon 0711 7280110 Hebamme.BiancaWeigel-Graentzel@outlook.de
weitere Infos	www.schwanger-sportlich-fit.de
Gebühr	auf Anfrage

MH-Kinaesthetics Infant Handling II: mit Neugeborenen/Säuglingen bis 3 Monaten

Kurs-Nr. KIH 2

Mit der Geburt verliert das Kind die vertraute Umgebung und die bisherigen Kommunikations- und Bewegungsmöglichkeiten. Die neu empfundene Schwerkraft bringt es in eine scheinbar hilflose und unkontrollierte Situation, in der es vom Verhalten seiner Eltern bzw. Pflegepersonen völlig abhängig ist. Deshalb bewegen und unterstützen wir an der Frauenklinik Neugeborene von Anfang an so, dass wir die bekannten Bewegungsabläufe und eigenen Aktivitäten in das tägliche Handling einbinden. Unser Ziel ist es, die vorhandenen Ressourcen von Neugeborenen bei allen Tätigkeiten konsequent zu nutzen. Sie werden erstaunt sein, wie sich die angebliche Hilflosigkeit in Selbständigkeit wandeln kann. Kinaesthetics Infant Handling vermittelt Ihnen die Kompetenz, diese entscheidende frühkindliche Entwicklungsphase optimal zu gestalten. Mit unserem Angebot an Säuglingspflegekursen (KIH 1, auf Seite 17, bis KIH 5, auf Seite 29) möchten wir Sie fit machen, die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Neugeborenen zu fördern und zu unterstützen.

Sie werden staunen, wie selbständig Ihr Neugeborenes schon ist, wenn Sie ihm helfen, „es selbst zu tun“.

Lernen Sie in meinem Kurs:

- den Zusammenhang von Bewegung, Sprache, Rhythmus
- Möglichkeiten zur Beruhigung
- Hilfestellungen zum Aufstoßen
- die Signale Ihres Neugeborenen/Säuglings zu verstehen und zu deuten
- Ihren Säugling in allen Bewegungsabläufen zu beteiligen und in seinem Tempo mitarbeiten zu lassen sowie
- Möglichkeiten, einen gemeinsamen Tag- und Nachtrhythmus zu finden

Im Vordergrund des Kurses stehen aber immer Ihre individuellen Fragen und Wünsche.

Termin 1 Mo 13.06. und 20.06.2022

Termin 2 Mo 25.07. und 01.08.2022

Termin 3 Fr 09.09. und 16.09.2022

Termin 4 Fr 11.11. und 18.11.2022

Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Terminwünsche

Uhrzeit 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene

Kursleitung Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin

Zielgruppe Eltern mit ihren Säuglingen ab der 5. Lebenswoche bis zum 3. Monat

Auskunft Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,
Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426

elternschule@klinikum-stuttgart.de

Anmeldung www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern

Gebühr Familienpreis: 25 Euro für 2 Abende

MH-Kinaesthetics Infant Handling III: mit Säuglingen und Kleinkindern ab Ende 5. Monat bis Ende 7. Monat

Kurs-Nr. KIH 3

„Ich möchte mich frei und selbstbestimmt bewegen!“
Dies ist ein natürliches Grundbedürfnis der Säuglinge/
Kleinkinder und Voraussetzung für eine umfassende
Persönlichkeitsentwicklung.

Ich möchte Ihnen an diesen 2 Terminen zeigen, wie Sie
Ihrem Säugling die Möglichkeit geben können, dieses
Bedürfnis auszuleben.

Wichtige Inhalte hierfür sind:

- die Persönlichkeitsentwicklung
- Entwicklung und Bewegung
- Freude an der Bewegung
- Ernährung: „Vom Stillen zum Teller“

Natürlich werden in diesem Kurs gerne Ihre individuellen
Fragen und Wünsche beantwortet

Termin 1 Mo 25.04. und 02.05.2022

Termin 2 Fr 01.07. und 08.07.2022

Termin 3 Mo 10.10. und 17.10.2022

Termin 4 Fr 02.12. und 09.12.2022

Uhrzeit 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene

Kursleitung Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkranken-
pflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin

Zielgruppe Eltern mit ihren Säuglingen
von Ende 5. bis Ende 7. Monat

Auskunft Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,
Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426
elternschule@klinikum-stuttgart.de

Anmeldung www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereatern

Gebühr Familienpreis: 25 Euro für 2 Abende

MH-Kinaesthetics Infant Handling IV: mit Kleinkindern von 9 bis 11 Monaten

Kurs-Nr. KIH 4

Um den 9. Monat wird der „Abenteuerspielplatz“, auf dem sich Eltern und Kleinkinder tummeln, zur großen Herausforderung. Es geht Schlag auf Schlag. Kaum hat man sich aufeinander eingestellt, folgt der nächste Entwicklungssprung, auf den die Eltern reagieren müssen.

- Wie können Sie diese Entwicklungsphase positiv beeinflussen und Ihrer Vorbildfunktion gerecht werden?
- Wie gelingt das selbständige Einschlafen?
- Vom Brei zum „Butterbrot“
- Förderung der Eigenaktivität
- „Eltern, haltet euch zurück“ – nur was ich selbst tue, bringt mir Belohnung

Termin 1 Mo 09.05. und 16.05.2022

Termin 2 Mo 05.09. und 12.09.2022

Termin 3 Mo 07.11. und 14.11.2022

Uhrzeit 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene

Kursleitung Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin

Zielgruppe Eltern mit ihren Kleinkindern, Ende 8. bis 11. Monat

Auskunft Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,
Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426

elternschule@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern

Anmeldung

Gebühr

Familienpreis: 25 Euro für 2 Abende

MH-Kinaesthetics Infant Handling V: mit Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten

Kurs-Nr. KIH 5

Ihr Kind reift zur Persönlichkeit. Sein Grundbedürfnis, frei und selbstbestimmt zu handeln, sollte in Einklang mit den Grundbedürfnissen der anderen Familienmitglieder gebracht werden. Trotzdem soll es in seinem natürlichen Bewegungsdrang zur „Erforschung der Welt“ gefördert werden.

Weitere Themen:

- Altersspezifische Verhaltensweisen
- Langsam, stressfrei die Windel loswerden
- Essen am Familientisch
- Entwicklung, Bewegung und Spiel
- Zusammenhang von Gestik und Sprache

Termin 1 Fr 13.05. und 20.05.2022

Termin 2 Fr 30.09. und 07.10.2022

Uhrzeit 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene

Kursleitung Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkranken-

pflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin

Zielgruppe Eltern mit ihren Kleinkindern von 12 bis 16 Monaten

Auskunft Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,

Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426

elternschule@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern

Anmeldung

Gebühr

Familienpreis: 25 Euro für beide Termine

Mitbringen

warme Socken, rutschfeste Socken für die Kinder

Babymassage – nach F. Leboyer und Vimala Schneider

Kurs-Nr. BM 1

„Liebe, die unter die Haut geht!“

In den ersten Lebensmonaten benötigt der Mensch für ein gesundes Wachstum und Gedeihen viel körperliche Nähe und Zuwendung. In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen und erklären, wie Sie durch liebevolle Berührungen der Babymassage

- die Bindung zu Ihrem Kind stärken
- mit den verschiedenen Massagetechniken Entspannung für sich und Ihr Kind ermöglichen
- die gesunde Entwicklung Ihres Kindes fördern
- Ihrem Kind bei Verdauungsproblemen, Schlafstörungen und Unruhezuständen helfen können.

In einer kleinen Gruppe zeige ich Ihnen die verschiedenen Techniken der Babymassage und wir üben diese gemeinsam. Einfache Lieder und Fingerspiele runden die Stunde ab. Für Ihre individuellen Fragen ist natürlich immer Zeit. Schenken Sie sich und Ihrem Kind diese besondere Zeit der Fürsorge.

Termine	immer donnerstags, 4 x, Kursbeginn am 13.01. (online)/10.02. (online)/17.03. (online)/ 28.04./30.06./15.09./13.10./17.11.2022
Uhrzeit	10.00 bis 11.15 Uhr
Dauer	4 Vormittage
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene Online oder Präsenz (je nach Inzidenzlage). Nähere Infor- mationen erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
Online Kursleitung	Live Stream über Zoom Astrid Matheis, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen (empfohlen ab der 8. Lebenswoche)
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung Gebühr	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern 50 Euro (inklusive Skript und Öl)

Geschwisterkurs

Kurs-Nr. GWK I

Das Zusammenwachsen der Geschwister ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Dieser Tag gehört daher Ihren großen Kindern. Wir erleben zusammen einen schönen Tag und üben viele tolle Dinge:

- Was kann so ein Baby und was kann ich?
- Wie spielt man am besten mit dem kleinen Baby?
- Wie helfe ich dem Kleinen, wenn es weint?
- Was braucht ein Baby um zu wachsen?

Wir üben an lebensgroßen Puppen das Handling des Neugeborenen und z.B. das Wickeln, An- und Ausziehen, auf den Arm nehmen und Hinlegen, Tragen, Waschen und Beruhigen. Zum Abschluss gibt es eine Urkunde.

Für interessierte Eltern biete ich einen Onlinekurs an, den Sie bequem abends besuchen können: Wir bekommen ein Geschwisterkind! So können Sie Ihre Großen in der bevorstehenden Phase der Veränderung besser begleiten und stärken.

Termine	samstags 09.04./14.05./25.06./23.07./10.09./08.10./19.11./17.12.2022
Uhrzeit	10.00 bis 11.45 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum, T-Ebene
Kursleitung	Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familienberaterin
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern von 2 bis 4 Jahren
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	Familienpreis 25 Euro (Geschwisterkinder +15 Euro)
Mitbringen	Wechselwäsche, rutschfeste Socken für die Kinder

Onlinekurs: Wir bekommen ein Geschwisterkind

Kurs-Nr. GWK II

Sie sind schwanger und haben schon Kind/er? Sie möchten diese unterstützen, um in die Rolle des großen Geschwisterchens gut hineinzuwachsen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Hier bekommen Sie einen Einblick in die Welt der „Großen“ und können Ihr Kind besser vorbereiten auf die bevorstehenden Veränderungen.

- Wie bereiten Sie als Familie die Geburt und die Ankunft des neuen Erdenbürgers gut vor?
- Wie können Sie die Bindung schon in der Schwangerschaft und in den ersten Monaten stärken?
- Wie fördern Sie eine innige Geschwisterbeziehung?
- Was kann ihr „Großes“ schon und was können Sie fordern?
- Wie wichtig ist Fairness und Gleichbehandlung zwischen den Kindern?

Wir werden diese und weitere Themen im Rahmen des Onlinekurses besprechen. Ihre individuellen Fragen sind jederzeit willkommen.

Termine	freitags 14.01./18.03./08.04./13.05./24.06./22.07./09.09./07.10./18.11.2022
Uhrzeit	20.00 bis 21.30 Uhr
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Songül Demirbilek, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Kinderkrankenschwester, Familienberaterin, Trauma Pädagogik
Zielgruppe	Familien, die schon ein Kind / Kinder haben
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	25 Euro (inklusive Handout)

Onlinekurs: Aus Geschwistern können beste Freunde werden

Kurs-Nr. GWK III

Um Persönlichkeiten aus Ihren kleinen „Persönchen“ zu machen, ist die seelische Förderung der Kinder genauso wichtig wie die körperliche. Dies wird besonders wichtig, wenn sich Familienverhältnisse verändern und z.B. Geschwisterkinder geboren werden. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in folgende Themen:

- Was sind kindliche Bedürfnisse und wie können Sie erfüllt werden?
- Wie wichtig ist Bindung innerhalb der Familien und wie können wir diese fördern?
- Wie fördere ich Empathie anstatt Geschwisterrivalität?
- Was stärkt die kindliche Resilienz?
- Warum sind Grenzen wichtig für die individuelle Entwicklung Ihres Kindes?

Diese und weiterführende Themen werden wir an diesem Abend besprechen. Ihre individuellen Fragen sind jederzeit willkommen.

Termine	mittwochs 19.01./06.04./29.06./14.09./09.11.2022
Uhrzeit	20.00 bis 21.30 Uhr
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester und Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familienberaterin, Trauma Pädagogik
Zielgruppe	Familien die schon ein Kind / Kinder haben
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	25 Euro (inklusive Handout)

Präsenz-/Onlinekurse: Erste-Hilfe im ersten Lebensjahr

Kurs-Nr. EHK; EHK / ONLINE

Im ersten Lebensjahr kann es zu Gefahren und Notfallsituationen kommen wie z.B. Vergiftungen, Unfälle und im schlimmsten Fall zum Atem- und Herzkreislaufstillstand. Hier können Sie mit entsprechenden Sofortmaßnahmen Schlimmeres verhindern und das Leben Ihres Kindes retten.

Im Kompaktkurs (Präsenz) lernen Sie die häufigsten Situationen kennen und üben mit Hilfe der Kursleiter an Puppen die richtigen Handgriffe. Im Onlinekurs besprechen wir im Rahmen einer Power-Point-Präsentation die wichtigsten Gefahren und die entsprechenden hilfreichen Tipps um im Notfall richtig zu reagieren und Leben zu retten.

Termine	in Präsenz immer samstags 22.01. (online) /26.03. (online)/14.05./09.07./08.10./10.12.2022
Uhrzeit	samstags wird der Kurs jeweils zu zwei Uhrzeiten angeboten: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Olgaraum, Ebene 1 oder Gebäude DLZ, Killesbergraum
Termine	Online immer mittwochs 27.04./14.09.2022
Uhrzeit	19.00 bis 21.00 Uhr
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Dr. Christine Ebinger, Dr. Katrin Meyer, Dr. Nikola Neudecker, Dr. Philipp Ostendorf und Dr. Sarah Braun Niedergelassene Kinderärzte und Kinderärzte im Olgahospital
Zielgruppe	werdende Eltern, Großeltern und Eltern von Kindern im 1. Lebensjahr (Teilnahme nur ohne Kind möglich)
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung Gebühr	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern Präsenz: Einzelpreis 25 Euro, Paarpreis 40 Euro Online: 40 Euro/Anmeldung

Onlinevortrag: Resilienz – Aus der Herausforderung in die Kraft

Kurs-Nr. Resilienz Vortrag

Resilienz ist eine wesentliche Voraussetzung in dieser herausfordernden und volatilen Zeit. Im Leben gibt es viele aufregende und kraftzehrende Momente. Manche davon sind gut – auf andere würden wir gerne verzichten. Bei den schlechten nehmen wir uns dann vor, diese zukünftig anders anzugehen.

An diesem Abend bekommen Sie Impulse, wie Sie vom Denken ins Tun kommen.

Termine	16.03./18.05./13.07./21.09./16.11.2022
Uhrzeit	19.30 bis 21.00 Uhr
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Monica Fiel, system. Business Coach, zert. Mediator, Resilienz Trainer/e-Trainer
Zielgruppe	Für alle interessierten Familien
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	kostenfrei (wird über die Frühen Hilfen gefördert)

Resilienz Workshop – Aus der Herausforderung in die Kraft

Kurs-Nr. Resilienz / Workshop

Im Leben gibt es viele aufregende und kraftzehrende Momente. Manche davon sind gut – auf andere würden wir gerne verzichten. Bei den schlechten nehmen wir uns dann vor, diese zukünftig anders anzugehen. Nur – wie kommen wir vom Denken ins Tun? Resilienz zu entwickeln ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, um in der herausfordernden Welt als Familie zu bestehen.

In diesem Kurs erhalten Sie einen kleinen Einblick in folgende Themen:

- Die 7 Säulen der Resilienz sowie ihre Bedeutung zur Stärkung der persönlichen Resilienz
- Erlernen resilienter Denk- und Verhaltensmuster um optimistisch die eigene Zukunft zu gestalten
- Persönliche Kraftquellen erkennen und nutzen um Krisen in Chancen umzuwandeln
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen

Alle Schwerpunkte werden mit interaktiven Übungen erlebnisorientiert in einer kleinen Gruppe vermittelt. Natürlich beantworte ich auch jederzeit gerne Ihre individuellen Fragen.

Termine 1 30.03. (online)/06.04./13.04.2022

Termine 2 22.06./30.06./06.07.2022

Termine 3 28.09./05.10./12.10.2022

Uhrzeit jeweils 3 x 2 Stunden, 18.00 bis 20.00 Uhr

Ort Frauenklinik, Olgaraum, Ebene 1
oder Demoraum E0, Ebene 0

Online Live Stream über Zoom

Kursleitung Monica Fiel, system. Business Coach, zert. Mediator,
Resilienz Trainer/e-Trainer

Zielgruppe Für alle interessierten Familien

Auskunft Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,

Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr

Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426

elternschule@klinikum-stuttgart.de

Anmeldung www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern

Gebühr kostenfrei (wird über die Frühen Hilfen gefördert)

Lass von dir hören! Die ersten Jahre der Sprachentwicklung

Kurs-Nr. Sprache

Die Sprache ist ein existentieller Bestandteil unseres Lebens. Die Sprachentwicklung ist von Kind zu Kind durchaus individuell.

- Was braucht Ihr Kind für eine gute und altersgerechte Sprachentwicklung?
- Wie können Sie als Eltern ihr Kind optimal unterstützen?
- Wie können Sie sprachliche Förderung in den Alltag, ohne konkrete Übungen, integrieren?
- Was sind die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Sprachentwicklung?

All das klären wir in diesem Kurs und am Ende nehme ich mir gerne Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

Termine	immer samstags 29.01. (online)/23.04./23.07./29.10.2022
Uhrzeit	11.00 bis 12.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Demoraum E0, Ebene 0 bzw. Olgaraum II, Ebene 1
Online	Live Stream über Zoom
Kursleitung	Anna-Katharina Altmayer, Logopädin B. Sc.
Zielgruppe	Eltern von Kindern bis zum 5. Lebensjahr
Auskunft	Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
Gebühr	Familienpreis 20 Euro

Onlinekurs: Schlaf, Kindlein schlaf... Ein gesunder Kinderschlaf

Kurs-Nr. Schlaf Kindlein Schlaf

Schlaf ist sehr wichtig für uns Erwachsene und essentiell für unsere Kinder! Im Schlaf wachsen sie, verarbeiten das Erlebte und entwickeln sich intellektuell.

- Was können Sie als Eltern tun, damit Ihr Kind zu seinem Schlaf kommt?
- Was sind die wichtigsten Faktoren für einen gesunden Schlaf?
- Wie viel Schlaf braucht Ihr Kind für eine gute und gesunde Entwicklung?
- Wie können Sie den Tag so strukturieren, dass Ihr Kind zur Ruhe kommt und gut einschlafen kann?

All diese Fragen klären wir in diesem Kurs und am Ende nehme ich mir gerne Zeit für Ihre persönlichen Fragen.

Termine	montags 17.01./21.03./16.05./19.09./14.11.2022 mittwochs 16.02./27.04./15.06/12.10./07.12.2022
Uhrzeit	montags 18.30 bis 20.00 Uhr mittwochs 10.30 bis 12.00 Uhr
Online Kursleitung	Live Stream über Zoom Nataliya Frey, Sozialpädagogin (B.A), Zertifizierter Schlafcoach, Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Zielgruppe Auskunft	Eltern von Kindern von 0 bis 18 Monate Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung Gebühr	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern 25 Euro

Onlinekurs: Grenzen setzen – eine liebevolle Begleitung durch die Trotzphase

Kurs-Nr. Grenzen setzen

Selbst für erfahrene Eltern können Kleinkinder eine Herausforderung sein. Das Leben mit so einem stürmischen, eigenwilligen und zeitweise trotzigem Wesen kann so aufregend sein wie eine Achterbahnfahrt. Steht das elterliche Temperament in Widerspruch zu dem Ihres Kindes, macht es die Erziehung nicht einfacher!

- Welche Besonderheiten bringt das Kleinkindalter mit sich?
- Was ist die führende Rolle der Eltern als Botschafter und warum ist sie so wichtig ?
- Wie entsteht eine positive Erziehung mit Grenzen?
- Wie kommunizieren Sie altersgerecht mit Ihrem Kind?
- Wie können Sie mit alltäglichen Herausforderungen wie Herumtrödeln, Trotz- und Wutanfällen souverän umgehen, bzw. sie verhindern?

All diese Fragen klären wir in diesem Kurs. Für Ihre individuellen Fragen ist natürlich genug Raum.

Termine	freitags 28.01./16.09.2022 donnerstags 05.05./08.12.2022
Uhrzeit	freitags 10.00 bis 12.00 Uhr donnerstags 17.30 bis 19.30 Uhr
Online Kursleitung	Live Stream über Zoom Nataliya Frey, Sozialpädagogin (B.A), Zertifizierter Schlafcoach, Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF)
Zielgruppe Auskunft	Eltern von Kindern 1,5 bis 4 Jahre Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr, Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426 elternschule@klinikum-stuttgart.de
Anmeldung Gebühr	www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern 30 Euro

Exklusive Einzelberatungen für Familien: Jetzt auch Online!

Kurs-Nr. IB

Oft stehen Familien beim Übergang zu neuen Entwicklungsschritten vor Herausforderungen. Wenn es Ihnen auch so geht und Sie spezielle Fragen haben oder sich individuelle Unterstützung wünschen, kontaktieren Sie mich gerne.

Ich vermittele Ihnen einen kompetenten Experten aus unserem umfangreichen Kursleiterangebot. Hier können wir Sie zu Ihren ganz individuellen Fragen beraten und Ihnen Impulse geben, um Ihre persönlichen Herausforderungen zu meistern.

Ansprechpartnerinnen

Irene Bauer, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, MH-Kinaesthetics Infant Handling Trainerin
Songül Demirbilek, Kinderkrankenschwester, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Familienberaterin
Nataliya Frey, Sozialpädagogin (B.A.), Erziehungspsychologische Beraterin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Schlafcoach
Antje Herrmann, Dipl. Sozialpädagogin, systemischer Coach
Monica Fiel, syst. Business Coach, zert. Mediator, Resilienztrainer, e-Trainer
Andrea Mora, Hebamme, Heilpraktikerin (Mehrlings-, Zwillingsgeburten)
Stillberaterinnen des Klinikum Stuttgart
Dienstag und Donnerstag 10.00 bis 14.00 Uhr,
Mittwoch 10.00 bis 12.00 Uhr
Songül Demirbilek, Telefon 0711 278-62426
elternschule@klinikum-stuttgart.de

Auskunft

Anmeldung Gebühr

www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern
auf Anfrage

A close-up photograph of several baby feet, showing the soles and toes, with a soft, blue-tinted overlay. The feet are arranged in a cluster, with some overlapping.

Pflegerische Elternberatung

Erfahrene Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern bieten Ihnen Informationen und Unterstützung bei Fragen rund um Ihr Kind an.

Das Beratungsangebot umfasst folgende Themen:

- Gesundheitsvorsorge
- Entwicklungsförderung
- Körper- und Hautpflege
- Ernährung und Essverhalten
- Schlaf
- Unruhige Babys
- Elternrolle und Familienalltag

Beratungszeit

Mo, Di, Mi und Fr 9.00 bis 12.30 Uhr

Ort

Klinikum Stuttgart, Olgahospital

Kontakt

Pflegerische Elternberatung PEB im Olgahospital
Telefon 0711 278-73100

elternberatung@klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de/peb

Zielgruppe

für alle Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 14 Jahren

Gebühr

kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung
für das kranke Kind e.V.

Babycafé / Elterntreff

Kurs-Nr. ET

Im Mütter-, Väter-, Elterntreff können Sie andere Mütter, Väter, Eltern kennenlernen, sich austauschen, Informationen und Anregungen rund ums Baby bekommen und dies alles in einer angenehmen Atmosphäre unter fachlicher Betreuung.

Termine	immer montags
Uhrzeit	10.00 bis 11.00 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 2, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier und Astrid Matheis, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen
Zielgruppe	Mütter/Väter mit ihren Säuglingen von 0 bis 12 Monaten
Anmeldung	Telefon 0711- 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de www.klinikum-stuttgart.de/peb
Gebühr	kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung

Babys erster Brei

Kurs-Nr. BEB

Alle Informationen rund um die Beikosteinführung mit praktischen Tipps:

- Wie erkennen Sie den richtigen Zeitpunkt, zu dem das Kind zur Beikost bereit ist und wie beginnen Sie?
- Welche Lebensmittel sind geeignet für den Start?
- Was tun, wenn sich Verdauung und Ausscheidung durch die Beikost verändern?
- Welche Empfehlungen gelten bei allergiegefährdeten Kindern?
- Welchen Unterschied gibt es zwischen Beikost und Fingerfood?

Termine	immer montags 17.01./14.02./28.03./25.04./30.05./27.06./18.07./ 19.09./24.10./21.11./19.12.2022
Uhrzeit	12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Zielgruppe	Eltern mit ihren Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de oder www.klinikum-stuttgart.de/peb
Gebühr	kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Essen wie die „Großen“

Kurs-Nr. EWG

Der spannende Weg zum Familientisch will gelernt und geübt sein. Wie Sie ihr Kind dabei unterstützen und begleiten können und wie eine bedarfsgerechte Ernährung in diesem Alter aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Termine	immer montags 17.01./31.01./14.02./14.03./28.03./25.04./09.05./30.05./27.06./04.07./18.07./19.09./10.10./24.10./21.11./05.12./19.12.2022
Uhrzeit	12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de oder www.klinikum-stuttgart.de/peb
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kleinkindern, 9 bis 18 Monate
Gebühr	kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Sonnenschutz

Kurs-Nr. PEB

„Wie komme ich mit heiler Haut durch den Sommer?“
Auf Fragen zum geeigneten Sonnenschutz für Kinder bekommen Sie hier Antworten.

Termin	montags 16.05./20.06.2022
Uhrzeit	jeweils 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de oder www.klinikum-stuttgart.de/peb
Gebühr	kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Unfallverhütung

Kurs-Nr. PEB

„Ich seh' etwas, was du nicht siehst ...“
Maßnahmen zur Unfallverhütung im Kleinkindalter.

Termine	immer montags 04.04./28.11.2022
Uhrzeit	jeweils 12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 1, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de www.klinikum-stuttgart.de/peb
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern bis 5 Jahre
Gebühr	kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.

Erkältungszeit

Kurs-Nr. PEB

„Gestärkt durch den Winter“
Unterstützende Maßnahmen bei Erkältungskrankheiten, u.a. werden Wickel und Auflagen vorgestellt.

Termin	immer montags 17.10./14.11.2022
Uhrzeit	12.00 bis 13.30 Uhr
Termin	immer montags 31.01./14.03./09.05./04.07./10.10./05.12.2022
Uhrzeit	12.00 bis 13.30 Uhr
Ort	Frauenklinik, Elternschule, Kursraum 3, T-Ebene
Kursleitung	Angela Maier, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, BeKi-Fachfrau für Kinderernährung
Zielgruppe	Eltern mit ihren Kindern ab 6 Monate bis 5 Jahre
Anmeldung	Telefon 0711 278-73100 elternberatung@klinikum-stuttgart.de oder www.klinikum-stuttgart.de/peb
Gebühr	kostenfrei; gefördert durch die Olgäle-Stiftung für das kranke Kind e.V.



Frühgeborene oder
kranke Säuglinge

Angebote des Förderkreises Neonatalogie

Information und Kontakt

Unser Kursangebot richtet sich sowohl an betroffene Familien, die noch stationär sind, als auch an Familien, die schon entlassen sind.

Termine und Uhrzeit

Die aktuellen Termine finden Sie auf unseren Flyern, die in der Neonatalogie des Olgahospitals ausliegen und auf unserer Homepage www.neonatalogie-foerderkreis.de.

Weitere Informationen auch im Internet unter:

www.neonatalogie-foerderkreis.de

www.klinikum-stuttgart.de/fruehchen

Mein Kind kommt nach Hause

Kurs-Nr. FG 1

Was für viele Väter und Mütter ganz selbstverständlich ist, ist für die Eltern frühgeborener und kranker Kinder oft ein großer Schritt: Das Kind kommt nach Hause. Manche Babys sind nun zum ersten Mal ohne Überwachungsgerät, andere werden mit Medikamenten und technischen Hilfsmitteln entlassen.

Welche Vorbereitungen können Eltern schon während der Klinikzeit treffen? Was tut Kindern und Eltern in den ersten Tagen und Wochen zu Hause besonders gut? Wer kann helfen, wenn Unsicherheiten aufkommen?

Termin/**Uhrzeit**

www.neonatologie-foerderkreis.de

Ort

Mütterruheraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Baden und Pflegen

Kurs-Nr. FG 2

Wie oft sollte man einen Säugling waschen und baden? Welche Pflegemittel sind zu empfehlen? Was ist bei der Pflege des Nabels, der Augen, der Nase, der Ohren und der Nägel zu beachten? Diese und andere Fragen zur Grundpflege am Säugling werden in diesem Kurs von erfahrenen Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen beantwortet. Das Baden und Wickeln wird gemeinsam geübt.

Termin/**Uhrzeit**

www.neonatologie-foerderkreis.de

Ort

Mütterruheraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Ernährung des Früh- und Neugeborenen und Säuglings

Kurs-Nr. FG 3

Mit Känguruhen, Muttermilch und Stillen können Sie Ihr Kind in seiner Entwicklung unterstützen.

- Wie bekomme ich das alles stressarm hin?
- Welche guten Alternativen gibt es?
- Wie kann ich Allergien verhindern?
- Und gebe ich später Brei oder Fingerfood als Beikost?

Termin/

Uhrzeit

www.neonatologie-foerderkreis.de

Ort

Mütterruheraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderpflegerinnen und examinierte Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

Gebühr

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Das Tragetuch – eine Alternative zum Kinderwagen!

Kurs-Nr. FG 4

Das Tragetuch ist mehr als ein Trend. Es bietet Eltern die Möglichkeit, ihr Kind am Körper zu tragen, wo es die Wärme und den Herzschlag des Erwachsenen fühlen kann. Das gilt auch für die Väter und Mütter von Frühgeborenen und kranken Kindern.

Unter der Anleitung einer Physiotherapeutin lernen Sie in diesem Kurs, Ihr Kind sicher im Tragetuch zu tragen.

Termin/

Uhrzeit

www.neonatologie-foerderkreis.de

Ort

Elternzimmer der Neonatologie

Kursleitung

Melanie Ekert, Physiotherapeutin

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

Gebühr

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Stillberatung

Kurs-Nr. FG 5

Muttermilch ist ein Zaubertrank, den nur Sie Ihrem Kind geben können. Stillen hat medizinische Vorteile, fördert die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes und lässt Mutter und Kind spüren, wie sehr sie einander brauchen. Am Klinikum Stuttgart werden Mütter von examinierten Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC betreut.

In der Neonatologie des Olgahospitals werden Mütter von einer Reihe speziell ausgebildeter Stillberaterinnen direkt am Bettchen des Kindes betreut.

Termin	Falls Sie Bedarf und Interesse an einer Stillberatung haben, melden Sie sich bitte unter der unten angegebenen Telefonnummer oder schreiben Sie uns eine E-Mail, um einen Termin auszumachen.
Ort	im Still- und Beratungszimmer oder mit Ihrem Kind im Patientenzimmer
Kursleitung	examinierte Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-55437 oder -55438 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Handling – zum Umgang mit Babys

Kurs-Nr. FG 6

Ein Säugling genießt es, von seinen Eltern zart berührt zu werden – und er wird durch diese Berührungen zu Bewegungen inspiriert, die seine körperliche und geistige Entwicklung fördern. Im Handling lernen Erwachsene, ihre eigenen Bewegungen und deren Wirkung auf das Kind wahrzunehmen. Sie können auf diese Weise Ihr Kind beim Erlernen von Bewegungsabläufen unterstützen und ihm helfen, trotz Einschränkungen und Erkrankungen seine Vitalfunktionen und Aktivitäten zu kontrollieren.

Termin/ Uhrzeit	www.neonatologie-foerderkreis.de
Ort	Elternzimmer Neonatologie
Kursleitung	Sandra Walz, Physiotherapeutin
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborene oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-74674 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Babymassage – indische und Schmetterlingsmassage

Kurs-Nr. FG 7

Babymassage ist liebevolle, zärtliche und intuitive Berührung, bei der sich nicht nur der Säugling, sondern auch Vater und Mutter entspannen können. Sie wird in vielen Kulturen praktiziert und hilft manchen Kindern beim Einschlafen oder bei Blähungen. In diesem Kurs lernen Sie die beiden wichtigsten Massagetechniken kennen: die indische Technik und die Schmetterlingsmassage.

Termin/**Uhrzeit**

www.neonatologie-foerderkreis.de

Ort

finden Sie in unseren Flyern, in der Neonatologie

Kursleitung

Physiotherapeutin Lea Jährling

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Babys geben Zeichen

Kurs-Nr. FG 8

Babys zeigen von Anfang an, was sie brauchen, was sie anregt und interessiert, aber auch was sie erschöpft und unruhig macht. Diese vielen Ausdrucksweisen sind nicht immer eindeutig zu verstehen. Wir unterstützen Sie bei der Beobachtung und den Wahrnehmungen Ihres Kindes, damit Sie Ihr Kind besser kennenlernen und auf seine Bedürfnisse gut reagieren können.

Termin/**Uhrzeit**

www.neonatologie-foerderkreis.de

Ort

Mütterruheraum Neonatologie

Kursleitung

erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

Zielgruppe

Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen

Anmeldung

Telefon 0711 278-74674

mailto@neonatologie-foerderkreis.de

Gebühr

kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Babymassagekurs mit Elterntreff für ehemalige Frühgeborene und Neugeborene

Kurs-Nr. FG 9

Kinder brauchen Liebe, Respekt, Zärtlichkeit, Zeit und ein zuhörendes Herz. Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Kind und schenken Sie ihm Geborgenheit – mit Berührungen, die entspannen und Bindung schaffen.

Ihre Fragen zu Themen, die Ihnen gerade wichtig sind, z. B. Weinen, Schlafen, Stillen, Tragen, Beikost usw., stehen immer im Mittelpunkt.

Termin/ Uhrzeit	www.neonatologie-foerderkreis.de
Ort	Mütterruheraum Neonatologie
Kursleitung	erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen mit der Ausbildung zur Babymassagekursleiterin
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Telefon 0711 278-74674 mailto@neonatologie-foerderkreis.de
Gebühr	kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

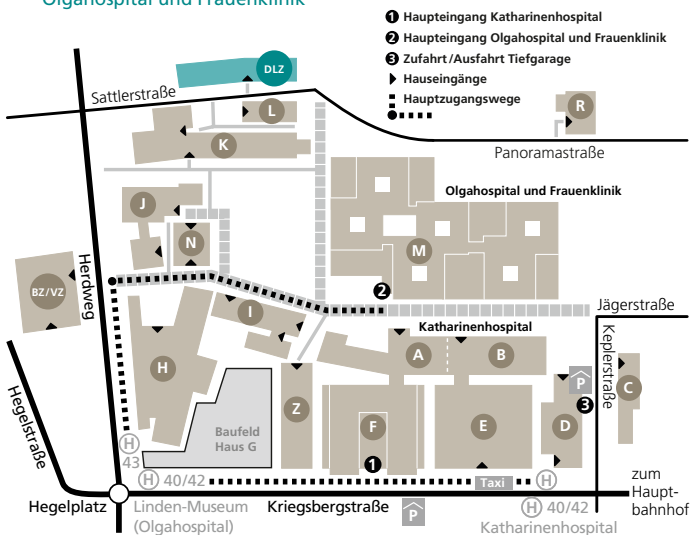
Rückbildungsgymnastik für Mütter von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen

Kurs-Nr. FG 10

In unserem Rückbildungskurs stärken Sie nicht nur den Beckenboden und sämtliche Muskelpartien, die sich während der Schwangerschaft und Geburt verändert haben. Es gibt viel Raum und Zeit ohne Zwang, in einer lockeren Atmosphäre mit ähnlich betroffenen Müttern sich auszutauschen, um so manche Strapazen der vergangenen Zeit aufzuarbeiten.

Termine	insgesamt 10 Termine
Uhrzeit	jeweils ab 12.30 Uhr
Ort	Physiotherapie, Ebene 1 Olgahospital/Frauenklinik
Kursleitung	Physiotherapeutinnen
Zielgruppe	Eltern mit Frühgeborenen oder kranken Säuglingen
Anmeldung	Frau Tegel, Telefon 0711 278-73230 s.tegel@klinikum-stuttgart.de
Gebühr	kostenfrei; bezahlt der Förderkreis Neonatologie e.V.

Klinikum Stuttgart
 Katharinenhospital
 Krankenhaus Bad Cannstatt
 Olgahospital und Frauenklinik



**Wichtige
 Telefonnummern**

Sekretariat Prof. Dr. Karck,
 Ärztlicher Direktor
 Telefon 0711 278-63101

Schwangerenambulanz
 Telefon 0711 278-63140

Kreißsaal
 Telefon 0711 278-63130

Station MA51 Wöchnerinnen mit ihren Neugeborenen und auch Partner:innen
 Telefon 0711 278-63170

Zentrale
 Telefon 0711 278-04

**Klinikum Stuttgart –
 Frauenklinik**
 Kriegsbergstraße 62
 70174 Stuttgart

**Elternschule
 Klinikum Stuttgart**
 Songül Demirbilek,
 Leitung Elternschule
 Dienstag und Donnerstag
 10.00 bis 14.00 Uhr,
 Mittwoch
 10.00 bis 12.00 Uhr
 Telefon 0711 278-62426
 elternschule@
 klinikum-stuttgart.de

**Pflegerische
 Elternberatung
 Klinikum Stuttgart**
 Montag, Dienstag,
 Mittwoch und Freitag
 9.00 bis 12.30 Uhr
 Telefon 0711 278-73100
 elternberatung@
 klinikum-stuttgart.de

www.klinikum-stuttgart.de/kursefuereltern