

Hebammerei



Kursangebot



RoMed
Klinikum Rosenheim

LIEBE WERDENDE ELTERN,

Ein herzliches Willkommen in unserer Hebammerei!
Wir, die Hebammen vom RoMed Klinikum Rosenheim, begrüßen euch in unserem neu geschaffenen Kursraum. Unser Kursraum bietet die richtige Atmosphäre, zur Vorbereitung auf die Geburt, für körperliche Aktivitäten, Entspannung oder zum Austausch untereinander. Außerdem begleiten wir euch auch, bei neuen Herausforderungen mit eurem Baby.

Bei schönem Wetter, gerne auch auf unserer sonnigen Dachterrasse, mit einem traumhaften Blick über Rosenheims Dächer.

Ihr findet uns in Rosenheim in der Ellmaierstraße 31, im achten Stock des Personalwohnheims. Das Wohnheim befindet sich rechts neben den Heckscher Kliniken. Der Aufzug geht bis in den siebten Stock, zu uns sind es dann nur noch ein paar Treppenstufen.

Schaut gerne regelmäßig auf der Internetseite vorbei, hier werdet ihr immer auf dem neusten Stand gehalten.

Wir freuen uns, von euch zu hören.

Eure Hebammen aus der Hebammerei

JEDEM ANFANG
LIEGT EIN ZAUBER INNE,
DER UNS BESCHÜTZT
UND DER UNS HILFT,
ZU LEBEN.

(Hermann Hesse)

WÖCHENTLICHER GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Um ein natürliches & angstfreies Verhältnis zur Geburt, dem Wochenbett und zu physiologischen Stillverläufen zu bekommen, ist es für jede Schwangere wichtig, fundierte Informationen über die Verläufe zu erhalten.

Auch aktuelle Fragen zur Schwangerschaft finden in unserem Kurs Zeit & Raum.

Zur Harmonisierung von Körper und Geist kommen in den Geburtsvorbereitungskursen zusätzlich Atmungs- & Entspannungsübungen zur Anwendung, die die Koordinationsfähigkeit zwischen Gedanken, Gefühlen & körperlichen Bewusstsein für sich selbst und in Beziehung zum Baby sensibilisieren.

Geburtsvorbereitung ist eine Leistung, welche einmalig pro Schwangerschaft von Ihrer Krankenkasse übernommen wird. Wir empfehlen Ihnen, dem Geburtsvorbereitungskurs mit Kursende etwa zwei bis vier Wochen vor dem errechneten ET zu wählen. Der Kurs beinhaltet einen Abend gemeinsam mit ihrer Vertrauensperson, welche Sie zur Geburt begleiten wird.

Ihre Hebammen
Romina Winkler & Meri Shalari

KOMPAKTKURS GEBURTSVORBEREITUNG

Sie erhalten alle wichtigen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett kompakt an vier Treffen innerhalb 2 Wochen. Dieses Konzept hat zudem den Vorteil, dass Sie einen Kurs schneller abschließen können, zum Beispiel wenn Sie sich bereits in den letzten Zügen ihrer Schwangerschaft befinden.

Der Kurs beinhaltet 2 Paarabende, um ihren Partner ebenfalls bestmöglichst auf das einmalige Erlebnis der Geburt und anschließenden Zeit mit Neugeborenen vorzubereiten und einzustimmen.

Ihre Hebamme
Romina Winkler

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS FÜR PAARE

Die Schwangerschaft und Geburt ist für werdende Eltern eine Zeit der Erwartung und des Umbruchs. Jede Geburt ist ein besonderes Ereignis. Uns ist wichtig, Eltern rund um das Thema Schwangerschaft, die bevorstehende Geburt und das Wochenbett vorzubereiten. In der heutigen Zeit wollen viele Partner/Partnerinnen von Anfang an mehr an der Schwangerschaft ihrer Frau teilhaben und sie bei der Geburt unterstützen. Nach der Geburt ist es wichtig, gemeinsam viel Zeit im Wochenbett zu verbringen. Damit dieser Start gut gelingt, ist unser Geburtsvorbereitungskurs für Paare am Wochenende ein Angebot, euch gemeinsam auf die Geburt und die ersten Wochen mit eurem Kind einzustimmen und vorzubereiten.

Wir würden uns freuen, euch in diesem Kurs begrüßen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre Hebammen
Theresa Viskova und Gabi Friese-Miesgang



GEBURTSVORBEREITUNG FÜR FRAUEN AM WOCHENENDE

In diesem Wochenendkurs werden Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett unter Frauen besprochen. Der Fokus liegt dabei auf Entspannung, Atmung und Körperwahrnehmung, sowie der Vermittlung von Wissen und Informationen rund um die Geburt und das Kreißsaalgeschehen.

Für interessierte Männer gibt es die Möglichkeit den Kurs am zweiten Tag zusammen mit ihrer Partnerin für zwei Stunden zu besuchen. Schwerpunktthema in diesen zwei Stunden wird die Geburt sein!

Ich freue mich auf Sie!
Hebamme Meri Shalari



SÄUGLINGSPFLEGEKURS

In diesen Kurs sind alle Personen herzlich eingeladen, welche gerne mehr über die Pflege & und den Umgang mit einem Neugeborenen erfahren möchten!

Er ist nicht nur für werdende Mütter, Väter, Tanten gedacht, sondern kann auch als kleines „Update“ für werdende Großeltern gesehen werden - denn auch in der Welt rund um Mutter & Kind hat sich in den letzten Jahren einiges verändert.

Wir beschäftigen uns vor allem mit der Zeit unmittelbar nach der Geburt und den ersten gemeinsamen Wochen mit Baby zuhause.

Wenn man heutzutage vor dem Drogerieregal der Babyabteilung steht, erhält man schnell den Eindruck, dass man all das unbedingt braucht.

Der Kurs soll dabei unterstützen, im Dschungel der Angebote, Blogposts, Internetbeiträge etc. herauszufinden, was ein Neugeborenes WIRKLICH braucht.

Wir üben zudem gemeinsam, wie man ein Baby richtig hält, wickelt, badet und sich den Alltag zum Beispiel mit einem Tragetuch erleichtern kann. Die Themen Ernährung und Entwicklung eines Kindes im ersten Lebensjahr werden ebenfalls besprochen.

Zudem ist genug Zeit für Fragen, die Sie in Bezug auf einen Säugling beschäftigen.

Kursdauer: einmalig ca. 2,5 Stunden

Ich freue mich auf Ihr Kommen!
Ihre Hebamme, Romina Winkler

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Rückbildungsgymnastik hat zum Ziel, das Gespür für den durch die Geburt geschwächten Beckenboden wieder zu erlangen und ihn durch gezielte Übungen zu kräftigen. Wir empfehlen die Teilnahme frühestens ab der 8. Woche nach der Geburt. Die Kurse sind mit und ohne Kind möglich.

Kursinhalt:

- Steigerung der körperlichen Fitness nach Schwangerschaft und Wochenbett
- Übungen für die Beckenbeweglichkeit
- Übungen zur Reaktivierung und Aktivierung der Beckenbodenkraft
- Gezielte Straffungs- und Kräftigungsübungen für Bauch-, Beckenboden-, Gesäß- und der beckenstabilisierenden Muskulatur

Der Kurs wird bis zum 9. Lebensmonat ihres Kindes von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Ihre Hebammen

Adina Müller, Meri Shalari & Romina Winkler



CANTIENICA®-BECKENBODENKURS

Ein starker Beckenboden trägt die Organe und stützt den Rumpf. Er ist das Zentrum unseres Bewegungsapparates. Der CANTIENICA®-Beckenbodenkurs besteht aus 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten und lehrt Sie, wie Sie die innerste Schicht Ihres Beckenbodens und Ihr Zwerchfell aktivieren und damit Ihren Körper ins Lot bringen. CANTIENICA®-Beckenbodentraining optimiert Ihre Haltung, beschert Ihnen mühelose Bewegungsfähigkeit und beugt Verschleißerscheinungen vor. Erleben Sie Stabilität und Leichtigkeit.

Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Kursdaten und Anmeldung:

www.romed-kliniken.de

-> Rosenheim -> Geburtshilfe



oder bei **Brigitte Schuster**,
Tel +49 (0) 80 31 - 58 94 98

BABYMASSAGE

Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genau so wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.” (Zitat: F. Leboyer)

Für das in neun Monate lang im Mutterleib heranwachsende Baby ist der Kontakt im Körper der Mutter die Basis für Geborgenheit und Wärme. Nach der Geburt ist die Nähe zur Mutter und der sinnliche Kontakt mit ihr das erste Beispiel für die Kommunikation mit der Außenwelt. Ein Baby braucht Zeit sich an seine neue Umgebung zu gewöhnen und der Hautkontakt ist eine großartige Hilfe. Sie benutzt die Sinnesorgane, insbesondere den Tastsinn, um Innovationen wie Klang, Licht, Geruch und Wärme zu verstehen und zu erkennen. Das Schlüsselwort für die Bindung zwischen Eltern und Baby ist „berühren“. Die Babymassage bietet eine großartige Möglichkeit, dem Baby durch Berührung das Vertrauen und die Liebe zu

vermitteln, die es braucht. Somit wird das gesunde Wachstum und die Entwicklung der Eltern-Kind-Beziehung unterstützt.

Sie erlernen dort die Massage um sie selbständig bei Ihrem Baby jederzeit durchführen zu können.

Für wen: Babys im Alter von 6 Wochen bis 6 Monaten

Dauer: 2x 90 Minuten

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihre Hebammen Canan Okyay

STILLSPRECHSTUNDE

Haben Sie individuelle Fragen zum Thema Stillen? Zusätzlich zur Beratung durch Ihre Hebamme während Ihrer Schwangerschaft oder Zeit im Wochenende berate ich Sie gerne.

Als professionell ausgebildete Stillberaterin (IBCLC) bespreche ich mit Ihnen alle Ihre Fragen wie zum Beispiel:

- Wie bereite ich mich am besten auf das Stillen vor?
- Soll ich während meiner Schwangerschaft bereits mit dem Gewinnen von Muttermilch anfangen? Wenn ja, wie geht das?
- Welche Probleme könnten beim Stillen vorkommen? Wie gehe ich mit diesen um?
- Was, wenn mein Baby zu wenig an Gewicht zunimmt?
- Wann und wie soll ich abstillen?

Anna Leippe, Hebamme & Stillberaterin (IBCLC)

BEIKOSTKURS – ERSTE FESTE NAHRUNG FÜR DEIN BABY

Empfehlenswert für das gesunde Wachstum ist es Babys in den ersten 4-6 Monaten nur mit Muttermilch zu ernähren (keine zusätzliche Nahrung, einschließlich Wasser). Um den erhöhten Energiebedarf und die Nährstoffe nach den sechsten Monat des Baby zu decken, wird mit geeigneten Beikostprodukten begonnen.

Es gibt jedoch einige Punkte, die berücksichtigt werden müssen, um diese Übergangszeit gesund zu gestalten:

- Was sollte mein Baby als erstes Beikost bekommen und in welchem Monat sollte begonnen werden?
- Was sind die goldenen Regeln beim Übergang zu fester Nahrung?
- Was ist während der Beikostphase zu beachten?
- Warum ist das Weiterstillen während der Ergänzungs-ernährung wichtig?
- Wie erkenne ich, ob mein Kind eine Nahrungsmittel-allergie hat und wie wird es vermieden?
- Wie werden ergänzende Lebensmittel sicher zubereitet und gelagert?
- Welche Lebensmittel sind für mein Baby geeignet/ nicht geeignet?

Im Kurs werden auch weitere Fragen geklärt.

Für wen: Babys im Alter in den ersten 4-6 Monaten

Dauer: 2 Stunden



Kursdaten und Anmeldung:

www.romed-kliniken.de
-> Rosenheim -> Geburtshilfe



WEITERE INFORMATIONEN

RoMed Klinikum Rosenheim
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Ellmaierstraße 23
83022 Rosenheim
Tel +49 (0) 80 31 - 365 32 52
Fax +49 (0) 80 31 - 365 49 32
E-Mail gynaekologie.ro@ro-med.de
www.romed-kliniken.de

Herausgeber:

Kliniken der Stadt und des Landkreises Rosenheim GmbH,
Pettenkoferstraße 10, 83022 Rosenheim;
www.romed-kliniken.de

Stand 11/2021

Bildnachweis: © inna_astakhova AdobeStock, RoMed Kliniken