

Die HebammenPraxis Angebote 2019



RoMed
Klinik Bad Aibling

INHALTSVERZEICHNIS

Hebammen-Sprechstunde	4
Schwangerenvorsorge	4
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen	5
Geburtsvorbereitende Akupunktur	6
Kinesio-Tape	6
Die aufsuchende Wochenbett-Betreuung bei der Frau	7
Ambulante Wochenbett-Betreuung in der Praxis	8
mama-fit	8
Geburtsvorbereitung	9
Kompaktkurs Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende	10
Rückbildung mit und ohne Kind.....	11
rückbi-fit.....	12
Tragehilfe für Babys	12
Harmonische Babymassage	13
Babyschwimmen	14
Babypflegekurs	15
Rückbildung Pilates	16
Erste Hilfe am Kind & Säugling	17
Kursleiterinnen	18



Unser Angebot

HERZLICH WILLKOMMEN IN DieHebammenPraxis IN DER RoMed KLINIK BAD AIBLING!

Sie halten die aktuellen Kursangebote der freiberuflichen Hebammen und Kursleiterinnen in der Hand.

Mit unserem Angebot möchten wir junge Familien unterstützen und die Gesundheitspflege und Bildung von Eltern und Kind fördern. Verschiedene Kurse rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Kind werden in DieHebammenPraxis von Hebammen und anderen Kursleiterinnen angeboten.

DieHebammenPraxis befindet sich im UG der RoMed Klinik Bad Aibling.

Bitte folgen Sie den Wegweisern im Haus. Da die Praxis nicht immer besetzt ist, bitten wir um vorherige Terminabsprache unter +49 (0) 80 61 - 930 187. Bitte hinterlassen Sie auf dem Anrufbeantworter Namen und Telefonnummer, wir rufen Sie baldmöglichst zurück.

HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

Bei Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen usw. helfen wir Ihnen gerne durch den Einsatz von Akupunktur und Homöopathie.

Bei einer Beckenendlage Ihres Kindes versuchen wir, Ihr Kind durch Moxibustion zu drehen.

Ebenso besteht für Sie die Möglichkeit, in der Hebammen-Sprechstunde über persönliche Fragen, Wünsche oder Vorstellungen für die bevorstehende Geburt zu sprechen. Bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin.

Anmeldung:	DieHebammenPraxis +49 (0) 80 61 - 930 187 (AB)
Termine:	nach telefonischer Vereinbarung
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

SCHWANGERENVORSORGE

Hebammen führen Vorsorge nach den Mutterschafts-Richtlinien durch. Diese Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert.

Die Vorsorge umfasst u. a. das Feststellen der Lage und der Größe Ihres Kindes, die Kontrolle der kindlichen Herzöne, Gewichts- und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen sowie Fragen zu Ihrem Befinden.

Anmeldung:	DieHebammenPraxis +49 (0) 80 61 - 930 187 (AB)
Termine:	nach telefonischer Vereinbarung
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

HILFE BEI SCHWANGERSCHAFTS-BESCHWERDEN UND VORWEHEN

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen besucht Sie Ihre Hebamme auch Zuhause.

Schwangerschaftsbeschwerden können sich in vielfältiger Art äußern, wie z. B. Unwohlsein und Schmerzen oder Ängste und Nöte, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen. Auch wenn Ihr Kind in Steißlage liegt, weiß die Hebamme Rat. Bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen (Gestose) betreut Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt.

Anmeldung:	DieHebammenPraxis +49 (0) 80 61 - 930 187 (AB)
Termine:	nach telefonischer Vereinbarung
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Kostenübernahme durch die Krankenkassen.



GEBURTSVORBEREITENDE AKUPUNKTUR

Die geburtsvorbereitende Akupunkturtherapie (Mannheimer Schema nach Römer) steigert die Aktivität der normalerweise ablaufenden Reifungsprozesse der Zervix (Gebärmutterhals).

Eine Untersuchung der Universitätsfrauenklinik Mannheim erbrachte den Nachweis, dass die geburtszeitverkürzenden Effekte der geburtsvorbereitenden Akupunkturtherapie durch eine bessere Zervixreifung bedingt werden. Diese zeitverkürzenden Effekte beziehen sich ausschließlich auf einer Verkürzung der Eröffnungsperiode. Ebenfalls konnte eine deutlich günstigere Wehenkoordination im Geburtsverlauf nachgewiesen werden. Ab der 36. SSW wird – bei bis dahin unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf – wöchentlich eine Akupunkturtherapie von 20 Minuten bis zur Entbindung durchgeführt.

Anmeldung:	DieHebammenPraxis +49 (0) 80 61 - 930 187 (AB)
Ort:	DieHebammenPraxis
Kosten:	20 EUR/Sitzung
Bitte Mutterpass mitbringen und bequeme Kleidung tragen.	

KINESIO-TAPE

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben einer Frau, geprägt von vielen Veränderungen im Körper der werdenden Mutter.

Energetische, hormonelle und strukturelle Umstellungen sind die Grundlagen für das Heranwachsen des neuen Lebens. Statische Veränderungen durch den größer werdenden Bauch der Mutter führen sehr oft zu Überlastungen der Bauch- und Rückenmuskulatur und somit vielfach zu Problemen im gesamten Wirbelsäulenbereich.

Durch die hormonelle Auflockerung der Muskulatur kann es u. a. zu Irritationen der Ileosacralgelenke kommen.

Das Kinesio-Tape ist den Eigenschaften der Haut nachempfunden und stellt eine einfache und akzeptable Unterstützung in den „verschiedenen“ Körperregionen dar. Kinesio-Taping ist eine Tapingmethode aus Japan. Dazu wird das Band (Tape) auf den Stellen des Körpers angebracht, an denen es die gewünschte Wirkung am Besten entfalten kann. Durch die Beschaffenheit des Tapes – so dick, schwer und dehnfähig wie die Haut – kommt es eher zu einer „positiven sensorischen Information“ über die Haut und deren Rezeptoren.

Da das Kinesio-Tape nach kurzer Zeit nicht mehr bewusst wahrgenommen wird, kann man damit duschen, baden und arbeiten. Es kommt somit zu keinen negativen Einschränkungen im normalen Leben.

Kinesio-Tape ist ein alternatives Behandlungsverfahren, das eine medizinische Behandlung begleiten, jedoch keinesfalls ersetzen kann.

Anmeldung:	DieHebammenPraxis +49 (0) 80 61 - 930 187 (AB)
Termine:	nach telefonischer Vereinbarung
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	je nach Aufwand

DIE AUFSUCHENDE WOCHENBETT- BETREUUNG BEI DER FRAU

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen während der großen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite. Sie spricht mit Ihnen über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind. In den ersten Tagen dreht sich die Aufmerksamkeit vor allem um medizinische Themen. Die Hebamme beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Beim Neugeborenen interessiert sie sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels und insbesondere auch die Entwicklung einer evtl. Neugeborenenengelbsucht. Sie entnimmt Blut aus der Ferse des Neugeborenen am dritten Lebenstag zur Feststellung einer evtl. Stoffwechselstörung.

Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen, informiert bei Bedarf über die Flaschenernährung und berät über die Verhütung nach der Geburt.

Bis zum zehnten Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme. Bis Ihr Kind zwölf Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.

Nehmen Sie bitte frühzeitig Kontakt mit einer Hebamme Ihrer Wahl auf.

AMBULANTE WOCHENBETT- BETREUUNG IN DER PRAXIS

Wenn Sie keine Hebamme für die Wochenbettbetreuung finden konnten, bieten wir Ihnen in DieHebammenPraxis die Möglichkeit der ambulanten Wochenbettbetreuung an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig!

Anmeldung:	DieHebammenPraxis +49 (0) 80 61 - 930 187 (AB)
Termine:	nach telefonischer Vereinbarung/ Anmeldung
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Kostenübernahme durch die Krankenkassen.

MAMA-FIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

mama-fit ist eine Bewegungsarbeit, die die Gesundheit von Mutter und Kind ganzheitlich unterstützt und physisch auf die Geburt vorbereitet. Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Ausdauer werden sinnvoll in eine umfassende Bewegungsarbeit gebracht und durch bewusste Atemarbeit unterstützt. Die Teilnahme ist bis zum Ende der Schwangerschaft möglich.

- Regt Kreislauf und Atmung an,

- verbessert die Sauerstoffaufnahme,
- stabilisiert die Körperhaltung,
- lindert Rückenschmerzen,
- kräftigt den Bewegungsapparat,
- beugt Krampfadern und Thrombosen vor,
- fördert psychisches und körperliches Wohlbefinden,
- wirkt positiv auf die psychomotorische Entwicklung Ihres Kindes.

Anmeldung:	Eva-Maria Lobis , Hebamme +49 (0) 1 78 - 5 83 18 25 eva.maria.lobis@gmail.com
Termine:	Di, 10.00 Uhr – 11.15 Uhr Kurseinstieg jederzeit möglich, findet nicht in den Ferien statt.
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	10 EUR/Einheit

GEBURTSVORBEREITUNG

In der von Hebammen geleiteten Geburtsvorbereitung bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich aktiv mit der Schwangerschaft auseinanderzusetzen. Informationen über den normalen Geburtsverlauf und mögliche Abweichungen sowie der Austausch von Erfahrungen in der Gruppe helfen Unsicherheiten und Ängste abzubauen. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an die Kursleiterin wenden.

Inhalte

- Schwangerschaftsverlauf
- Geburtsverlauf/Gebärhaltung
- Massage, Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner während der Geburt
- Entspannungsübungen
- Schmerzen, Schmerzerleben, Möglichkeiten der Schmerzerleichterung
- Stillen und Ernährung
- Partnerabend / Begleitperson

Bitte bringen Sie zu den Terminen bequeme Kleidung, Handtuch, Antirutschsocken und die Versicherungskarte der Frau mit.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl sollten Sie sich für die Geburtsvorbereitung möglichst früh anmelden.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden Sie dieses bitte per E-Mail an die zuständige Kursleiterin.

Anmeldung:	Eva-Maria Lobis , Hebamme +49 (0) 1 78 - 5 83 18 25 eva.maria.lobis@gmail.com
Termine:	Mo, 8 x 105 Min., 17.30 Uhr Beginn: 11.02.19, 06.05.19, 02.09.19, 18.11.19
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Kostenübernahme durch die Krankenkassen. Raumnutzungsgebühr: 10 EUR (einmalig). Partnerabend: 30 EUR (Gebühr für den Partner am Termin).

KOMPAKTKURS GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE AM WOCHENENDE

Vorteile:

* nur ein Termin, * Zeitersparnis, * Kontakt zu anderen „schwangeren“ Männern, * gut für's „Ehekonto“ (wir machen das zusammen)

Anmeldung:	Manuela Bichler , Hebamme +49 (0) 80 62 - 31 59 (AB) manuela-bichler@email.de
Termine:	Sa, 11 - 16 Uhr, 01.12.2018, 16.02.19, 21.09.19, 23.11.19
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Partnergebühr: 50 EUR Kostenübernahme durch die Krankenkassen für die Frau , sofern kein anderer Geburtsvorbereitungskurs besucht wird. Raumnutzungsgebühr: 10 EUR/Paar (einmalig)

RÜCKBILDUNG MIT UND OHNE KIND

Schwangerschaft und Geburt haben den Körper verändert. Nun geht es darum, durch gezielte Übungen die Rückbildungsvorgänge zu unterstützen und ein gutes Körpergefühl zu fördern. Aufbau und Stärkung für Beckenboden, Rücken, Bauch und Brustmuskulatur sind Schwerpunkte des Kurses. Ein wichtiger Teil ist Zeit für sich zu haben. Wir empfehlen Ihnen, den Kurs frühestens nach Abschluss des Wochenbetts zu beginnen. Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an die Kursleiterin wenden. Bitte füllen Sie das Anmeldeformular aus und senden Sie dieses bitte per E-Mail an die zuständige Kursleiterin.

Anmeldung:	Eva-Maria Lobis , Hebamme +49 (0) 1 78 - 5 83 18 25 eva.maria.lobis@gmail.com
Termine:	ohne Kind: Mo, 8 x 75 Min., 19.30 Uhr Beginn: 11.02.19, 06.05.19, 02.09.19, 18.11.19 mit Kind: Fr, 10 x 75 Min., 09.45 Uhr Beginn: 15.02.19, 17.05.19, 06.09.19, 15.11.19
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Raumnutzungsgebühr: 10 EUR (einmalig)

RÜCKBI-FIT KURS

In unserem rückbi-fit Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, nach der Rückbildungsgymnastik noch weiterhin etwas für sich und Ihr körperliches Wohlbefinden zu tun! Eine individuelle Mischung, abgestimmt auf jeden einzelnen Teilnehmer, soll auch weiterhin die Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Brust-, Bein- und Beckenbodenmuskulatur beeinflussen! Das gesamte Wohlbefinden wird durch Ausdauer- und Entspannungsübungen gesteigert! Es soll Spaß machen, in einem kleinen Teilnehmerkreis zu trainieren und somit die eigenen Reserven wieder aufzufrischen.

Anmeldung:	Ramona Heller , Fitnesstrainerin +49 (0) 1 73 - 775 52 05
Termine:	Do, 8 x 75 Min., 19.30 Uhr Beginn: 10.01.19, 11.04.19, 25.07.19, 07.11.19
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	80 EUR



HARMONISCHE BABYMASSAGE (FÜR BABYS VON 2 – 6 MONATEN)

Zuwendung und Liebe durch unsere Hände vermitteln den Weg zum Vertrauen ins Leben.

Wir vermitteln grundlegende Massagetechniken, die, regelmäßig angewendet, zu wohltuender Entspannung bei Mutter und Kind führen. Die Gesundheit Ihres Kindes wird auf natürliche Art und Weise gefördert. Dabei vergessen wir nicht das wohlige Drumherum! Wie wichtig sind Farben, Düfte und Musik für ein Baby? Wie kann man das Gefühl körperlicher Geborgenheit bei einem Kind fördern? All diese Aspekte werden in dem Kurs angesprochen.

Anmeldung:	Marion Sieger , Kinderkrankenschwester +49 (0) 80 61 - 3 45 54 96 info@familienpraxis-badaibling.de www.familienpraxis-badaibling.de Veronika Leitner , Hebamme +49 (0) 80 31 - 35 91 25 www.hebammenpraxis-lucina.de
Termine:	Veronika Leitner Do, 6 x 60 Min., 11.15 Uhr Fr, 6 x 60 Min., 14 Uhr 06.12. – 17.01.19, 07.12. – 18.01.19 Marion Sieger Mo, 6 x 60 Min., 10 Uhr 14.01. – 18.02.19, 25.03. – 13.05.19, 03.06. – 22.07.19, 07.10. – 18.11.19
Ort:	DieHebammenPraxis und Familienpraxis, Kranzhornstraße 16, Bad Aibling
Kursgebühr:	70 EUR

BABYSCHWIMMEN AB DREI MONATEN

Frühförderung der Kleinsten mit viel Spaß!

Beim Babyschwimmen lernen die Kinder das Wasser von allen Seiten kennen. Durch die Übungen werden Körperspannung und Muskulatur trainiert.

Geschlossene Gruppen von max. sechs Babys.

Wassertemperatur zwischen 30 – 32 ° C

Anmeldung:	Marion Sieger , Kinderkrankenschwester +49 (0) 80 61 - 3 45 54 96 info@familienpraxis-badaibling.de www.familienpraxis-badaibling.de Veronika Leitner , Hebamme +49 (0) 80 31 - 35 91 25 Dana Wanca , Kinderkrankenschwester +49 (0) 1 71 - 630 14 27 danawanca@gmx.de
Termine:	Veronika Leitner Mi, 6 x 30 Min., 9.00 Uhr (Fortgeschr.) Mi, 6 x 45 Min., 9.35 Uhr , (Einsteiger) 05.12. – 16.01.19, 09.01. – 13.02.19, 06.03. – 10.04.19, 22.04. – 03.06.19, 24.06. – 29.07.19, 21.08. – 25.09.19, 16.10. – 27.11.19 Dana Wanca Mi, 6 x 30 Min., Nachmittag 09.01. – 13.02.19, 03.04. – 09.05.19, 22.05. – 26.06.19, 14.08. – 18.09.19 Marion Sieger Do, 6 x 30 Min., 9.00 Uhr (ab 3 Mon.), 9.30 Uhr (ab 5 Mon.), 10.15 Uhr (ab 8 Mon.), 10.45 Uhr (ab 12 Mon.) Dienstags: 15.1. – 19.2.19, 26.3. – 14.5.19, 04.06. – 23.07.19, 08.10. – 19.11.19 Donnerstags: 17.01. – 21.02.19, 28.03. – 16.05.19, 06.06. – 25.07.19, 10.10. – 21.11.19
Ort:	Bäderabteilung der RoMed Klinik Bad Aibling
Kursgebühr:	80 EUR

BABYPFLEGEKURS

Dieser Kurs ist optimal für werdende Eltern, die sich schon einmal auf das Leben mit Baby einstellen möchten. Hauptbestandteil des Kurses ist praktisches Üben an Puppen (z.B. Wickeln, Baden, An- und Ausziehen, Hochnehmen). Unter anderem besprechen wir die Pflege des Kindes von Kopf bis Fuß und gehen auf typische Besonderheiten der ersten Lebenswochen ein (z. B. Ausschlag, Gelbsucht). Fragen können besprochen und geklärt werden. Dadurch erlangen die werdenden Eltern mehr Sicherheit.

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt, somit kann der Kurs in angenehmer Atmosphäre stattfinden.

Anmeldung:	Marion Sieger , Kinderkrankenschwester +49 (0) 80 61 - 3 45 54 96 info@familienpraxis-badaibling.de www.familienpraxis-badaibling.de
Termine:	Di, 18.00 – 21.00 Uhr 20.11.18, 15.01.19, 19.03.19, 21.05.19, 16.07.19, 17.09.19, 19.11.19
Ort:	Familienpraxis, Kranzhornstraße 16, Bad Aibling
Kursgebühr:	35 EUR, Paare 50 EUR



RÜCKBILDUNG – PILATES

Der RüBi-Pilateskurs ist ein Angebot nach dem 1. Rückbildungskurs für einen starken, straffen und leistungsfähigen Körper. Das Augenmerk des Trainings liegt natürlich auf der Körpermitte sowie auf den Basismuskeln des Beckenbodens. Der Kurs ist nach den klassischen Pilates-Trainings aufgebaut.

In gezielten Trainingseinheiten lernst du „the Art of contrology“, d.h. du verbindest kontrollierte Bewegungsabläufe bewusst mit deiner Atmung. Diese Bewegungen verlaufen fließend ineinander über, wodurch der Körper zusätzlich entspannt und du dich nach der Stunde erholt fühlen wirst.

Schon nach wenigen Trainingseinheiten wirst du dich vitaler, energiegeladener und leistungsfähiger erleben.

Anmeldung:	Eva-Maria Lobis , Hebamme +49 (0) 1 78 - 5 83 18 25 eva.maria.lobis@gmail.com
Termine:	Fr, 8 x 75 Min., 19.00 Uhr 22.02. – 03.05.19 24.05. – 26.07.19 13.09. – 08.11.19
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	80 EUR (kann evtl. von der Krankenkasse übernommen werden) Raumnutzungsgebühr: 10 EUR

ERSTE HILFE AM KIND & SÄUGLING

Wissen aufbauen & auffrischen – sich sicher fühlen

Als Elternteil ist man sich oft nicht sicher, wie man in einem Notfall beim eigenen Kind oder auch anderen Kindern richtig reagieren muss. Gleiches gilt natürlich für Großeltern, Onkel und Tanten, Geschwister etc.

Was viele nicht bedenken ist, dass man bereits viele Maßnahmen im Haushalt treffen kann, um Unfälle zu vermeiden. Und genau auf diese Themen ist der Workshop „Erste Hilfe am Kind & Säugling“ ausgelegt. In den Workshop bringen unsere Kursleiterinnen alle Erfahrungen aus ihrer beruflichen Erfahrung im medizinischen Bereich, das Wissen als Ausbilderin für Erste Hilfe & lebensrettende Sofortmaßnahmen und nicht zuletzt ihre eigene Erfahrung als Mutter ein.

Anmeldung:	Manuela Bichler , Hebamme +49 (0) 80 62 - 31 59 (AB) manuela-bichler@email.de
Termine:	Sa, 9.00 – 13.00 Uhr, 19.01.19, 06.04.19, 14.09.19, 23.11.19
Referenten:	Michaela Weber, Doris Holzapfel www.richtig-helfen.com
Ort:	DieHebammenPraxis
Kursgebühr:	45 EUR pro Person



KURSLEITERINNEN DieHebammenPraxis

Manuela Bichler, Hebamme

+49 (0) 80 62 - 31 59 (AB)

manuela-bichler@email.de

Ramona Heller, Fitnesstrainerin

Tel +49 (0) 1 73 - 775 52 05

Veronika Leitner, Hebamme

Tel +49 (0) 1 75 - 2 74 74 78

Eva-Maria Lobis, Hebamme

+49 (0) 1 78 - 5 83 18 25

E-Mail eva.maria.lobis@gmail.com

Marion Sieger, Kinderkrankenschwester

Tel +49 (0) 80 61 - 3 45 54 96

E-Mail info@familienpraxis-badaibling.de

Dana Wanca, Kinderkrankenschwester

Tel +49 (0) 1 71 - 630 14 27

danawanca@gmx.de

Herausgeber:

RoMed Klinik Bad Aibling

Harthäuser Straße 16

83043 Bad Aibling

Tel +49 (0) 80 61 - 930 0

Fax +49 (0) 80 61 - 930 224

E-Mail info.aib@ro-med.de

www.romed-kliniken.de

Stand: 12/2018

Bildnachweis:

BildPix.de/fotolia.com; and.one/fotolia.com;

Ines Ferstera; briagin/fotolia.com; Marlies Oberberger;