

# Abteilung Geburtshilfe



Programmheft 2021



**RoMed**  
Klinik Wasserburg am Inn

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Hebammenhilfe .....	4
Info-Veranstaltungen für Schwangere und Partner .....	5
Beratung und Hilfe in der Schwangerschaft.....	6
Schwangerenvorsorge.....	6
Akupunktur / Geburtsvorbereitende Hypnose.....	7
Aqua Fitness als Geburtsvorbereitung .....	8
Geburtsvorbereitung für Paare .....	9
Geburtsvorbereitung.....	10
Kinesiotaping .....	11
Bewegung in der Schwangerschaft .....	11
Säuglingspflege / Eltern-Sein .....	12
Hausbesuche nach der Geburt.....	13
Rückbildung.....	14
Aqua Fitness für Mütter .....	15
Vorträge/Seminare/Kurse im Hebammenhaus / Babytreff	
Harmonische Babymassage .....	16
Kindermassage und mehr .....	17
Beikost.....	18
Essen für Kids .....	18
Schlaf, Kindchen Schlaf.....	19
Naturheilkunde für die ganze Familie .....	20
Mit gesunden Kinderfüßen ins Leben gehen .....	21
Trageberatung .....	21
Musikgarten (auch Pränatal).....	22
Kinder in Bewegung .....	23
Waldbaden für Schwangere .....	24
Erste-Hilfe am Kind .....	25
Homöopathische Hausapotheke.....	26
Kontaktdaten für Information/Anmeldung/Beratung/ Hebammenteam/Elternberatung/Themenabende .....	ab 27
Notizen.....	31

## LIEBE ELTERN!

---

Das geburtshilfliche Team der RoMed Klinik Wasserburg am Inn möchte sich bei Ihnen vorstellen. Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen, dass Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Neben einem vielseitigen Kursprogramm möchten wir Sie auch über unsere medizinischen Angebote in der Geburtsklinik informieren. Durch unsere Organisationsstruktur ist es möglich, auch sogenannte Risikoschwangerschaften zu betreuen. Bereits in der Schwangerschaft besteht die Möglichkeit zur Anmeldung in unserem Haus. Im Rahmen der Vorstellung in der Geburtsklinik erfolgt eine Ultraschalluntersuchung. In unseren Kreißsälen bieten wir Ihnen neben der angenehmen Atmosphäre auch alle modernen medizinischen Hilfen.

Besonders hervorzuheben ist hier die Wassergeburt, die Ihnen ein hohes Maß an Entspannung bietet. Neben der Schmerzerleichterung ist oft auch eine verkürzte Eröffnungsperiode zu erwarten. Das Gewebe wird besser gedehnt, es kommt zu einem schnelleren Geburtsfortschritt und geringeren Geburtsverletzungen. Auch für Ihr Baby ist dies der sanftere Weg in diese Welt.

### **Ihr geburtshilfliches Team der RoMed Klinik Wasserburg am Inn**

JEDEM ANFANG LIEGT EIN  
ZAUBER INNE, DER UNS  
BESCHÜTZT UND DER UNS  
HILFT, ZU LEBEN. (Hermann Hesse)

## HEBAMMENHILFE

Hebammenhilfe steht jeder Schwangeren bereits ab Beginn der Schwangerschaft zu. Diese Leistungen werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Wir beraten Sie zu Fragen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und bieten bei Bedarf Unterstützung. Diese Beratung kann entweder in einer telefonischen Sprechstunde oder in einem persönlichen Gespräch stattfinden. Unter besonderen Umständen beraten wir Sie auch gerne bei Ihnen zu Hause. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!

### Telefonische Sprechstunde:

**Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag  
von 08.30 – 11.00 Uhr  
unter Tel +49 (0) 174 - 206 10 17**

## UNSER HEBAMMENTEAM



## Vor der Geburt

### INFORMATIONSVORANSTALTUNG FÜR SCHWANGERE UND DEREN PARTNER

Der Informationsabend für werdende Eltern findet jeweils am ersten Montag im Monat statt. Die Hebammen informieren über den Ablauf der Geburt und die Zeit danach und beantworten Ihre Fragen. Im Anschluss können die Räume der geburtshilflichen Abteilung besichtigt werden.

Im Moment finden aufgrund der Corona-Situation leider keine Montagsführungen statt. Wir haben für Sie allerdings eine virtuelle Führung durch die Geburtshilfe Abteilung erstellt, welche Sie auf der Homepage <https://www.romed-kliniken.de/de/wasserburg/geburtshilfe.htm> finden.

<b>Anmeldung:</b>	nein
<b>Termine:</b>	<b>Mo, 19.00 Uhr</b> 11.01., 01.02., 01.03., 05.04., 03.05., 07.06., 05.07., 02.08., 06.09., 04.10., 01.11., 06.12.21
<b>Ort:</b>	Speisesaal im UG der RoMed Klinik Wasserburg am Inn

## BERATUNG UND HILFE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Wir beraten und unterstützen Sie gerne ab Beginn Ihrer Schwangerschaft. Unsere Aufgabe sehen wir darin, Sie in den natürlichen Prozessen der Schwangerschaft zu begleiten und zu stärken. Bei eventuell auftretenden Beschwerden wie z.B. Übelkeit, Sodbrennen, Ödeme, Rückenbeschwerden oder vorzeitigen Wehen suchen wir mit Ihnen Möglichkeiten der Linderung. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf im Rahmen unserer telefonischen Sprechstunde oder direkt zu einer der Hebammen. Einige Hebammen haben zusätzliche Ausbildungen in alternativen Behandlungsmethoden (Akupunktur, Kinesiotaping, Manuelle Hilfen, Akupunktmassage), über deren Einsatzmöglichkeiten wir Sie gerne individuell beraten. Die Kosten für diese Leistungen werden nicht von gesetzlichen Krankenkassen erstattet und müssen selbst übernommen werden.

<b>Anmeldung:</b>	unter Tel. +49 (0) 174 - 206 10 17 oder bei der jeweiligen Hebamme (Kontaktdaten Seite 28).
<b>Termine:</b>	nach Absprache
<b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen.</b>	

## SCHWANGERENVORSORGE

Wir bieten Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen einer normalen Schwangerschaft an. Diese können auch im Wechsel zu den ärztlichen Untersuchungen stattfinden. Bei verschiedenen Fragestellungen besteht die Möglichkeit einer ambulanten CTG-Kontrolle, auch an Sonn- und Feiertagen. Zur Terminvergabe melden Sie sich bitte während unserer telefonischen Sprechstunde oder direkt bei der jeweiligen Hebamme.

<b>Anmeldung:</b>	unter Tel. +49 (0) 174 - 206 10 17 oder bei der jeweiligen Hebamme (Kontaktdaten Seite 28).
<b>Ort:</b>	nach Absprache
<b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen.</b>	

## AKUPUNKTUR

Geburtsvorbereitend und zur Erleichterung zahlreicher Beschwerden (Übelkeit, Ödeme, Rückenschmerzen, vorzeitige Wehen, usw.). Die Akupunktur wird von Hebammen mit Zusatzausbildung durchgeführt.

<b>Anmeldung:</b>	unter Tel. +49 (0) 174 - 206 10 17
<b>Termine:</b>	nach Vereinbarung
<b>Kosten:</b>	20 EUR je Sitzung

## GEBURTSVORBEREITENDE HYPNOSE

Ich habe aus Sicht der geburtshilflichen Hebamme und medizinischen Hypnosetherapeutin eine eigene Methode entwickelt.

Mein Konzept ist darauf ausgerichtet, möglichst entspannt und voller Vertrauen in sich selbst und die ganzen Vorgänge durch die Schwangerschaft und Geburt zu gehen.

In den Hypnose-Einzelsitzungen kann ich speziell auf Sie und Ihre Bedürfnisse eingehen, deshalb sind sie auch ein geeignetes Hilfsmittel bei großen Ängsten.

Zum Üben bekommen Sie leihweise eine CD mit nach Hause.

Sollten Sie eine Gruppe organisieren wollen, ist dies auch möglich. Die Kosten pro Schwangerer reduzieren sich dadurch.

<b>Anmeldung:</b>	Brigitte Meilinger unter +49 (0) 80 39 - 90 80 65
<b>Termine:</b>	nach Absprache
<b>Ort:</b>	Hebammenhaus / Babytreff oder Naturheilpraxis Meilinger, Am Pfarrbach 9, 83550 Emmering
<b>Kosten:</b>	<b>Einzelsitzung 75 EUR oder als Paket 4 Sitzungen zu 240 EUR</b>

## AQUA FITNESS ALS GEBURTSPREPARATION

Mit Bewegung, Spaß und Freude wird Ihr Wohlbefinden und die Entwicklung Ihres Kindes positiv beeinflusst.

Die gesunde Wirkung von sportlicher Aktivität auf den gesamten Verlauf der Schwangerschaft wird von vielen Frauen geschätzt.

Besonders die Wassergymnastik bietet auch bislang sportlich weniger aktiven Frauen die Möglichkeit, in der Schwangerschaft mit dem Training zu beginnen.

Geeigneter Beginn des Kurses für Schwangere ist in etwa zwischen der 28. – 32. Schwangerschaftswoche.

Die Aquagymnastik bietet Ihnen u. a.:

- Förderung der Beweglichkeit und der Koordination
- Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen
- Kondition für die Geburtsarbeit
- Aktivierung des Beckenbodens
- Entgegenwirkung Wassereinlagerung

<b>Anmeldung:</b>	<b>Andrea Utz</b> , Hebamme +49 (0) 1 76 - 23 25 87 07
<b>Termine:</b>	<b>Mi und Do, 7 x 60 Min., 18.25 Uhr</b> fortlaufend neue Kurse
<b>Ort:</b>	Badria, Wasserburg
<b>Kursgebühr:</b>	80,72 EUR für Selbstzahlerinnen, zzgl. Badria-Eintritt <b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen, falls kein zusätzlicher Geburtsvorbereitungskurs an „Land“ besucht wird, zzgl. 25 EUR SKB.</b>

## GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE

In diesem Kurs gibt es die Gelegenheit, sich gemeinsam Zeit zu nehmen, um sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. Wir nähern uns dem Thema Geburt von informativer und praktischer Seite, beschäftigen uns mit dem Wochenbett, dem Stillen und der Rolle als Eltern. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

**Der Besuch dieses Kurses ist zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft möglich.**

<b>Anmeldung:</b>	<b>Barbara Janßen</b> Tel +49 (0) 1 76 - 63 20 34 76
<b>Termine:</b>	<b>Sa/So, 9.00 – 13.30 Uhr</b> 30./31.01.21, 24./25.04.21, 03./04.07.21, 03./04.10.21
<b>Ort:</b>	Hebammenhaus / Babytreff
<b>Kosten:</b>	<b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen, falls kein zusätzlicher Geburtsvorbereitungskurs besucht wird</b> , zzgl. Kosten für den Partner: 70 EUR



## GEBURTSVORBEREITUNG

In geschlossenen Gruppen bietet dieser Kurs Gelegenheit, sich intensiv auf die Geburt vorzubereiten. Inhalte sind:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Atemübungen
- Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Informationen und Austausch über den Geburtsverlauf
- Umgang mit dem Schmerz
- Wochenbett
- Stillen und die erste Zeit mit dem Neugeborenen.

### Wir empfehlen eine Teilnahme ab der 28. – 32. SSW.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir aber, um eine frühzeitige Anmeldung

Aufgrund der Corona-Situation können die Kursstunden in Anzahl und Länge variieren und finden gegebenenfalls online statt.

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 174 - 206 10 17
<b>Termine:</b>	<b>Mo, 7 x 120 Min., 17.00 Uhr</b> 25.01. – 08.03.21, 15.03. – 26.04.21, 03.05. – 14.06.21, 21.06. – 02.08.21, 09.08. – 20.09.21, 27.09. – 08.11.21, 15.11. – 27.12.21, 03.01. – 14.02.22 <b>Mi, 7 x 120 Min., 17.00 Uhr</b> 10.02. – 24.03.21, 31.03. – 12.05.21, 19.05. – 30.06.21, 07.07. – 18.08.21 25.08. – 06.10.21, 13.10. – 24.11.21 01.12. – 12.01.22, 19.01. – 02.03.22 <b>Do, 7 x 120 Min., 17.00 Uhr</b> 07.01. – 18.02.21, 25.02. – 08.04.21, 15.04. – 27.05.21, 10.06. – 15.07.21, 22.07. – 02.09.21, 09.09. – 21.10.21, 28.10. – 09.12.21, 16.12. – 27.01.22, 03.02. – 17.03.22
<b>Ort:</b>	Hebammenhaus / Babytreff
<b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen.</b>	

## KINESIOTAPING

Bei Beschwerden in der Schwangerschaft, wie z. B. Rücken- oder Ischiasbeschwerden, Ödemen, Karpaltunnelsyndrom, Symphysen- und Senkungsbeschwerden, kann Kinesiotaping erfolgreich angewendet werden.

Auch nach der Geburt ist eine Unterstützung der Rückbildung oder des Milchflusses durch Kinesiotaping möglich.

<b>Anmeldung:</b>	unter Tel. +49 (0) 174 - 206 10 17
<b>Termine:</b>	nach Vereinbarung.
<b>Kosten:</b>	5 – 20 EUR, je nach Aufwand

## BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitung mit sanften Bewegungen. Die Übungen aus dem Yoga und dem Qi Gong wirken Schwangerschaftsbeschwerden entgegen, lösen Spannungen und vertiefen den Atem. Beweglichkeit und Stabilität werden gefördert und der Körper so mit neuer Energie versorgt. Der Kurs ist geeignet für alle Schwangeren, die Lust auf Bewegung und Entspannung haben, auch als Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs.

### Die Teilnahme ist möglich ab der 16. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.

<b>Anmeldung:</b>	<b>Sabina Klein</b> +49 (0) 176 - 72 64 76 55
<b>Termine:</b>	<b>Mo, 6 x 75 Min., 9.00 – 10.15 Uhr</b> 11.01. – 15.02.21, 22.02. – 29.03.21, 12.04. – 17.05.21, 07.06. – 12.07.21, 20.09. – 25.10.21, 15.11. – 20.12.21
<b>Ort:</b>	Hebammenhaus / Babytreff
<b>Kosten:</b>	59,70 EUR <b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen, falls kein zusätzlicher Geburtsvorbereitungskurs besucht wird.</b>

## SÄUGLINGSPFLEGE / ELTERN-SEIN

Kompakte und übersichtliche Informationen sowie Gelegenheit zum Austausch rund um das Thema „Leben mit einem Neugeborenen“:

- sinnvolle Anschaffungen fürs Baby
- Tipps für die Körperpflege/Baden
- Schlafen/Schlafplatz
- Bonding und die erste Zeit nach der Geburt
- Babys verstehen/Entwicklungsschritte
- vom Paar zur Familie

<b>Anmeldung:</b>	<b>Christina Dehmel</b> +49 (0) 80 71 - 91 49 87
<b>Termine:</b>	<b>Sa, 9.00 – 13.00 Uhr</b> 27.02.21, 12.06.21, 09.10.21
<b>Ort:</b>	Hebammenhaus / Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	40 EUR / Paare: 60 EUR

## MANUELLE HILFEN

Manuelle Behandlung zur Entlastung bei verschiedenen Beschwerden, wie Wassereinlagerungen, Ischiasbeschwerden, Beckenblockaden, Sodbrennen oder Kopfschmerzen. Die Behandlung kann auch die Kindslage optimieren, Hilfe bei Beckenendlage.

<b>Anmeldung:</b>	unter Tel. +49 (0) 174 - 206 10 17
<b>Termine:</b>	nach Vereinbarung.
<b>Kosten:</b>	15 – 30 EUR, je nach Aufwand



## Nach der Geburt

### HAUSBESUCHE NACH DER GEBURT

Hebammenhilfe erhalten Sie auch nach der Geburt. Wir unterstützen Sie im Rahmen von Hausbesuchen bei Fragen zu Nabelpflege, Stillen, Rückbildung, Heilungsvorgänge & Ernährung.

Bitte melden Sie sich frühzeitig in der Schwangerschaft bei der jeweiligen Hebamme. Auch nach der Geburt sind wir im Rahmen der telefonischen Sprechstunde für Sie erreichbar.

**Die Kosten für die aufgeführte Leistung übernimmt Ihre Krankenkasse!**

<b>Anmeldung:</b>	Bitte melden Sie sich schon rechtzeitig in der Schwangerschaft bei der jeweiligen Hebamme an, spätestens bis zur 30. SSW (Kontaktdaten Seite 28).
-------------------	---

## RÜCKBILDUNG

Die geschlossenen Kurse über sieben Vormittage bzw. Abende bieten Ihnen die Möglichkeit durch spezielle Übungen die Rückbildungsprozesse zu unterstützen. Bauch-, Becken- und Rückenmuskeln sollen wieder gefestigt werden, um späteren Beschwerden vorzubeugen.

Aufgrund der Corona-Situation können die Kursstunden in Anzahl und Länge variieren und finden gegebenenfalls online statt.

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 174 - 206 10 17
<b>Termine:</b>	<b>Mo, 7 x 75 Min., 19.15 Uhr</b> 25.01. – 08.03.21, 15.03. – 26.04.21, 03.05. – 14.06.21, 21.06. – 02.08.21, 09.08. – 20.09.21, 27.09. – 08.11.21, 15.11. – 27.12.21; 03.01. – 14.02.22 <b>Mi, 7 x 75 Min., 9.00 / 10.30 / 19.15 Uhr</b> 10.02. – 24.03.21, 31.03. – 12.05.21, 19.05. – 30.06.21, 07.07. – 18.08.21, 25.08. – 06.10.21, 13.10. – 24.11.21, 01.12. – 12.01.22, 19.01. – 02.03.22 <b>Do, 7 x 75 Min., 19.30 Uhr</b> 07.01. – 18.02.21, 25.02. – 08.04.21, 15.04. – 27.05.21, 10.06. – 15.07.21, 22.07. – 02.09.21, 09.09. – 21.10.21, 28.10. – 09.12.21, 16.12. – 27.01.22, 03.02. – 17.03.22
<b>Ort:</b>	nach Absprache
<b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen.</b>	

## AQUA FITNESS FÜR MÜTTER (RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK IM WASSER)

Im Wasser sind die Übungen gelenk- und rüchenschonender und gleichzeitig intensiver. Damit ist die Rückbildung im Wasser besonders effektiv. Sie fördert das Wohlbefinden und die Fitness nach der Geburt.

### Kursinhalte:

- Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Herz- und Kreislaufübungen
- Venenentlastung
- Beckenbodenwahrnehmung
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Konditionsübungen
- Entspannungsübungen

Der Kurs richtet sich an Frauen ab acht Wochen nach der Geburt, kann aber auch noch später besucht werden.

<b>Anmeldung:</b>	<b>Andrea Utz</b> +49 (0) 1 76 - 23 25 87 07
<b>Termine:</b>	<b>Mi und Do, 7 x 60 Min., 19.30 Uhr</b> <b>fortlaufend neue Kurse</b>
<b>Ort:</b>	Badria, Wasserburg
<b>Kursgebühr:</b>	80,72 EUR pro Kurs für Selbstzahlerinnen, zzgl. Badria-Eintritt. <b>Kostenübernahme durch die Krankenkassen, falls kein zusätzlicher Rückbildungskurs an „Land“ besucht wird, zzgl. 25 EUR SKB.</b>



## THEMENABENDE, VORTRÄGE UND KURZSEMINARE IM HEBAMMENHAUS / BABYTREFF...

Auch dieses Jahr bieten Gastreferenten Abende und Veranstaltungen zu Themen rund ums Kind an.

Alle Veranstaltungen finden im Hebammenhaus / Babytreff der RoMed Klinik Wasserburg am Inn statt.

### HARMONISCHE BABYMASSAGE – LIEBE KANN MAN NICHT SEHEN, ABER FÜHLEN!

#### Für Eltern und Babys ab der 6. Lebenswoche!

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?

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 15 20 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	<b>Di, 5 x 120 Min., 10.00 Uhr</b> Beginn: 12.01.21, 23.02.21, 30.03.21, 04.05.21, 15.06.21, 20.07.21, 24.08.21, 05.10.21, 09.11.21
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	70 EUR, inkl. ausführlichem Skript und Massageöl

## KINDERMASSAGE UND MEHR

### Für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren.

#### Der Kurs findet am Abend ohne Kinder statt!

In den ersten Lebensjahren durchlaufen Kinder eine Vielfalt von Entwicklungsschritten. Mit individuellen Massagetechniken, gut abgestimmten Sinnesreizen durch Klänge, Düfte und Farben bieten wir sensible, kindgerechte Begleitung. Durch Schulung von Achtsamkeit und Körpergefühl stärken wir die Persönlichkeit der Kinder. Die vermittelten Techniken helfen auch bei typischen Problemen wie Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen etc.

#### Kursinhalt:

- Elemente aus Harmonischer Kindermassage, Schmetterlingsmassage und Kinderyoga
- Erfahren mit allen Sinnen: Fühlen, Hören, Sehen, Schmecken und Riechen
- Meditation und Phantasiereise

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 15 20 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	<b>Di, 4 x 120 Min., 19.00 Uhr</b> auf Anfrage
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	70 EUR, inkl. ausführlichem Skript



## BEIKOST

### Ab jetzt gibt's was auf den Löffel!

Mit dem Beginn der Beikost stellen sich für Eltern so manche Fragen. Der Treff bietet die Möglichkeit, ausführlich auf das gesamte Thema einzugehen.

- Welcher Zeitpunkt zur Einführung fester Kost ist der richtige?
- Welche Lebensmittel eignen sich für das Baby?
- Wie und in welchem Zeitrahmen führe ich mein Kind zum Familientisch?
- Ist Allergieprophylaxe möglich?

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 152 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	<b>Di, 14.00 – 16.00 Uhr</b> 19.01.21, 16.03.21, 18.05.21, 20.07.21, 21.09.21, 16.11.21
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	10 EUR, inkl. ausführlichem Skript

## ESSEN FÜR KIDS - WAS KOMMT NACH DEM BREI?

Gesunde Ernährung im Kleinkindalter: was kommt nach dem ersten Lebensjahr auf den Teller? Tipps und Rezepte für die Zeit nach dem Brei! Wir sprechen über Grundlagen der Ernährung von Kleinkindern und die konkrete, praktische Umsetzung im Alltag.

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 15 20 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	<b>auf Anfrage 1 x 2 Std.</b>
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	10 EUR, inkl. Skript und Rezepten

## SCHLAF, KINDCHEN, SCHLAF...

### Vom gesunden und glücklichen Schlaf im Baby- und Kleinkindalter - Kinder schlafen anders als Erwachsene.

Warum ist das so und welche Konsequenzen ergeben sich für Eltern?

Was ist richtig – gibt es Fehler in der Schlafbegleitung?

Im Treffen sprechen wir über grundsätzliches zum Thema Baby- und Kinderschlaf:

Schlafrhythmus – Schlafumgebung – Schlafbegleitung in den unterschiedlichen Altersgruppen – Ernährung im Zusammenhang mit schlafen – und vieles mehr...

Wie lassen sich die Erwartungen der Eltern mit dem Verhalten der Kinder vereinbaren?

Wir lernen Möglichkeiten und sanfte Angebote kennen, die das Ein- und Durchschlafen unserer Kinder unterstützen und fördern.

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 15 20 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	<b>Di, 14.00 – 16.00 Uhr</b> 26.01.21, 20.04.21, 24.08.21, 07.12.21; zusätzliche Termine nach Absprache möglich
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	10 EUR, inkl. Skript



## NATURHEILKUNDE FÜR DIE GANZE FAMILIE

### Einsatz von Wasseranwendungen, Wickel & Co.

Statistisch gesehen hat ein Kind in seinen ersten sechs Lebensjahren Kontakt mit 200 bis 300 unterschiedlichen Keimen, die Infekte der oberen Luftwege, Husten, Schnupfen oder Halsentzündungen auslösen können.

Was können wir tun, um das Immunsystem zu stärken und bei Krankheiten Symptome zu erleichtern?

Im Kurs sprechen wir über Wasseranwendungen und den richtigen Einsatz von Wickeln (vom Ohrwickel bis zum Wadenwickel) sowie über geeignete Zusätze aus Küche und Garten!

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 15 20 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	<b>Di, 14.00 – 16.00 Uhr</b> 23.03. + 30.03.21, 19.10. + 26.10.21, zusätzliche Termine nach Absprache möglich
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	25 EUR, inkl. ausführlichem Skript



## MIT GESUNDEN KINDERFÜSSEN INS LEBEN GEHEN

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und mit ihnen möchten wir fest im Leben stehen.

Wie ermöglichen wir eine optimale Entwicklung des gesunden Kinderfußes?

Wir sprechen über die richtige Auswahl von Kinderschuhen, Fußhygiene, Fußgymnastik, die Unterstützung mit Kneipp'schen Anwendungen und kindgerechtes Barfußlaufen.

<b>Anmeldung:</b>	+49 (0) 15 20 - 7 00 79 43
<b>Leitung:</b>	<b>Ruth Birkmann</b>
<b>Termine:</b>	1 x 2 Std. 23.02.21, 22.06.21, 23.11.21 14.00 - 16.00 Uhr zusätzliche Termine nach Absprache
<b>Ort:</b>	Babytreff
<b>Kursgebühr:</b>	10 EUR, inkl. Skript

## TRAGEBERATUNG

- Sie möchten Ihr Baby tragen und hätten gerne einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten?
- Sie haben ein meterlanges Tuch und wissen nicht, an welchem Ende Sie anfangen sollen?
- Ihr Baby lässt sich nicht ablegen, Ihr einer Arm wird immer länger?
- Sie wünschen sich einfach mal wieder beide Hände frei zu haben?
- Sie möchten sich eine Tragehilfe zulegen, sind aber unschlüssig welche es werden soll?
- Sie haben eine Tragehilfe und wissen nicht wie man sie so einstellt, dass es für Sie und Ihr Baby bequem ist?

<b>Kontakt:</b>	<b>Veronika Rost</b> +49 (0) 1 71 - 2 08 79 71 info@trageberatung-wasserburg.de www.trageberatung-wasserburg.de
-----------------	--

## MUSIKGARTEN

### Neues Angebot: „BabyBauchTöne – Pränatales Singen für mich und dich?“

Werdende Mamas ab der 25. SSW sind bei bis zu zehn Einheiten herzlich willkommen – auch die werdenden Väter können teilnehmen und profitieren von den gemeinsamen Körper-, Atmungs- und Entspannungsübungen und vom gemeinsamen Singen!

- Die Freude am Singen, Tanzen und Musik machen aufgreifen oder gar erst wecken und sie als natürliche Ausdrucksformen wieder entdecken, um u. a. das Wohlbefinden von Mutter und Kind zu steigern.
- Eine verbesserte Körperwahrnehmung erzeugen und damit das Selbst-Bewusstsein und die Selbst-Wirksamkeit steigern.
- Die Eltern-Kind-Bindung bereits in der Schwangerschaft aufbauen und stärken
- Lieder für die erste Zeit mit dem Baby erlernen (Wiegen- und Streichellieder).
- Den Atem vertiefen, Kurzatmigkeit verhindern, durch Tiefenatmung und Tönen den bevorstehenden Geburtsvorgang unterstützen lernen.

<b>Infos:</b>	<b>Manuela Diemand-Rath,</b> +49 (0) 80 71 - 92 19 88
<b>Termine:</b>	Montagnachmittags nach Vereinbarung
<b>Ort:</b>	Babytreff

### Für Babys

Lädt Babys von ca. 4 bis 18 Monaten und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein.

Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Beim gemeinsamen Singen, Musizieren und Tanzen stehen Spaß und Freude, die Entdeckung der eigenen Stimme, Entwicklung eines Körperbewusstseins, Entspannung und zufriedene Babys im Vordergrund. Für die Eltern ist es eine gute Gelegenheit, die oft vergessenen Reime und Melodien ihrer eigenen Kindheit wieder zu entdecken.

### „Wir machen Musik“

Für Kinder von ca. 18 Monaten bis 3 Jahre.

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „Zuhause“, „Tierwelt“, und „Beim Spiel“. Sprech- und Hörverhalten werden gefördert. Die Kinder werden zum Imitieren durch gemeinsame Bewegungs- und Echospiele angeregt.

### „Der musikalische Jahreskreis“

Für Kinder von 3 bis 5 Jahre.

Das Lernen in allen Wahrnehmungsbereichen wird unterstützt. Themen aus der Natur und dem Alltag setzen wir dabei in Liedern, Tänzchen und Instrumentalspiel um.

<b>Infos:</b>	<b>Manuela Diemand-Rath,</b> +49 (0) 80 71 - 92 19 88
<b>Termine:</b>	montags Nachmittag nach Vereinbarung
<b>Ort:</b>	Babytreff

## KINDER IN BEWEGUNG

Wie entwickelt sich ein Kind im ersten Lebensjahr?  
Welche Fähigkeiten erlernt es nach und nach?  
Welche Bedingungen braucht es dafür?

Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Fachfrauen des „KIB-Teams“, um Eltern und Kinder mit Wissen und praktischen Tipps durch das Lebensjahr zu lotsen.

<b>Anmeldung:</b>	<b>Praxis Mayerhofer,</b> +49 (0) 80 71 - 51 04 25
<b>Leitung:</b>	<b>Dr. Christine Mayerhofer,</b> Ärztin, Osteopathin <b>Iris Baier,</b> Physiotherapeutin <b>Michaela Edtbauer,</b> Ergotherapeutin
<b>Termine:</b>	nach Vereinbarung
<b>Ort:</b>	Praxis Mayerhofer, Willi-Ernst-Ring 19, 83512 Wasserburg oder Frühförderstelle Haag, Krankenhausstr. 1, 83527 Haag
<b>Kursgebühr:</b>	20 EUR, Paare 25 EUR, inkl. Skript

## WALDBADEN FÜR SCHWANGERE

---

Der Begriff „Waldbaden“ leitet sich vom japanischen „Shinrin-Yoku“ ab, was so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ bedeutet. Ziele des Waldbadens sind u.a. Entschleunigung, Entspannung, Kraft tanken, zur Ruhe und mit dem Baby in Verbindung kommen.

Waldbaden hat nachgewiesene Effekte auf die Gesundheitsförderung, steigert das Wohlbefinden und wirkt präventiv bei stressbedingten Belastungen. Mit unterschiedlichen Übungen zur Sinneswahrnehmung tauchen Sie in die Waldatmosphäre ein. Darüber hinaus können auch Atemübungen, Entspannungsverfahren und Hydrotherapie zum Einsatz kommen. Dies alles kommt nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Baby zu Gute.

<b>Infos:</b>	<b>Manuela Diemand-Rath,</b> +49 (0) 80 71 - 92 19 88
<b>Termine:</b>	Nach Vereinbarung
<b>Ort:</b>	Nach Absprache
<b>Kosten:</b>	15 EUR eine Einheit (2 Stunden)

## ERSTE-HILFE AM KIND IN ZUSAMMENARBEIT MIT „RICHTIG-HELLEN“

---

### Erste Hilfe Kurs am Kind & Säugling in Zusammenarbeit mit richtig-helfen

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.

In unseren Kursen vermitteln wir (werdenden) Eltern alle Kenntnisse um auf die verschiedensten kleineren und auch größeren Notfallsituationen vorbereitet zu sein. Unser Ziel ist, dass sich die Eltern nach unserem Kurs sicher fühlen und bei Bedarf schnell und richtig reagieren können - im Notfall bleibt keine Zeit lange nachzudenken.

<b>Anmeldung und Infos:</b>	<b>Michaela Weber</b> +49 (0) 171 - 1 48 32 18 <a href="http://www.richtig-helfen.com">www.richtig-helfen.com</a>
<b>Termine:</b>	<b>Sa, 09.00 – ca. 13.00 Uhr</b> 17.04.21, 17.07.21, 23.10.21

## HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Grundlagen einer homöopathischen Behandlung werden aufgezeigt und Möglichkeiten zur Selbstbehandlung besprochen. Dazu lernt man die wichtigsten Symptome für 60 häufig gebrauchte homöopathische Arzneimittel für die ganze Familie kennen. Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Skript.

<b>Anmeldung:</b>	<b>Edith Stürmlinger</b> , Heilpraktikerin +49 (0) 80 71 - 91 41 91 edith@stuermlingers.de
<b>Termine:</b>	<b>3 x, 20.00 – ca. 22.00 Uhr</b> Mo, 29.11.21 Mi, 01.12.21 Mi, 08.12.21
<b>Ort:</b>	Speisesaal der RoMed Klinik Wasserburg (UG)
<b>Kursgebühr:</b>	30 EUR inkl. Skript

## Allgemeine Informationen

### Chefärztin Gynäkologie / Geburtshilfe

Priv.-Doz. Dr. Julia Jückstock,  
Frauenärztin  
Tel +49 (0) 80 71 - 77 305

### Sprechzeiten

Montag: 9 – 12 Uhr und 15 – 17 Uhr  
Mittwoch: 9 – 12 Uhr  
oder nach Vereinbarung. Telefonische Anmeldung erforderlich!

### Geburtshilfliche Abteilung

Hebammen Sprechstunde +49 (0) 174 - 206 10 17  
Wochenend CTG-Kontrolle +49 (0) 80 71 - 773 23  
Kinderzimmer +49 (0) 80 71 - 77 361  
Station 5 +49 (0) 80 71 - 77 360

### Elternberatung

Tel +49 (0) 15 20 - 7 00 79 43

### Schreiambulanz

Tel +49 (0) 80 71 - 59 71 54

## UNSER HEBAMMENTEAM

---

Unsere Hebammen beraten Sie in der Schwangerschaft, führen Schwangerenvorsorgeuntersuchungen durch, leisten Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, bieten Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse an, besuchen Sie zu Hause im Wochenbett und beraten Sie bei Stillproblemen.

**Ines Cieslak**, Hebamme, Babensham

Tel +49 (0) 80 71 - 9 22 42 04

---

**Christina Dehmel**, Hebamme, Wasserburg am Inn

Tel +49 (0) 80 71 - 91 49 87

---

**Erika Diller**, Hebamme, Babensham

Tel +49 (0) 80 71 - 9 40 50

---

**Elisabeth Friedrich**, Hebamme, Trostberg

Tel +49 (0) 1 51 - 10 60 99 98

---

**Barbara Janßen**, Hebamme, Glonn

Tel +49 (0) 1 76 - 63 20 34 76

---

**Christina Jung**, Hebamme, Wasserburg am Inn

Tel +49 (0) 1 62 - 7 48 56 47

---

**Sabina Klein**, Hebamme, Wasserburg am Inn

Tel +49 (0) 1 76 - 72 64 76 55

---

**Brigitte Meilinger**, Hebamme, Heilpraktikerin, Hypnose-therapeutin, Emmering

Tel +49 (0) 80 39 - 90 80 65

---

**Marlene Ottinger**, Hebamme, Grafing

Tel +49 (0) 80 92 - 8 61 29 50

---

**Eva Pagany**, Eiselfing

Tel +49 (0) 1 76 - 80 75 01 99

---

**Sylvia Pellikan**, Hebamme, Wasserburg am Inn

Tel +49 (0) 1 74 - 4 37 12 24

---

**Caroline Schierle**, Hebamme, Halfing

Tel +49 (0) 1 76 - 82 11 08 02

---

**Marion Schmid**, Hebamme, Wasserburg am Inn

Tel +49 (0) 80 71 - 9 21 53 80

---

**Andrea Utz**, Hebamme, Soyen

Tel +49 (0) 1 76 - 23 25 87 07

---

**Marianne Wittmann**, Hebamme, Kirchensur

Tel +49 (0) 1 60 - 91 52 19 77

---

## REFERENTINNEN ELTERNBERATUNG / THEMENABENDE

---

**Iris Baier**, Kinder-Physiotherapeutin,

„Kinder in Bewegung“

---

**Ruth Birkmann**, Kinderkrankenschwester,

Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Elternberatung, harmonische Babymassage,  
Beikost und weitere Angebote  
Tel +49 (0) 15 20 - 7 00 79 43

---

**Maria Böttcher**, Psychotherapeutin für

Kinder und Jugendliche, Schreiambulanz  
Tel +49 (0) 80 71 - 59 71 54

---

**Manuela Diemand-Rath**, Musikgarten

Tel +49 (0) 80 71 - 92 19 88

---

**Michaela Edtbauer**, Ergotherapeutin

„Kinder in Bewegung“

---

**Dr. Christine Mayerhofer**, Ärztin, Osteopathin,

„Kinder in Bewegung“  
Tel +49 (0) 80 71 - 51 04 25

---

**Erika Pohl**, Erzieherin, Familienberaterin Wasserburg,  
„Wege aus der Brüllfalle – Wenn Eltern sich durchsetzen  
müssen“

Tel +49 (0) 1 71 - 7 64 79 32

---

**Katharina Rohmoser**, Rotes Kreuz,

„Erste-Hilfe am Kind“  
Tel +49 (0) 80 31 - 30 19 53

---

**Veronika Rost**

Trageberatung  
Tel +49 (0) 1 71 - 2 08 79 71

---

**Edith Stürmlinger**, Heilpraktikerin, Schreiambulanz,

„Homöopathische Hausapotheke“  
Tel +49 (0) 80 71 - 91 41 91

---

## Ruth Birkmann

Ganzheitliche Elternberatung / Elterncoaching,  
Praxis für Psychotherapie  
(gemäß Heilpraktikergesetz)  
Tel +49 (0) 15 20 - 7 00 79 43  
www.elternberatung-haag.de  
info@elternberatung-haag.de



Alle aktuellen Termine finden Sie auf der Homepage.

Wir begegnen im Leben vielen Situationen, die uns fordern und an unsere Grenzen bringen. Mutter bzw. Eltern zu werden, gehört zu den größten Herausforderungen in unserem Leben! Als Ansprechpartnerin für Themen rund ums Kind in den ersten drei Lebensjahren steht Ihnen Frau Birkmann sowohl in der RoMed Klinik Wasserburg als auch in ihrer Praxis in Haag gerne zur Verfügung:

- Stillen und Ernährung im Baby- und Kleinkindalter
- Alltag mit dem Kind
- Erziehung, Gesundheit und Entwicklung
- Schlafen, Unruhe und Weinen
- Trageberatung

## Angebote

- Individuelle Einzelberatungen
- regelmäßige Mutter-Kind-Treffen
- regelmäßige Treffen zum Thema Beikost
- regelmäßige Baby- und Kindermassagekurse
- Themenabende, Seminare und Vorträge

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Herausgeber

---

RoMed Klinik Wasserburg am Inn  
Krankenhausstraße 2  
83512 Wasserburg am Inn  
Tel +49 (0) 80 71 - 77 0  
E-Mail [info.was@ro-med.de](mailto:info.was@ro-med.de)  
[www.romed-kliniken.de](http://www.romed-kliniken.de)

Stand: 12/2021

---

Bildnachweis:  
© Antonioguillerm/fotolia.com; ImageType NewMedia GmbH  
Firma V/fotolia.com; Arkady Chubykin/fotolia.com  
Christian Flamm; Ruth Birkmann; RoMed Kliniken