



ganzheitliche geburtshilfe im krankenhaus rotthalmünster

www.geburtshilfe-rotthalmuenster.de



Elternschule

Jahresprogramm

2011 / 2012

Grußwort

Elternschule
Programm 2011/2012
Krankenhaus Rotthalmünster

**Das Krankenhaus Rotthalmünster wünscht Ihnen
eine komplikationslose Schwangerschaft und
eine glückliche Geburt.**

Hinweis

In dieser Broschüre finden Sie gleich am Anfang die **wichtigsten Adressen** sowie das **Jahresprogramm** im Überblick.

Das Programm-Angebot der Elternschule im Anschluß daran ist unterteilt in die zwei Bereiche: **Während der Schwangerschaft** und **Nach der Geburt**.

Eva Floß
Birkenweg 12
84359 Simbach am Inn
Tel.: 08571 / 7173

Vera Sukovaty
Baumlandweg 3
84364 Bad Birnbach
Tel.: 08563 / 3332

Krankenhaus Rothalmünster
Simbacher Straße 35
Tel.: 08533 / 99-0
Fax: 08533 / 99-2105

Sekretariat
Geburtshilflich-
gynäkologische Abteilung
Tel.: 08533 / 99-2111

Diane Mohrhauer
Stadtplatz 9
94474 Vilshofen
Tel.: 0160 / 8714050

Geburtshilfliche Station
Tel.: 08533 / 99-2044
Sekretariat Elternschule
Tel.: 08533 / 99-2111

Hebamme im Dienst
Tel.: 08533 / 99-2636
(08.00 - 10.00 tägl.)

Adressen der Hebammen

Wichtige Telefonnummern

2011

JULI

13. Säuglingspflege

AUGUST

10. Paarkurs

SEPTEMBER

14. Säuglingspflege
29. Info-Abend

OKTOBER

12. Paarkurs

NOVEMBER

16. Säuglingspflege
24. Info-Abend

DEZEMBER

14. Paarkurs

2012

JANUAR

18. Säuglingspflege
26. Info-Abend

FEBRUAR

15. Paarkurs

MÄRZ

21. Säuglingspflege
29. Info-Abend

APRIL

18. Paarkurs

MAI

23. Säuglingspflege
31. Info-Abend

JUNI

20. Paarkurs

JULI

25. Säuglingspflege
26. Info-Abend

AUGUST

22. Paarkurs

SEPTEMBER

26. Säuglingspflege
27. Info-Abend

| **Während der Schwangerschaft**

Info-Abend

Um die Umgebung kennen zu lernen, in der Ihr Kind zur Welt kommen wird und in der Sie die erste Zeit danach verbringen werden, bieten wir Info-Abende an.

Hier haben werdende Eltern die Möglichkeit, die Wochenstation und die Entbindungsräume zu besichtigen.

An diesem Abend stehen Ihnen Ärzte des Krankenhauses, die Hebammen und die Physiotherapeuten für all Ihre Fragen zur Verfügung.

TERMINE:

28.07.11, 29.09.11, 24.11.11,
26.01.12, 29.03.12, 31.05.12,
27.09.12

UHRZEIT:

19.00 Uhr

ORT:

Eingangshalle des Krankenhauses

ANMELDUNG:

nicht erforderlich

KOSTEN:

keine

TERMINE:
Geburtsvorbereitungskurse
(9 Abende)

jeden Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
im Krankenhaus Rotthalmünster
Bäderabteilung

jeden Dienstag 18.30-20.00 Uhr
in Griesbach, Seniorenzentrum
Jorhanweg 2

LEITUNG:
Hebammen

ANMELDUNG:
rechtzeitig bei den Hebammen

KOSTEN:
Krankenkasse
Parkurs 10,- € / Paar

Säuglingspflegekurs 5,- € / Paar

Informationen über alles rund
um die Geburt, z.B.

- wann geht es los?
- was gehört in den Koffer?
- Stillen und Nichtstillen
- Wochenbett und die Zeit zu Hause
- finanzielle Leistungen und vieles mehr
- Atem- und Entspannungsübungen
- der Atem, die Verbindung von Körper und Seele unterstützt Ihre Entspannung
- Schwangerschaftsgymnastik

Im integrierten Parkurs bieten wir für Eltern die Möglichkeit, durch gemeinsame Gespräche und Übungen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

So kann die Geburt zu einem individuellen und positiven Erlebnis werden.

**Wöchentliche
Geburts-
vorbereitung**
für Frauen
ab der 28. Woche

Ärztliche Beratung in der Schwangerschaft

Oftmals gibt es individuelle Fragen zur Schwangerschaft oder Geburt, die nur in einem persönlichen Gespräch mit dem Leiter der Entbindungsabteilung besprochen und geklärt werden können.

Dazu können Sie jederzeit einen Termin bei Chefarzt Dr. Kronpaß vereinbaren. Auch individuelle Programme zur naturheilkundlichen Begleitung in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett können dabei für Sie entwickelt werden. Nutzen Sie diese Möglichkeit zum persönlichen Austausch.

TERMINE:
nach Vereinbarung

LEITUNG:
Dr. Ludwig Kronpaß
Chefarzt, Ayurveda-Arzt

ORT:
Ambulanz Geburtsmedizin, 5. OG
Krankenhaus Rotthalmünster

ANMELDUNG:
Sekretariat, Tel.: 08533 / 992111

KOSTEN:
keine

TERMINE:
nach Vereinbarung

LEITUNG:
Petra Brattinger,
Ayurveda-Massage-Therapeutin

ORT:
Ayurveda-Abteilung am
Krankenhaus Rotthalmünster

ANMELDUNG:
Tel.: 0174 / 7638650

KOSTEN:
70,- € für eine Stunden-Sitzung

INTERNET:
www.ayursan-klinik.de

Zur Vorbereitung auf ein harmonisches und problemfreies Geburtserlebnis bieten wir Ihnen eine spezielle Massage-Anwendung mit medizinierten Schwangerschaftsölen an, die das Gewebe nähren, die Durchblutung fördern und die Muskulatur stärken.

All dies ist von großer Bedeutung für ein ganzheitlich-beglückendes Geburtserlebnis.

Ayurveda- Schwangeren- Massage

Yoga für Schwangere

Yoga als ganzheitlich wirkendes Konzept kann Sie hervorragend in der Schwangerschaft begleiten und auf die Geburt vorbereiten.

Mit speziellen Atem- und Körperübungen sowie Entspannungsverfahren kann schwangerschaftsbedingten Beschwerden vorgebeugt werden.

Körper und Geist werden auf das Geburtsergebnis gezielt vorbereitet.

TERMINE:
nach Vereinbarung

LEITUNG:
Doris Hofmann
Yogalehrerin und
Physiotherapeutin, B. Sc.

ANMELDUNG:
Tel.: 08531 / 317875

KOSTEN:
25,- € / Einzelstunde

TERMINE:
Montag-Freitag
nach Vereinbarung

UHRZEIT:
09.00 - 10.00 Uhr

LEITUNG:
Hebammen

ORT:
Entbindungsräume

ANMELDUNG:
bei den Hebammen
Tel.: 08533 / 992636

KOSTEN:
15,- € / Sitzung

Akupunktur beeinflusst die Lebenskraft positiv durch die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts.

Störungen im Fließen der Lebensenergie – des Qi – werden behoben, Ying & Yang harmonisiert.

Bei Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Rückenschmerzen u.a. bieten wir Akupunkturbehandlungen in Einzelterminen an.

Akupunktur



Säuglings- pflegekurs

Für werdende Eltern zeigen erfahrene Hebammen die Pflege, das Baden, Wickeln und Tragen von Neugeborenen und üben mit Ihnen.

So gewinnen Sie vom ersten Tag an einen sicheren Umgang mit Ihrem Kind.

Die Säuglingspflegekurse sind in die Geburtsvorbereitungskurse eingebunden, können aber auch einzeln besucht werden.

TERMINE:

13.07.11, 14.09.11, 16.11.11,
18.01.12, 21.03.12, 23.05.12,
25.07.12, 26.09.12

UHRZEIT:

18.30 Uhr

LEITUNG:

Hebammen

ORT:

Krankenhaus Rotthalmünster
Speisesaal

ANMELDUNG:

bei den Hebammen

KOSTEN:

5,- € / Paar

TERMINE:
nach Vereinbarung

LEITUNG:
G. Böhm, Heilpraktiker/
Physiotherapeut

ORT:
Naturheilpraxis
Bad Füssing

ANMELDUNG:
Georg Böhm,
Tel.: 08533 / 991300
oder 08533 / 992696

KOSTEN:
45 Minuten 45,00 €

Die Aromamassage ist eine ideale Kombination zwischen entspannender Massage und den Heilkräften spezieller Pflanzen, die dem Massageöl beigemischt werden.

Diese Form der Massage hat daher eine zweifache Wirkung auf den Körper.

Die wohltuenden Düfte der Essenzen sind zudem Balsam für Körper – Geist – Seele und verstärken die Wirkung der Massage um eine weitere Ebene.

Die Aromamassage folgt somit wieder dem ganzheitlichen Prinzip.

Aromamassage für Schwangere

Ayurvedische Babymassage

Zum Aufbau einer intensiven und tragfähigen Bindung zwischen Mutter und Kind kann die gemeinsame Ayurveda-Massage mit warmen Kräuterölen wirkungsvoll beitragen.

Das Vertrauen wird gestärkt, typischen Befindlichkeitsstörungen des Babys wird vorgebeugt. Nicht zuletzt ist es auch das Ritual selbst, welches dem Kind Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

TERMINE:
in Kleingruppen nach Vereinbarung

LEITUNG:
Petra Brattinger
Ayurveda-Massage-Therapeutin

ORT:
KH Rotthalmünster

ANMELDUNG:
Tel.: 0174 / 7638650

KOSTEN:
10,- € pro Paar und Sitzung

| **Nach der Geburt**

Rückbildungs- gymnastik

Wieder in Form nach der Schwangerschaft und Geburt, um möglichst Spätschäden wie Beckenbodenschwäche mit folgender Inkontinenz vorzubeugen.

Gezielte Übungen für Beckenboden, Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur.

Tipps für zu Hause, die Entspannung der Schulter-Nackenkulatur und allgemeine Entspannung runden das Programm ab.

TERMINE:
jeden Dienstag

UHRZEIT:
10.00 - 11.00 Uhr

LEITUNG:
Rita Hüttinger
Hebamme

ORT:
KH Rotthalmünster

ANMELDUNG:
nicht erforderlich

KURS:
10x á 60 Min.

KOSTEN:
keine

TERMINE:
nach Vereinbarung

UHRZEIT:
10.00 - 11.00 Uhr

LEITUNG:
Eva Floß
Hebamme

ORT:
KH Rotthalmünster

ANMELDUNG:
Eva Floß
Tel.: 08571 / 7173

KOSTEN:
3x á 60 Min. - 30,- €

Zuwendung hilft dem Baby, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln und festigt die Beziehung zwischen Eltern und Kind auf wunderbare Weise.

Die Babymassage fördert eindeutig die Ruhe und Entspannung der Babys und der Eltern. Sie hält die Muskulatur weich und elastisch, regt die Durchblutung an und fördert das Gefühl körperlicher Geborgenheit.

Harmonische Babymassage

Ayurveda- Rückbildungs- Massage

Nach der Entbindung müssen die tief greifenden Veränderungen in allen Geweben behutsam aber vollständig zurück geführt werden. Eine effektvolle und zugleich angenehme Methode dazu bietet die Ayurveda-Rückbildungs-Massage, die von unserer diplomierten Ayurveda-Massage-Therapeutin Petra Brattinger durchgeführt wird.

Natürlich und umfassend werden Sie so Ihren gewohnten körperlichen und seelischen Normalzustand wieder erreichen können. Fit für die Herausforderungen nach Schwangerschaft und Entbindung!

TERMINE:
nach Vereinbarung

LEITUNG:
Petra Brattinger,
Ayurveda-Massage-Therapeutin

ORT:
Ayurveda-Abteilung am
Krankenhaus Rothalmünster

ANMELDUNG:
Tel.: 0174 / 7638650

KOSTEN:
70,- € für eine Stunden-Sitzung

INTERNET:
www.ayursan-klinik.de

TERMINE:
Freitag nachmittag

UHRZEIT:

LEITUNG:
Esther Kalkreuter-Wasner
Erzieherin und PEKiP-GL

ORT:
Bäderabteilung des
Krankenhauses

ANMELDUNG:
E. Kalkreuter-Wasner
Tel.: 08533 / 7992

KOSTEN:
8 Treffen 70,- €

Ab der 4. bis 6. Lebenswoche (es können auch ältere Babys sein) treffen sich 6 bis 8 Eltern mit ihren Babys einmal wöchentlich für 90 Minuten. Die Gruppenleitung zeigt Anregungen, die dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Babys entsprechen und die individuelle körperliche, seelische und geistige Entwicklung des Babys unterstützen.

Der PEKiP- Raum ist wohlig warm, damit sich die Babys nackt ohne eigene Kleidung intensiv und spontan frei bewegen können.

Sie erleben das Zusammensein mit Gleichaltrigen und knüpfen erste Freundschaften. In der Zeit, in der sich das Baby ausruht, haben die Eltern Zeit für Kontakte und Austausch über aktuelle Themen, die sich aus dem Zusammenleben mit dem Baby ergeben.

Prager- Eltern- Kind- Programm

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) ist ein Angebot der Elternbildung im Sinne einer Entwicklungsbegleitung während des ersten Lebensjahres des Kindes.



Stillberatung

- Bei Schwierigkeiten während der gesamten Stillzeit
- beim Abstillen Rat und Hilfe

TERMINE:
nach Vereinbarung

ORT:
Krankenhaus Rotthalmünster
bei den Hebammen

ANMELDUNG:
Tel.: 08533 / 992636
(09.00-10.00 Uhr täglich)

TERMINE:
jeweils Montag und Donnerstag

UHRZEIT:
ab 14.30 Uhr, ganzjährig

LEITUNG:
Georg Böhm,
Leiter der Phys. Therapie

ORT:
Schwimmbad in der Bäderabteilung

ANMELDUNG:
nicht erforderlich

KOSTEN:
5,00 € für Mutter und Kind

AUSKUNFT:
Physik. Therapie,
Tel.: 08533 / 991300
oder 08533 / 992696

Der Wasserspaß hat Oberwasser, gönnen Sie sich und Ihrem Kind das Vergnügen.

Die Vorzüge des Babyschwimmens sind unter anderem:

- Gewöhnung an das Element Wasser
- Ausnutzung des Bewegungsdrangs
- Steigerung der motorischen Entwicklung
- Kräftigung von Muskulatur u. Atmung-Herz-Kreislauf
- Bewegung aller Gelenke
- Lernanreiz und Abhärtung

Babyschwimmen
ab der 10.
Lebenswoche

**Kinder
Osteopathie**
nach der Geburt

Ganz entspannt im Hier und Jetzt. Kleine Berührungen mit heilender Wirkung.

Osteopathie und Craniosacrale Therapie können vor allem bei funktionellen Störungen im Neugeborenenalter wirksam sein.

TERMINE:
nach Vereinbarung

INFO:
Krankenhaus Rotthalmünster
Physikalische Therapie
Herr Böhm
Tel.: 08533 / 992696

LEITUNG:
Krankenhaus Rotthalmünster
Georg Böhm
Heilpraktiker, Physiotherapeut
Tel.: 08533 / 992696

KOSTEN:
40,- €

TERMINE:
wöchentlich jeweils
Montag und Mittwoch

UHRZEIT:
09.00 – 11.00 Uhr

INFO:
Carolin Hainzmeier
Tel. 08533 / 918985

ORT:
Pfarrheim St. Bonifatius,
Passauerstraße 18a

ANMELDUNG:
nicht erforderlich

KOSTEN:
2,50 € pro Mutter im Monat

Ein Angebot in Zusammen-
arbeit mit dem Katholischen
Deutschen Frauenbund Rott-
halmünster.

Jede Mutter mit ihren kleinen
Kindern ist herzlich eingeladen,
an unserem Treffen mit ihren
altersgerechten Bastelangebo-
ten teilzunehmen.

Wer lieber spielen will, kann
sich in einer Spielzeugkiste das
Passende aussuchen. Anschlie-
ßend wird eine Brotzeit ge-
macht und der Rest der Zeit mit
Kreis-, Sing- und Bewegungs-
spielen ausgefüllt.

Mutter- Kind- Gruppe

Leere Wiege

Selbsthilfegruppen für Mütter und Väter, die ihr Kind während der Schwangerschaft, bei oder kurz nach der Geburt verloren haben.

Ziel dieser Selbsthilfegruppe ist es, durch Gespräche mit anderen Betroffenen den Tod der eigenen Kinder aufzuarbeiten.

Auf Wunsch werden auch Einzelgespräche angeboten.

TERMINE:
regelmäßig alle 4 bis 6 Wochen

LEITUNG:
Christine Nikl, Tel.: 08541 / 7903

ANMELDUNG:
unter oben genannter Telefonnummer; dort erfahren Sie auch den genauen Zeitpunkt und den Ort der nächsten Treffen

KOSTEN:
keine

TERMINE:
individuell nach persönlicher
Absprache

LEITUNG:
Maria Müller, Klinikseelsorgerin
Johannes Hesse, Evang. Pfarrer

ORT:
Krankenhaus Rotthalmünster

ANMELDUNG:
Frau Müller und Herr Hesse,
Tel.: 08533 / 99-0

KOSTEN:
keine

*„Jedem Anfang wohnt ein
Zauber inne, der uns trägt und
hilft zu leben“*

Jeder Lebensabschnitt bringt
einen eigenen Zauber und
seine eigenen Fragen und Auf-
gaben.

Wenn Sie im Gespräch ihren
Gedanken nachgeben, Altes
klären und Neues entdecken
wollen, bieten wir Ihnen unsere
Begleitung an.

**Seelsorgliche
Begleitung**
im Krankenhaus
Rotthalmünster

Alles auf einen Blick:

Während der Schwangerschaft

- | | | | |
|----|-------------------------------------------|----|-----------------------------|
| 2 | Grußwort | 3 | Wichtige Telefonnummern |
| 3 | Adressen der Hebammen | 4 | Jahresprogramm im Überblick |
| 6 | Info-Abend | 13 | Aromamassage für Schwangere |
| 7 | Wöchentliche Geburtsvorbereitung | 14 | Ayurvedische Babymassage |
| 8 | Ärztliche Beratung in der Schwangerschaft | | |
| 9 | Ayurveda-Schwangeren Massage | | |
| 10 | Yoga für Schwangere | | |
| 11 | Akupunktur | | |
| 12 | Säuglingspflegekurs | | |

16 Rückbildungsgymnastik

17 Harmonische Babymassage

18 Ayurveda Rückbildungs-
massage

19 Prager-Eltern-Kind-
Programm

20 Stillberatung

21 Babyschwimmen

22 Kinder Osteopathie

23 Mutter-Kind-Gruppe

24 Leere Wiege

25 Seelsorgliche Begleitung

Nach der Geburt

Herausgeber:

Krankenhaus Rothalmünster
Abteilung für Geburtsmedizin
Dr. med Ludwig Kronpaß
Simbacher Straße 35
94094 Rothalmünster

lkronpass@krankenhaus-rotthalmuenster.de
www.geburtshilfe-rotthalmuenster.de

Konzeption und Layout:

enem - agentur für neue medien, Rothalmünster
www.en-em.de

Fotos:

Jörg Schlegel

ganzheitliche geburtshilfe
im krankenhaus rothalmünster

