

Klinik Charlottenhaus Kursprogramm



Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik Charlottenhaus

Inhalt

Schwangerschaft und Geburt

- 5 Kreißsaalbesichtigung / Ärztlicher Vortrag
- 6 Geburtsbegleitung durch Beleghebammen
- 7 Ganzheitliche Geburtsvorbereitung
- 8 Ganzheitliche Geburtsvorbereitung -
Kompaktkurs für Paare
- 10 Einzelgeburtsvorbereitung
für spezielle Schwangerschaftssituationen
- 11 Stillvorbereitung
- 12 Gestaltung entwicklungsförderlicher Pflege
und Bewegung eines Neugeborenen
- 13 Akupunktur
- 14 Das Baby verstehen
- 15 Cranio-Sacral-Therapie (CST)
- 16 Fußreflexzonenmassage
- 17 Yoga für Schwangere

Nach der Geburt

- 18 Wochenbettbetreuung
- 19 Rückbildungsgymnastik
- 20 Rückbildung und Neufindung mit Hatha-Yoga
- 21 Psychologische Beratung

Eltern-Kind-Kurse

- 22 Babymassage
- 23 Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Klinik Charlottenhaus

- 25 Ihre Ansprechpartner
- 27 Wo Medizin und Mensch im Einklang sind

Schwanger? Schwanger!

Schwangerschaft und Geburt – ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Eine Schwangerschaft ist auch heute – in einer Zeit, in der Menschen zum Mond fliegen und Forscher die kleinsten Dimensionen des Erbguts entschlüsseln können – ein großes Wunder.

Wir freuen uns mit Ihnen, dass Sie dieses Wunder erleben. Vielleicht sehen Sie dieser Zeit sehr zuversichtlich entgegen, vielleicht sind Sie auch ein wenig ängstlich gestimmt oder haben gemischte Gefühle. Wir möchten Sie durch die Schwangerschaft und auch danach mit Sachverstand, Rat und Tat begleiten und Ihnen dabei helfen, diese ereignisreiche Zeit gesund und wohlbehalten zu erleben sowie Ihrem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen.

Frauenarzt, Hebammen und Klinik betreuen Sie im Team

Vertrauen wird bei uns großgeschrieben. Ihr Frauenarzt begleitet Sie durch die gesamte Schwangerschaft. Nicht nur bei den Vorsorgeuntersuchungen, auch bei Erkrankungen wie Erkältungen oder Rückenschmerzen kann der Gynäkologe Sie beraten, wenn es um Therapien und Medikamente geht, die der jeweiligen Phase der Schwangerschaft entsprechen. Frauenarzt, Hebammen und das Team der Klinik Charlottenhaus arbeiten Hand in Hand und die medizinische Betreuung läuft zwischen ambulanter Behandlung durch den Gynäkologen und stationärem Aufenthalt in der Klinik Charlottenhaus in reibungsloser Kontinuität weiter.

Ihr Körper vollbringt ein Wunder

Während der Schwangerschaft leistet Ihr Körper wahrlich Schwerstarbeit. Hormone in unterschiedlichen Konstellationen steuern die Entwicklungsphasen Ihres Kindes. Ihr Herz pumpt von Tag zu Tag mehr Blut durch die Adern, Ihre Lunge braucht mehr Sauerstoff, die Beine werden am Ende mehr belastet sein. Die Natur lässt Ihnen dafür genügend Zeit. Mit unserem Kursprogramm möchten wir Sie durch die verschiedenen Phasen Ihrer Schwangerschaft begleiten und Sie auf die Geburt vorbereiten. Wir möchten Ihre Sinne für die außergewöhnlichen Vorgänge schärfen, Ihnen Mut machen und Ihre individuellen Fragen, Sorgen und Anliegen klären.

Fragen sind jederzeit willkommen

Lernen Sie, wie Schwangerschaft und Geburt ablaufen und alles rund um die wichtigen Tage und Wochen danach. Finden Sie heraus, wie Babymassage und das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) helfen, die Eltern-Kind-Beziehung zu vertiefen. Treffen Sie auf Gleichgesinnte und sammeln Sie in Kursen wie „Yoga für Schwangere“ und „Rückbildungsgymnastik“ Anregungen, was Sie für sich selber tun können. Oder nutzen Sie begleitende Angebote wie die Cranio-Sacral-Therapie und Akupunktur. Natürlich können Sie sich bei Fragen oder Wünschen auch jederzeit an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik Charlottenhaus wenden.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Die aktuellen Termine für die Kurse erhalten Sie unter Telefon 0711/21087-0 oder im Internet unter www.charlottenhaus.de

Schwangerschaft und Geburt



Kreißaalbesichtigung/Ärztlicher Vortrag

Jeden Monat finden zwei Informationsabende über „Natürliche und familienorientierte Geburtshilfe in der Klinik Charlottenhaus“ statt. Hier haben Sie die Möglichkeit, einen Teil unseres Teams (Ärzte und Hebammen) kennen zu lernen. Es ist Raum für Ihre Fragen rund um das Thema Geburt. Anschließend werden nach Möglichkeit die Kreißsäle und die Station besichtigt.

In der Regel an jedem zweiten und vierten Donnerstag, 20 Uhr

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte erkundigen Sie sich nach dem genauen Termin unter Telefon 0711/21087-0 oder auf der Internetseite www.charlottenhaus.de. Die Teilnahme ist kostenlos.
Leitung: Belegärzte der Klinik Charlottenhaus

Wir bemühen uns, Ihnen jederzeit auch individuelle Kreißaalbesichtigungen zu ermöglichen.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Beleghebammen.

Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

In der Klinik Charlottenhaus sind zehn Hebammen im Rahmen der Geburtshilfe tätig. Die Hebammen arbeiten auf freiberuflicher Basis. Sie begleiten Sie durch die Schwangerschaft, bereiten Sie individuell auf die Geburt vor und führen auch Vorsorgeuntersuchungen durch. Nach Vereinbarung übernimmt die Hebamme auch die anschließende Wochenbett-Nachsorge bei Ihnen zu Hause und berät Sie bei Stillproblemen.

Für eine Vor- und/oder Nachsorge setzen Sie sich bitte möglichst früh mit einer unserer Beleghebammen in Verbindung.

Die Beratung der Hebamme erfolgt unter ganzheitlichem Aspekt. Unter der Geburt überwacht die Hebamme den Geburtsverlauf und unterstützt die werdenden Eltern z. B. durch Anleitung zur richtigen Atemtechnik, Massage-techniken und beruhigt durch Ihre Anwesenheit.

Der Kreißsaal in der Klinik Charlottenhaus ist durchgängig durch eine Hebamme besetzt und wird bei Bedarf durch eine zweite Hebamme verstärkt.

Hebammensprechstunde

Jeweils Dienstag und Donnerstag findet eine Hebammensprechstunde statt. Bitte vereinbaren Sie möglichst früh einen Termin, wenn Sie sich zur Geburt anmelden möchten. In der Sprechstunde haben Sie die Möglichkeit die Hebammen kennenzulernen, individuelle Fragen und Wünsche zur Geburt zu klären und auch einzelne Vorsorgeuntersuchungen zu vereinbaren. Zusätzlich bieten wir nach terminlicher Vereinbarung auch Akupunktur und Fußreflexzonenmassage an.

Wir freuen uns sehr, Sie in unserer Hebammensprechstunde begrüßen und kennenlernen zu dürfen!

Sie erreichen uns zur Terminvereinbarung von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr unter 0711/21087-6722.

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung

Ein Kind zu gebären ist für die werdende Mutter eine elementare Erfahrung. Im Kurs werden durch Bewegungsübungen, Entspannungs- und Atemtechniken und durch das Kennenlernen verschiedener Geburtspositionen Unsicherheiten geklärt. Die Gespräche in der Gruppe, das gemeinsame Erleben der Schwangerschaft und die Sensibilisierung für eine neue Körperwahrnehmung fördern eine positive Grundeinstellung und wecken gesunde Aktivität. Die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs empfehlen wir ab der 28. Schwangerschaftswoche. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse übernommen. Teilnahmegebühr für Partner auf Anfrage. Gerne bieten wir auf Anfrage auch eine Einzelgeburtsvorbereitung auf Rezept an. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine bequeme Hose und eine Decke mit.

Montag, 16.30 – 18.30 Uhr

(6 Termine, davon 1 Termin mit Partner, meist samstags)
Mit Erika Klaus (Hebamme)
Anmeldung unter www.hebammenpraxis-yogashuru.de
oder Telefon Mobil 0162/2359928

Mittwoch, 19 – 21 Uhr

(4 Termine, 2 Termin mit Partner auch samstags möglich)
Mit Isabell Bartl (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon 0711/2268755
Telefon Mobil 0171/4306461
(Alternativ 4 Termine von 19 – 22 Uhr, davon 2 Termine mit Partner)

Mittwoch, 20 – 22 Uhr

6 Termine (3 Termine mit Partner)
Mit Isabell Bartl (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon 0711/2268755
Telefon Mobil 0171/4306461

Termine nach Vereinbarung

Mit Nathalie Baumann (Hebamme)
Anmeldung unter nataliebaumann@gmx.de

Weitere Kursangebote:

Hebammenpraxis YogaShuru
Gablenberger Hauptstraße 27, 70186 Stuttgart
www.hebammenpraxis-yogashuru.de

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung – Kompaktkurs für Paare

In diesem 14-stündigen Intensivkurs haben Sie die Möglichkeit, sich am Wochenende gemeinsam auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten mit allem, was dazu gehört: Informative Abschnitte, in denen Sie erfahren, was während einer Geburt geschieht, wechseln sich ab mit Entspannungs-, Atem- und Partnerübungen, die Ihnen zeigen, wie Sie sich die Zeit der Wehen erleichtern können. Wesentliches zum Thema Säuglingspflege und Anschaffungen für das Baby sowie Informationen zur ersten gemeinsamen Zeit zu Hause gehören selbstverständlich dazu.

Der Kurs ist geeignet für Frauen ab der 34. Schwangerschaftswoche. Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse übernommen; Teilnahmegebühr für Partner auf Anfrage. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine bequeme Hose, ein großes Handtuch und Schreibutensilien mit.

Kurse außerhalb der Klinik Charlottenhaus

Kompaktkurse in der Hebammenpraxis YogaShuru:

Genaue Termine nach Vereinbarung

Freitag, 18 – 21 Uhr (Frauenabend, ohne Partner)

Samstag, 10 – 16 Uhr (mit Partner)

Sonntag, 10 – 15 Uhr (mit Partner)

Mit Nadia Lang (Hebamme)

Anmeldung unter Telefon 0711/2634502

Mit Erika Klaus (Hebamme)

Anmeldung unter www.hebammenpraxis-yogashuru.de

oder unter Telefon 0162/2359928

Weitere Kursangebote:

Freya Hebammenpraxis & mehr

Olgastraße 131, 70180 Stuttgart

www.freya-stuttgart.de

Hebammenpraxis YogaShuru

Gablenberger Hauptstraße 27, 70186 Stuttgart

www.hebammenpraxis-yogashuru.de



Einzelgeburtsvorbereitung für spezielle Schwangerschaftssituationen

Die Einzelgeburtsvorbereitung wendet sich an Schwangere, die aus individuellen (medizinischen, sozialen und psychosozialen) Gründen nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können, zum Beispiel Frauen, die ein behindertes Kind bekommen, Frauen mit Erkrankungen wie HIV/Krebs/psychischen Erkrankungen oder jugendliche Schwangere. Dieser Geburtsvorbereitungskurs kann für Sie eine Insel der Ruhe sein, auf der Sie Zeit für sich und das heranwachsende Baby haben und sich auf das Ereignis Geburt einstimmen und vorbereiten können.

Der Kurs informiert über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, außerdem über Massagen zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden, Atembewusstsein, Geburtspositionen, Yoga-Übungen und auch über die Möglichkeiten der Unterstützung durch den Partner während der Geburt. Wir gehen auf die körperlichen wie auch emotionalen Veränderungen während der Schwangerschaft ein und nehmen uns die Zeit, im geschützten Rahmen Gedanken und Sorgen auszutauschen sowie Fragen zu beantworten.

Diese Einzelgeburtsvorbereitung ist nur auf Vorlage eines ärztlichen Rezepts oder als Privatleistung (auf Anfrage) möglich und gehört zu den allgemeinen Hebammenleistungen. Bitte sprechen Sie Ihren Gynäkologen darauf an.

Die Teilnahme empfehlen wir ab der 26. Schwangerschaftswoche. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine bequeme Hose und eine Decke mit.

Termine nach Vereinbarung

Mit Wilma Flinspach (Geburtsvorbereiterin, Geburts- und Familienbegleiterin, Psychologische Beraterin, Elternberaterin, Hatha-Yoga-Lehrerin)
Anmeldung unter Telefon Mobil 0174/4696787

Stillvorbereitung

Muttermilch ist die beste Nahrung für den Säugling. Durch den zärtlichen Hautkontakt fördert das Stillen eine innige Mutter-Kind-Bindung. Beide spielen sich aufeinander ein - auch unter Einbezug des Vaters, der eine unterstützende Rolle einnimmt.

Im Rahmen des Kurses erhalten Sie Informationen rund um das Stillen - von den unterschiedlichen Stillpositionen und Anlegetechniken bis hin zu wichtigen Hinweisen und Tipps zu Ernährung und Medikamenten in der Stillzeit sowie auch zum Aufbewahren von Muttermilch.

Die Stillvorbereitung empfehlen wir ab der 35. Schwangerschaftswoche.

Termine in der Klinik Charlottenhaus

Mit Sabine Johannes (Hebamme, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Stationsleitung der Klinik Charlottenhaus)
Termininformationen und Anmeldung unter Telefon 0711/81013562
Kursgebühr: 20 Euro
Kursort: Klinik Charlottenhaus, Gerokstraße 31, 70184 Stuttgart
Kursraum: Großer Kursraum im Untergeschoss

Termine im Robert-Bosch-Krankenhaus

Termine nach Vereinbarung unter Telefon 0711/81013562

Kursgebühr: 20 Euro
Kursort: Robert-Bosch-Krankenhaus
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart
Kursraum: Bitte bei Anmeldung erfragen!



Gestaltung entwicklungsförderlicher Pflege und Bewegung eines Neugeborenen

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt in der Vermittlung von praktische Fertigkeiten: Werdende Mütter und Väter werden in Übungen im Handling mit dem Neugeborenen vorbereitet. So sind zum Beispiel das entwicklungsförderliche Auf- und Ablegen des Neugeborenen, der richtige Kniff beim Wickeln oder die richtige Haltung beim Säuglingsbad Themen. Auch erhalten Sie Tipps und Tricks zu einer ergonomischen Einrichtung eines Wickelplatzes, um sich den Start in der Versorgung des Neugeborenen zu erleichtern.

Diesen Kurs empfehlen wir ab der 20. Schwangerschaftswoche. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Termine nach Vereinbarung
unter Telefon 0711/21087-0**



Akupunktur

Akupunktur ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Durch die spezielle Auswahl von Akupunkturpunkten stimmt sich der Körper der Frau auf die kommende Geburtsarbeit ein, der Muttermund wird weicher und öffnet sich leichter. Weiter wirkt die Akupunktur seelisch und körperlich entspannend und schmerzlindernd. Sie regt die Wehentätigkeit an, so dass die werdende Mutter besser bei Kräften bleibt und bei der Geburt aktiver mitwirken kann. Die Punkte liegen im Arm- und Beinbereich, gegebenenfalls auch am Kopf.

Neben der Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung setzen wir die Akupunktur auch bei folgenden Beschwerden erfolgreich ein:

- ... Erbrechen in der Frühschwangerschaft
- ... Vermehrte Wassereinlagerungen
- ... Rückenschmerzen
- ... Sodbrennen
- ... Taubheitsgefühl in den Fingern
- ... Wendung bei Beckenendlage (als Moxabehandlung)

Die Behandlungen zur Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung finden etwa ab der 36. Schwangerschaftswoche einmal wöchentlich in Einzelsitzungen statt.

Termine und Kosten auf Anfrage

Mit Erika Klaus (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon Mobil 0162/2359928

Mit Nadia Lang (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon 0711/2634502

Akupunktursprechstunde Klinik Charlottenhaus:
Donnerstags nach Terminvereinbarung unter
Telefon 0711/810116722

Das Baby verstehen

Der Kurs „Das Baby verstehen“ beabsichtigt, die Beziehung zu Ihrem Kind schon in ihrem Werden zu fördern. Sie lernen die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen und diesen gerecht zu werden, ohne dabei die eigenen aus den Augen zu verlieren.

Ziele und Inhalte

- ... Vorbereitung von Paaren auf die Zeit nach der Geburt eines Kindes: den Übergang von der Partnerschaft zur Elternschaft
- ... Sensibilisierung für eigene Wünsche und Gefühle als Voraussetzung für Sensibilität gegenüber dem Baby
- ... Ihre Sensibilisierung auf die Signale des Säuglings:
 - Die intuitive Kommunikation mit dem Baby
 - Das Lesen des Babys, Zustände der Interaktionsbereitschaft
 - Der Umgang mit dem Schreien des Babys - „gestuftes Trösten“
- ... Die Förderung der Qualität der Eltern-Kind-Interaktion und Eltern-Kind-Beziehung und somit der Bindungsqualität
- ... Einblicke in die Entwicklungspsychologie

Anhand von Übungen und Videoanalyse wird der Bezug zum Familienalltag hergestellt. Zwischen den Kurseinheiten haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte im Alltag zu reflektieren und umzusetzen.

Dieser Elternkurs richtet sich bereits während der Schwangerschaft an die werdenden Mütter und ihre Partner.

Kursbeginn März 2018

Der genaue Termin wird festgelegt, sobald genügend Anmeldungen vorliegen.

5 Termine (3 Module in der Schwangerschaft und 2 Module nach der Entbindung)
Dienstags 19 – 21 Uhr (vierzehntägig) in der Klinik Charlottenhaus

Mit Nataliya Frey (Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Entwicklungspsychologische Beraterin)
Anmeldung unter Telefon 01520/9289920 oder nataliya.frey@rbk.de
Kursgebühr: 100 Euro pro Paar
Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit der individuellen Nachbetreuung und Beratung auf Selbstkostenbasis.

Cranio-Sacral-Therapie (CST)

Zum cranio-sacralen System gehören alle Schädelknochen (Cranium), Wirbelsäule, Kreuzbein (Sacrum), Hirnhäute, Gehirn und Rückenmarksflüssigkeit. Eine Flüssigkeit, auch Liquor genannt, umspült, nährt und schützt unser Gehirn und Rückenmark. Durch die fortlaufende Erneuerung des Liquors entsteht ein feiner, rhythmischer Impuls. Dieser kann sanft erspürt werden und ermöglicht ein Arbeiten an der gesamten Körperstruktur. Mit feinen, kaum wahrnehmbaren Handbewegungen wird das Skelett vom Kopf bis zum Rückenende behandelt. Diese Technik ist sehr sanft, unaufdringlich und individuell.

In der Schwangerschaft ist die CST ein besonders sanfter Weg

- ... zur Linderung von Beschwerden in Rücken und Becken
- ... zur Erhöhung der Beckenbeweglichkeit mit positiver Auswirkung auf den weiteren Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt
- ... zum Abbau von psychischen Spannungen wie Schlafstörungen, Stress, Angst vor der Geburt

Nach einer schwierigen Entbindung ist CST sowohl für die Mutter als auch für das Neugeborene eine Möglichkeit, die Geburt zu verarbeiten. Bei Säuglingen wird die Behandlung außerdem zur Linderung von Blähungen, Schlafstörungen oder Unruhe angewandt.

Termine und Kosten auf Anfrage

Mit Nadia Lang (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon 0711/2634502

Fußreflexzonentherapie

Die Fußreflexzonentherapie beruht auf der Erkenntnis, dass Organe und Körperteile mit bestimmten Regionen am Fuß in Verbindung stehen. So kann eine „Behandlung“ der Füße das gesamte Körpergeschehen positiv beeinflussen und vorhandene Beschwerden lindern.

Besonders bewährt hat sich die Fußreflexzonentherapie in der Schwangerschaft bei:

- ... Rückenschmerzen
- ... Ischiasbeschwerden
- ... muskulären Verspannungen
- ... Verdauungsbeschwerden
- ... Erkältungen mit Nebenhöhlenbeteiligung
- ... Kopfschmerzen, auch Migräne
- ... vorzeitigen Wehen
- ... Schlafstörungen
- ... zur Geburtsvorbereitung

Die Reflexzonentherapie ist eine wohltuende und ganzheitliche Behandlung, die nicht nur der Mutter sondern auch dem Kind zugute kommt. Die Behandlung wird im Rahmen von Schwangerschaftsbeschwerden meist von der Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie eine leichte Decke mit.

Termine und Kosten auf Anfrage

Mit Sabine Juchheim-Pfeiffer (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon Mobil 0177/2314461

Yoga für Schwangere

Sammlung und Konzentration aller geistigen und körperlichen Kräfte stehen bei diesem Kurs im Mittelpunkt. Die ursprünglich aus Indien kommende Lehre führt zur Linderung verschiedener Beschwerden und zum Abbau von Stress. Durch geeignete Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) kann neues Vertrauen in die Fähigkeiten unseres Körpers gewonnen werden. Dies unterstützt darin, Schwangerschaft und Geburt als natürlichen Prozess zu erleben. Beckenbodenarbeit ist Bestandteil von Yogahaltungen.

Die Teilnahme am Kurs Yoga für Schwangere empfehlen wir ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Schwangerschaft. Kursgebühr auf Anfrage. Bitte klären Sie mit Ihrer Krankenkasse die Kostenübernahme ab. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine bequeme Hose und eine Decke mit.

Mittwoch, 9.30 – 10.45 Uhr und Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr

6 Termine – weitere Termine nach Vereinbarung
Mit Wilma Flinspach (Geburtsvorbereiterin, Geburts- und Familienbegleiterin, Psychologische Beraterin, Elternberaterin, Hatha-Yoga-Lehrerin)
Anmeldung unter Telefon Mobil 0174/4696787
www.yoga-und-geburt.de

Auf Nachfrage wird ein intensiver Paar-Wochenendkurs angeboten (Samstag/Sonntag). Information unter Telefon Mobil 0174/4696787

Weitere Kursangebote:

www.hebammenpraxis-yogashuru.de oder www.freya-stuttgart.de



Nach der Geburt



Wochenbettbetreuung

Das Wochenbett beginnt direkt nach der Geburt Ihres Kindes. Hebammen begleiten Sie in dieser neuen Lebensphase sowohl in der Klinik als auch nach ambulanter Geburt und selbstverständlich im Anschluss an den Klinikaufenthalt auch zu Hause. Gemäß der Hebammengebührenverordnung haben Sie gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe in dieser Zeit. Die Hebamme unterstützt Sie im Umgang mit dem Baby, beim Stillen oder der Nabelpflege. Sie zeigt Ihnen das Wickeln, überwacht die Heilung von Geburtsverletzungen, kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter und gibt Ihnen darüber hinaus viele wertvolle Tipps.

Die Kosten dafür werden von den Krankenkassen übernommen. Bitte vereinbaren Sie rechtzeitig individuelle Besuchstermine mit unseren Beleghebammen.

Rückbildungsgymnastik

Durch die Zeit der Schwangerschaft und Geburt verändert sich der Körper der Frau. Um das körperliche Gleichgewicht nach der Geburt wieder zu finden, unterstützt ein differenziertes Training die Rückbildung von Bauchdecke und Gebärmutter sowie die Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Besonderes Gewicht wird im Kurs auf die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur gelegt.

Wir empfehlen, mit der Rückbildungsgymnastik 8 bis 10 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Bei einem Kaiserschnitt nach Rücksprache mit Ihrer Hebamme eventuell 2 Wochen später. Die Kursgebühr wird in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine bequeme Hose und eine Decke mit.

Termine nach Rücksprache

Mit Pia Streil (Hebamme)

Anfragen und Anmeldung unter pia@streil.com

Mit Natalie Baumann (Hebamme) ab Juni 2018

Anfragen und Anmeldung unter nataliebaumann@gmx.de

Mit Maria Huber (Hebamme) ab Juni 2018

Anfragen und Anmeldung unter hebamme@mariahuber.it

Kurse außerhalb der Klinik Charlottenhaus

Mittwoch, 18 – 19.40 Uhr

6 aufeinander aufbauende Termine, Kurs ohne Kind

Mit Nadia Lang (Hebamme)

Anmeldung unter Telefon 0711/2634502

Kursort: Gablenberger Hauptstraße 27, 70186 Stuttgart

Weitere Kursangebote:

www.freya-stuttgart.de

Rückbildung und Neufindung mit Hatha-Yoga

Gezielte Yogahaltungen (Asanas) unterstützen die Rückbildung nach der Geburt. Trainiert wird insbesondere die Beckenbodenmuskulatur sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur, begleitet von Atemübungen und gezielten Kräftigungsmassagen. Außerdem werden Entspannungstechniken und Meditation geübt.

Wir empfehlen, mit der Rückbildungsgymnastik 6 bis 8 Wochen nach der Geburt zu beginnen. Bei einem Kaiserschnitt nach Rücksprache mit Ihrer Hebamme eventuell 2 Wochen später. Zur Kursgebühr informieren Sie sich bitte bei der Kursleiterin. Bitte bringen Sie dicke Socken, eine bequeme Hose, eine Teetasse und eine Decke mit.

Freitag, 20 – 21.15 Uhr
7 Termine

Mit Wilma Flinspach (Geburtsvorbereiterin, Geburts- und Familienbegleiterin, Psychologische Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin)

Anmeldung unter Telefon Mobil 0174/4696787

www.yoga-und-geburt.de

Der Kurs ist auch für Frauen nach der Rückbildung geeignet.

Weitere Kursangebote:

www.hebammenpraxis-yogashuru.de

www.freya-stuttgart.de

Psychologische Beratung

- ... Nach traumatischen Geburten
- ... Nach der Geburt eines behinderten Kindes
- ... Nach der Geburt eines toten Kindes
- ... Trauerbegleitung
- ... Nach einer schwierigen Schwangerschaft
- ... Für jugendliche Schwangere

Termine auf Anfrage

Mit Wilma Flinspach (Geburtsvorbereiterin, Geburts- und Familienbegleiterin, Psychologische Beraterin, Hatha-Yoga-Lehrerin)
Telefon Mobil 0174/4696787, wilma.flinspach@web.de





Babymassage

Inniger Hautkontakt stärkt die Bindung zwischen Mutter bzw. Vater und Kind. Die harmonische Babymassage bereitet gegenseitige Freude, sorgt für einen ruhigen Schlaf und kann eine Hilfe bei Blähungen, Koliken sowie allgemeiner Unruhe sein. Außerdem fördert sie die gesunde Entwicklung des Kindes auf der physischen und geistigen Ebene von Anfang an. Die gemeinsame Zeit ist für Mutter bzw. Vater und Kind ein Ruhepol während des Alltags, der beiden Kraft und Entspannung bringt. Babymassage empfehlen wir für Säuglinge zwischen 6 Wochen und einem halben Jahr. Zur Kursgebühr informieren Sie sich bitte bei den Kursleiterinnen. Bitte bringen Sie zum ersten Kurs Schreibutensilien mit.

Kurse außerhalb der Klinik Charlottenhaus

Montag, 11.45 – 13 Uhr
und Mittwochs, 9.30 – 10.45 Uhr – 5 Termine
Mit Nadia Lang (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon 0711/2634502

Mit Erika Klaus (Hebamme)
Anmeldung unter Telefon Mobil 0162/2359928

Kursort: Hebammenpraxis Yogashuru
Gablenberger Hauptstraße 27, 70186 Stuttgart

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

PEKiP ist eine Entwicklungsbegleitung für Eltern während des ersten Lebensjahres ihres Kindes. Die Gruppen mit 6 bis 8 Erwachsenen und ihren gleichaltrigen Babys treffen sich einmal pro Woche. In einem angenehm warmen Raum mit weichen Matten auf dem Boden machen die Babys ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Die Kursleiterin zeigt Anregungen, die dem fortschreitenden Entwicklungsstand der Kinder entsprechen.

Die Babys sind dabei nackt – sie bewegen sich spontaner und intensiver, regen sich gegenseitig an und genießen den Hautkontakt zu den Eltern. Ihre Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen werden dabei angesprochen und weiterentwickelt. Die Eltern lernen, die Bedürfnisse und Stimmungen ihres Babys aufzunehmen und sich daran zu orientieren. In entspannter Atmosphäre werden Erfahrungen im Umgang mit der neuen Rolle und der Umorganisation im Alltags- und Berufsleben ausgetauscht.

Die Teilnahme an einem PEKiP-Kurs ist möglich ab der 6. Lebenswoche Ihres Kindes. Zur Kursgebühr informieren Sie sich bitte bei der Kursleiterin.

Termine nach Vereinbarung

Mit Ulla Jagdfeld (zertifizierte PEKiP-Gruppenleiterin, Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin)
Anmeldung unter Telefon 0711/3102922
oder an charlottenpekip@gmx.de

Bitte geben Sie Name, Adresse, Telefon sowie Name und Geburtsdatum des Kindes an.



Ihre Ansprechpartner

Die Klinik Charlottenhaus wird traditionell als Belegarztambulanz geführt. Unsere Patientinnen genießen die private Atmosphäre und die aufmerksame Betreuung durch Ärzte, Hebammen und Pflegepersonal.



Sie können den Arzt Ihres Vertrauens selber auswählen und werden bereits vor der Geburt oder vor der Krankenhausbehandlung medizinisch betreut. So findet eine patientenfreundliche Verbindung von ambulanter und stationärer Medizin statt.

Für alle Fragen „rund um die Geburt“ stehen Ihnen unsere Hebammen zur Verfügung. Sofern gewünscht, begleiten Sie unsere Hebammen bei den Vorsorgeuntersuchungen, dem Geburtsvorbereitungskurs, während Ihrer gesamten Schwangerschaft und auch bei der Nachsorge. Eine Hebamme aus unserem Team ist immer für Sie im Haus.



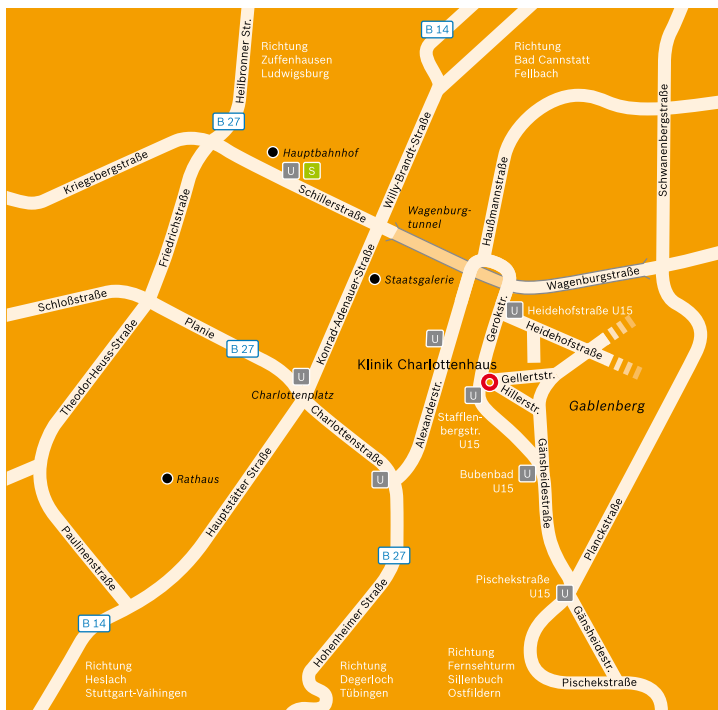


Die Klinik Charlottenhaus – wo Medizin und Mensch im Einklang sind

Die Klinik Charlottenhaus ist ein Haus mit 40 Betten und familiärer, herzlicher Atmosphäre: ein kleines, hoch spezialisiertes Zentrum für Geburtsbegleitung, Frauenheilkunde und Plastische Chirurgie. Die Klinik Charlottenhaus ist eine Einrichtung des Robert-Bosch-Krankenhauses in Stuttgart. Es besteht eine intensive Zusammenarbeit zwischen den Spezialisten beider Standorte, die sich auch auf die gemeinsame Behandlung von Patienten erstreckt.

Königin Charlotte von Württemberg (1864–1946), die Gemahlin König Wilhelms II., die sich in vielfältiger Weise für soziale Belange einsetzte, gab der 1904 gegründeten Frauenklinik ihren Namen. Die Einrichtung ist in den Räumen einer historischen Villa in Stuttgarter Höhenlage untergebracht. Eine umfassende Modernisierung wurde im Jahr 2008 abgeschlossen. Angenehme Gelb-, Rot- und Orangetöne prägen im Inneren den Charakter der Klinik Charlottenhaus und strahlen Ruhe und Wärme aus. Neben Ein-, Zwei- und Dreibettzimmern, von denen einige über Terrasse oder Balkon verfügen, besteht auch die Möglichkeit zur Unterbringung in einem Familienzimmer. Von der Klinik aus eröffnet sich ein herrlicher Blick über die Stadt; die Grünanlagen laden zum Spaziergehen oder Verweilen ein.

Bei uns sind Sie in guten Händen! Auch in besonderen Situationen nehmen wir uns für Sie Zeit. Lernen Sie uns und unser Haus bei einem persönlichen Informationsgespräch und in unseren Kursen kennen.



So finden Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof oder Ruhbank
Stadtbahn-Linie U15 bis Haltestelle Staffenbergstraße/
Klinik Charlottenhaus.

Mit dem Auto

Von der B 27/Charlottenstraße in die Alexanderstraße
abbiegen und dem Verlauf der Stadtbahn-Linie U15
folgen. An der Haltestelle Heidehofstraße über die
Schienen hinweg links in die Heidehofstraße fahren.
Nach 300 m rechts in die Gänshaidestraße und nach
weiteren 200 m rechts in die Gellertstraße einbiegen.
Kostenfreie Parkplätze vor der Klinik Charlottenhaus.
Weitere Parkplätze an der Gerokstraße entlang der
Stadtbahn-Linie (Treppenaufgang zur Klinik).

Robert-Bosch-Krankenhaus GmbH

Klinik Charlottenhaus

Gerokstraße 31, 70184 Stuttgart

Telefon 0711/21087-0, Telefax 0711/21087-6703

info@charlottenhaus.de, www.charlottenhaus.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung