



Nach der Geburt

Babymassage

(empfohlen für Säuglinge zwischen 6 Wochen und einem halben Jahr)

Eine harmonische Babymassage bereitet gegenseitige Freude, sorgt für einen ruhigen Schlaf und kann eine Hilfe bei Blähungen, Koliken sowie allgemeiner Unruhe sein.

Termine: Dienstag oder Donnerstag, auf Anfrage
Dauer: sechs Termine à 1,5 Stunden, Kosten: 65 Euro

Anmeldung und Informationen

Telefon 0711/8101-3521, Leitung: Kerstin Froberg (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin), Julia Handschuh (Hebamme), Nadja Shaaban (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)

Babyschwimmen

(empfohlen für Kinder zwischen 4 und 8 Monaten)

Unter fachkundiger Leitung werden erste Schwimmbewegungen, kurzes Tauchen und die richtigen Handgriffe für einen sicheren Umgang mit den Kleinen im Wasser erlernt.

Termine: auf Anfrage, Dauer: acht bis zehn Termine à 30 Minuten, Kosten: 80 Euro

Anmeldung und Informationen

Telefon 0711/9950793 oder E-Mail: sandrarebmann@gmx.de
Leitung: Sandra Rebmann (staatlich anerkannte Sportlehrerin und Erzieherin mit Zusatz-Qualifikation)



Rückbildungsgymnastik

(empfohlen frühestens 6 Wochen nach der Geburt bzw. 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt)

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 Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur gelegt.

Termine: jeden Donnerstag, 17 Uhr
Dauer: 10 Termine am Abend, Kosten: Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung und Informationen:

Telefon 0711/8101-5144

Kurse für Geschwister

(empfohlen für Kinder zwischen 5 und 8 Jahren)

Geschwisterkinder können in diesem Kurs ein „Großer Bruder-“ bzw. „Große Schwester“-Diplom ablegen und lernen so auf spielerische Art den Umgang mit dem neuen Familienmitglied kennen.

Termine: auf Anfrage
Dauer: 1,5 Stunden, Kosten: 10 Euro pro Kind

Anmeldung und Informationen

Telefon 0711/8101-3521, Leitung: Nadja Shaaban (Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin)



Unsere Kursangebote Elternschule

So finden Sie uns

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U6 Richtung Gerlingen, U7 Richtung Mönchfeld oder U15 Richtung Stammheim bis zur Haltestelle Pragsattel. Oder vom Wilhelmsplatz Bad Cannstatt kommend mit der U13 Richtung Feuerbach/Giebel bis zur Haltestelle Pragsattel. Von der Haltestelle Pragsattel aus weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzhof bis zur Haltestelle Robert-Bosch-Krankenhaus.

Mit dem Auto

Über B 10 oder B 27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die Siemensstraße/B 295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen. Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße einbiegen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke folgen. Am Kreisverkehr rechts in das Klinikgelände einbiegen. Parkmöglichkeiten im klinikeigenen Parkhaus.

Robert-Bosch-Krankenhaus, Auerbachstraße 110
70376 Stuttgart, info@rbk.de, www.rbk.de

Eine Einrichtung der Robert Bosch Stiftung



Robert-Bosch-Krankenhaus

Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist eine ganz besondere Erfahrung, die mit viel Freude, aber oftmals auch mit großer Unsicherheit verbunden ist.

Unsere erfahrenen Hebammen und Kinderkrankenschwestern stehen Ihnen in unserer Elternschule am Robert-Bosch-Krankenhaus mit Rat und Tat zur Seite. Unser Team begleitet Sie während der Schwangerschaft und der Geburt sowie in den ersten Monaten danach. Wir bieten Ihnen in dieser spannenden Zeit ein vielfältiges Angebot an speziellen Kursen und Beratungsangeboten. Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen auch gern persönlich zur Verfügung.



Prof. Dr. med. Georg Sauer
Chefarzt der Abteilung
für Gynäkologie und Geburtshilfe

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung

(empfohlen ab der 30. bis 32. Schwangerschaftswoche)

In diesem Geburtsvorbereitungskurs werden die wichtigsten Fragen zu Wehentätigkeit, Geburt und Stillen beantwortet. Durch Bewegungsübungen, Entspannungs- und Atemtechniken und durch das Kennenlernen verschiedener Geburtspositionen werden Unsicherheiten abgebaut.

Termine: auf Anfrage

Dauer: 1,5 bis 2 Stunden, ca. 5 Termine

(davon 1 Termin mit Partner)

Kosten: Die Kursgebühr wird von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung und Informationen

Eine Terminübersicht finden Sie unter www.rbk.de/elternschule. Bitte nehmen Sie direkt mit der jeweiligen Leitung des Kurses Kontakt auf.

Stillvorbereitung

(empfohlen ab der 32. Schwangerschaftswoche)

Im Rahmen dieses Stillvorbereitungskurses erhalten Sie Informationen rund um das Stillen - von den unterschiedlichen Stillpositionen und Anlegetechniken bis hin zu wichtigen Hinweisen und Tipps zu Ernährung und zur Einnahme von Medikamenten während der Stillzeit.

Termine: jeden 3. Mittwoch im Monat, 14 Uhr

Dauer: 3,5 Stunden, Kosten: 20 Euro pro Person

Anmeldung und Informationen

Telefon 0711/8101-3521

Leitung: Daniela Pletsch (Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC)

Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

(empfohlen ab der 36. Schwangerschaftswoche)

Akupunktur ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Neben der Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung setzen wir die Akupunktur auch bei Erbrechen in der Frühschwangerschaft, vermehrten Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, Sodbrennen, Taubheitsgefühl in den Fingern und Wendung bei Beckenendlage (als Moxa-behandlung) erfolgreich ein.

Termine: auf Anfrage

Dauer: einmal wöchentlich in Einzelsitzungen

Kosten: 20 Euro pro Sitzung

Anmeldung und Informationen

Telefon 0711/8101-5144 (Montag bis Freitag 8 bis 14 Uhr)

Leitung: Christina Schümann (Leitende Hebamme)

und Ursula André (Hebamme)

Säuglingspflege

Im Kurs Säuglingspflege bieten wir praktische Übungen und interessante Informationen, die Sie auf das Leben mit einem Neugeborenen vorbereiten. Neben dem Stillen, Baden und Wickeln des Säuglings werden Anleitungen unter anderem zu verschiedenen Tragetechniken, Tipps zur Nabelpflege sowie zur Säuglingsausstattung gegeben.

Termine: jeden dritten und letzten Freitag im Monat

Dauer: 5 Stunden, Kosten: 25 Euro pro Person

Anmeldung und Informationen

Telefon 0711/8101-3521

Leitung: Helga Messmer (Gesundheits- und Kinderkrankenschwester) und Heike Zuleger (Gesundheits- und Kinderkrankenschwester)



Nach der Geburt

Still-Hotline

Sie haben Probleme beim Anlegen Ihres Kindes? Oder Ihr Kind wird trotz häufigen Stillens nicht satt? Gerne beraten wir Sie rund um die Uhr bei diesen und weiteren Fragen zum Thema Stillen.

Kontakt: Telefon 0711/8101-3521

Kaiserschnitt-Gesprächsgruppe Stuttgart

In einem geschützten Rahmen haben Frauen nach einer Kaiserschnittgeburt die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen über das Erlebte auszutauschen, um die physischen und psychischen Folgen besser zu verarbeiten. Zudem gibt es Themenabende und Gespräche mit Fachpersonal.

Termine: jeden dritten Donnerstag im Monat, 18 bis 20 Uhr

Anmeldung und Informationen

E-Mail: ks.gespraechsgruppe.stuttgart@gmail.com

Leitung: Héliida Labroussis, in Kooperation mit

KISS Stuttgart