

Unser Leistungsangebot

Schwangerschaftsbegleitung

Für ein erstes Kennenlernen treffen wir uns, wenn Sie möchten, schon früh in der Schwangerschaft. Wir besprechen dabei Ihre Fragen, Wünsche und Anliegen. Eine von uns wird Sie von nun an individuell durch die Schwangerschaft und das Wochenbett begleiten.

Beratungsgespräche über Ihr Befinden und den Schwangerschaftsverlauf empfehlen wir in der 28.-30. Woche, ein weiteres zur Vorstellung über den Geburtsverlauf ab der 35. Woche. Zusätzlich zu den ärztlichen Vorsorgeterminen können wir Sie auch bei Beschwerden betreuen, die Ihr allgemeines Wohlbefinden stören. Wir setzen hierbei naturheilkundliche Methoden wie Aromatherapie, physiotherapeutische Elemente, Homöopathie oder Akupunktur / Moxabustion ein. Eine frühzeitige Hilfe schon bei kleinen Problemen verhindert oft eine größere Störung.

Auch ärztliche Verordnungen, wie z.B. regelmäßige Blutdruckmessungen, Injektionen oder dergleichen können von uns durchgeführt werden, um Ihnen häufige, lange Fahrten in die Arztpraxis zu ersparen.

Geburtsvorbereitung für Frauen oder Paare

Gebären bedeutet, sich intensiven Körperkräften hinzugeben, "geschehen" zu lassen - das Kind loszulassen. Geburtsarbeit ist mit dem Verstand nicht steuerbar, nur stöbar. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie, wie Sie durch Entspannung, Atmung und Bewegung zum Loslassen kommen und so dieses "Abenteuer Geburt" positiv beeinflussen können. Körperarbeit und Wahrnehmungsübungen helfen Ihnen, Ihre Körpersignale zu verstehen

Kosten: übernimmt Ihre Krankenkasse
Anmeldung: Gesine König, Tel.: 07044 / 44061 oder Meike Schulze, Tel.: 07044 / 940211

und darauf instinktiv zu reagieren. Das erleichtert Schwangerschaftsbeschwerden und wirkt auf den Geburtsverlauf.

Der Kurs läuft regelmäßig in geschlossenen Frauengruppen nach vorheriger Anmeldung. An zwei Abenden hat Ihr Partner die Möglichkeit, am Kurs teilzunehmen.

Paarkurse finden 4 mal im Jahr an einem Wochenende statt.

Schwangerschaftsgymnastik

Geburtsarbeit ist ein intensives körperliches Geschehen. Eine gutes Körperbewußtsein ist Voraussetzung, um die Signale des Körpers zu verstehen und instinktiv auf sie zu reagieren.

Anders als in der Geburtsvorbereitung gehen wir in dieser Gymnastik ausschließlich in die Körperarbeit mit

Kursdauer: Frauengruppen 7 x 2 Stunden
Montag, 18.30 Uhr
Kosten: für die Frau übernimmt Ihre Krankenkasse,
Partnergebühren und Ausfallstunde EUR 12,- / Abend
Partnergebühren Paarkurs EUR 100,-
mitzubringen: großes Badehandtuch, warme Socken
Anmeldung: Gesine König, Tel.: 07044 / 44061 oder
Meike Schulze, Tel: 07044 / 940211

Atemschulung, Bewegungs- und Lockerungsübungen.

Wir empfehlen die Teilnahme:

- wenn nach einer abgeschlossenen Geburtsvorbereitung noch viel Zeit bis zur Geburt ist und Sie ihre Körperwahrnehmung weiter vertiefen wollen
- ein solcher Kurs für Sie aus Zeitgründen nicht möglich ist
- Sie schon Kinder geboren haben und sich über den Geburtsverlauf gut informiert fühlen

Die Gymnastik findet fortlaufend bei mindestens drei Frauen statt. Die verbindliche Anmeldung und Bezahlung erfolgt jeweils in der vorherigen Woche.

Unser Leistungsangebot

Familienvorbereitung

Wenn Paare Eltern werden, verändert sich der Alltag grundlegend. Meist ist die Frau erst mal zu Hause, der Mann findet sich als Alleinversorger wieder. Aufgaben und Zeit müssen neu verteilt werden, damit niemand überfordert ist und man sich als Paar nicht aus den Augen verliert. Mutter / Vater sein ist eine besondere Herausforderung und entsprechende Kompetenzen müssen sich entwickeln und erstarken. Doch welche Vorstellungen habe ich dabei von mir selbst, meinem Partner, der Erziehung – welche Werte wollen wir

Kursdauer : jeweils 1 Stunde Dienstag, 18.30Uhr
Kosten : EUR 6,-
wenn Geburtsvorbereitung entfällt, ist Abrechnung mit der Krankenkasse möglich
mitzubringen: großes Badehandtuch, warme Socken
Anmeldung : Gesine König, Tel.: 07044 / 44061 oder
Meike Schulze, Tel: 07044 / 940211
Termine: fortlaufend, bei mindestens drei Anmeldungen

gemeinsam vermitteln?

Das neue Familienmitglied bringt ganz eigene Bedürfnisse mit und will verstanden werden, damit sich Urvertrauen und Selbstbewußtsein entwickeln. Was kann es schon, was nimmt es wahr? Wie gehe ich richtig auf das Baby ein und mit ihm um? Auch Vorbereitungen ganz praktischer Natur müssen getroffen werden. Welche Anschaffungen sind sinnvoll und was braucht das Baby wirklich?

Das alles wird Thema sein, damit Sie entspannt und gut vorbereitet in das „Abenteuer - Eltern sein“ eintauchen können.

Kursdauer : 2x2 Stunden Donnerstag, 20.00 Uhr
Kosten : EUR 30,- pro Einzelperson
EUR 50,- pro Paar
mitzubringen: warme Socken
Anmeldung : Gesine König, Tel.: 07044 / 44061
Termine: aktuelle Termine finden Sie auf der Homepage

Geburtsvorbereitende Akupunktur / Moxabustion

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, oder bei denen die vorherigen Geburt recht langwierig oder schwierig war. Die Akupunktur bewirkt eine Entspannung und dadurch leichtere Eröffnung des Muttermundes und verkürzt so die Geburtsdauer um etwa zwei Stunden.

Das Setzen der Nadeln, beginnend mit der vollendeten 36. Schwangerschaftswoche, wird 1x wöchentlich bis zur Geburt durchgeführt.

Akupunktur ist auch bei vielen Schwangerschaftsbeschwerden und Stillproblemen hilfreich.

Moxabustion als Teilbereich der Akupunktur kann genutzt werden, um das Baby zur Drehung aus der Steißlage in die Schädellage anzuregen. Dies sollte in der 32. Schwangerschaftswoche begonnen werden.

Kosten : EUR 20,- pro Sitzung
Anmeldung : Meike Schulze, Tel.: 07044 / 940211

Unser Leistungsangebot

Stillseminar

Stillen ist mehr als Ernährung eines Säuglings.

Meist kommen Frau und Mann erst mit diesem Thema intensiv in Berührung, wenn sie ihr erstes Kind erwarten und sich Gedanken um die beste Nahrung machen.

Die Bedeutung der Muttermilch für die Entwicklung des Kindes, die Physiologie sowie die Praxis des Stillens, sein umfassender Einfluß auf den Alltag und das Familienleben mit dem Baby werden an diesem Abend erläutert. Wir beleuchten überlieferte Vorstellungen und Ratschläge genauso wie die eigenen Ansichten; gehen auf besondere Umstände wie Zwillinge stillen, kranke Mutter oder die geplante Wiederaufnahme der Berufstätigkeit ein.

Der Kurs ergänzt die „Familienvorbereitung“, kann aber auch einzeln besucht werden. Er richtet sich an junge Eltern (Mütter wie Väter) ebenso wie an interessierte Großeltern.

Kursdauer :	1x 2 Stunden Donnerstag, 20.00 Uhr
Kosten :	EUR 15,-pro Einzelperson, EUR 25,- pro Paar
mitzubringen:	warme Socken
Anmeldung :	Gesine König, Tel.: 07044 / 44061
Termine:	aktuelle Termine finden Sie im Internet

Wochenbettbetreuung /Stillberatung

durch uns Hebammen ist eine individuelle, professionelle Hilfe in der ersten Zeit nach der Geburt ihres Kindes. Bei Ihnen zu Hause oder auch telefonisch:

- beraten wir Sie bei Fragen und Problemen im Alltag und bei der Pflege ihres Kindes, unterstützen Sie in den Stillanfängen und bei Stillstörungen,
- überwachen den Wochenbettverlauf und die Anpassung des Neugeborenen,
- zeigen Ihnen erste Übungen und Bewegungsabläufe, die die Rückbildung unterstützen.

Wenn medizinisches Eingreifen notwendig ist, setzen wir naturheilkundliche Methoden ein.

Wie lange und wie oft wir kommen, hängt von ihrer Situation und ihrem Wunsch ab. Gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe und -beratung haben Sie während der ersten 6 Lebensmonate ihres Kindes bzw. bis zum Abstillen.

Um eine kontinuierliche Betreuung für Sie und eine Terminplanung für uns zu ermöglichen, ist es günstig, wenn Sie sich schon einige Zeit vor Ihrem Geburtstermin anmelden.

Kosten:	übernimmt Ihre Krankenkasse
Anmeldung :	Gesine König, Tel.: 07044 / 44061 oder Meike Schulze, Tel.: 07044 / 940211

Harmonische Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist, wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist.“

„Frederick Leboyer in „Sanfte Hände“

Neben der Zuwendung und Aufmerksamkeit, die ein Baby beim Stillen, Wickeln und alltäglichen Schmusen erhält, kann es dies mit der Babymassage noch um ein Vielfaches intensiver erfahren. Ganz nebenbei werden durch die vielen positiven Sinnesreize optimale Voraussetzungen für seine gesunde Entwicklung geschaffen.

Unser Leistungsangebot

In der geschlossenen Gruppe können Sie die Technik der Babymassage erlernen und erfahren neben ihren Hintergründen noch viel Interessantes zur Entwicklung ihres Babys.

Kursdauer :	Einführungs- / Abschlußabend, ohne Baby Donnerstag, 20.00 Uhr, Massagestunden 4x Dienstag, 9.30 – 10.30 Uhr
Kosten :	EUR 60,- , am 1. Abend zu zahlen STÄRKE – Gutschein des Landes BW kann eingelöst werden
mitzubringen:	Handtücher, Babyöl
Anmeldung :	Gesine König, ausgeb. Babymassagekursleiterin, Tel.: 07044 / 44061

Rückbildungsgymnastik

Ziel dieser Gymnastik ist es, den durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Beckenboden wieder wahrzunehmen, ihn bewußt einzusetzen und zu kräftigen. Das Körpergefühl soll gestärkt werden, um so Haltungsfehlern, Rückenschmerzen und Verspannungen entgegenzuwirken. Alltägliche Bewegungsabläufe werden hinsichtlich des Beckenbodenschutzes besprochen und korrigiert. Training von Oberschenkel-, Bauch- und Pomuskulatur gliedert sich allmählich in die Gymnastik mit ein.

Beginnen Sie mit diesem Kurs, wenn zu Hause der Alltag eingekehrt ist, d.h., Sie und ihr Baby sich aneinander gewöhnt haben und / oder sich ein Stillrhythmus eingestellt hat. Die beste Zeit liegt zwischen der 6. und 12. Woche nach der Geburt. Um dies zu gewährleisten, beginnt ca. alle 4-6 Wochen ein neuer Kurs. Nach etwa 4 Stunden wechselt die Runde in die offenen Gruppe.

Kursdauer :	8 x 1,25 Stunden Dienstag, 20.00 Uhr nach 4-5x Montag, 20.45 Uhr
Kosten :	übernimmt Ihre Krankenkasse
mitzubringen:	großes Badehandtuch, warme Socken
Anmeldung :	Gesine König, Tel.: 07044 / 44061 oder Meike Schulze, Tel.: 07044 / 940211
Termine:	aktuelle Termine finden Sie im Internet

Erweiterte Rückbildungsgymnastik

Wenn Sie Lust auf mehr haben - zusätzlich zur Arbeit mit dem Beckenboden gehen wir in diesem Kurs spezieller auf die anderen durch die Schwangerschaft veränderten Muskelgruppen ein. Mit Elementen aus Aerobic, Stretching und Gymnastik werden Kondition, Oberschenkel, Bauch, Po und Rücken trainiert. Da die Beckenbodenmuskulatur hierbei intensiv zum Einsatz kommt, ist es wichtig, vorher an der regulären Rückbildungsgymnastik teilgenommen zu haben.

Dieser Kurs findet in der geschlossenen Gruppe statt.

Kursdauer :	10 x 1 Stunde Mittwoch, 20.00Uhr
Kosten :	EUR 60,- , am 1. Abend zu zahlen
mitzubringen:	Turnschuhe
Anmeldung :	Meike Schulze, Tel.: 07044 / 940211
Termine:	aktuelle Termine finden Sie im Internet

Unser Leistungsangebot

Müttercafe / Hebammensprechstunde

Hier ist unser Treffpunkt für Frauen mit ihren Säuglingen und Kleinkindern. Alle 14 Tage haben Sie die Möglichkeit, sich bei Tee oder Kaffee mit anderen Müttern auszutauschen oder vielleicht ein Kursnachtreffen zu veranstalten. Gleichzeitig können Sie sich separat mit Ihren Fragen und Anliegen an uns wenden. Wenn es gewünscht ist, werden spezielle Themen besprochen, die besonders im 1. Lebensjahr ihres Kindes für Sie wichtig sind. Gern können Sie ihre größeren Kinder mitbringen.

Auch Schwangere, die sich schon vorab informieren oder Kontakt aufnehmen wollen, sind herzlich willkommen.

Kursdauer :	14-tägig Montag, 14.30 – 16.30 Uhr
Kosten :	EUR 2,- pro Treff, Kaffee und Kuchen je nach Verzehr
mitzubringen:	Utensilien für ihr Baby
Anmeldung :	Gesine König, Tel.: 07044 / 44061 oder Meike Schulze, Tel.: 07044 / 940211
Termine:	aktuelle Termine finden Sie im Internet

Von der Milch zum Brei

Innerhalb des Dschungels gutgemeinter Ratschläge für die richtige Ernährung Ihres Kindes bekommen Sie in lockerer Runde einen Leitfaden zur Breieinführung.

Alle dabei interessierenden Fragen, z.B. wie lange darf ich stillen, wann kommt welcher Brei, was und wie viel muss mein Kind zusätzlich trinken, worauf ist bei Allergien zu achten usw., werden besprochen.

Die Babys können natürlich mitgebracht werden.

Kursdauer :	1x ca. 1,5 Stunden Dienstag, 9.30 Uhr
Kosten :	EUR 10,-
mitzubringen:	was Sie für Ihr Baby brauchen
Anmeldung :	Gesine König, Tel.: 07044 / 44061
Termine:	aktuelle Termine finden Sie im Internet