




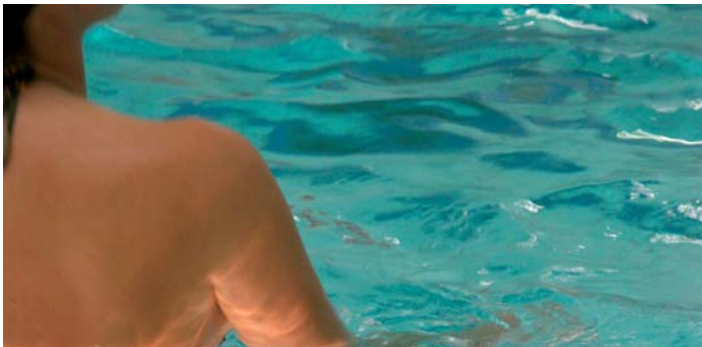
BARMHERZIGE
BRÜDER

Klinik St. Hedwig
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Lehrstuhl der
Universität Regensburg 

fit for
family

Veranstaltungen rund um Schwangerschaft und Familie

Januar – Juni 2010



Schwangerschaft

Liebe (werdende) Eltern,

wie halte ich mich in der Schwangerschaft fit und gesund? Was muss ich bei der Säuglingspflege beachten? Wo muss ich Elterngeld beantragen? ... – Das sind nur einige der Fragen, mit denen Sie im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt konfrontiert werden. Unter der Überschrift „fit for family“ haben wir Kurse für Sie zusammengestellt, in denen Expertinnen und Experten Ihnen diese und noch viele andere Fragen beantworten. Sollten Sie darüber hinaus weitere Fragen zum Thema Schwangerschaft und Geburt haben, wenden Sie sich an uns (Telefon 09 41 / 3 69 - 52 04).

Ihr Geburtshilfe-Team
der Klinik St. Hedwig

Stillvorbereitungskurs

Muttermilch hat die ideale Nährstoffzusammensetzung für die Ernährung Ihres Babys und schützt es dadurch vor Infektionen. Zudem fördert Stillen den Mutter-Kind-Kontakt. Im Stillvorbereitungs-Kurs werden der Aufbau der Brust sowie Stilltechnik und Positionen besprochen. Sie erhalten Informationen zur Ernährung und Lebensführung in der Stillzeit und vor allem auch Tipps bei Stillproblemen, z.B. Milchstau oder Brustentzündung.

Referentin: Angela Sellmann

Termine: **A1** Do 28.1.2010 · 19 - 21.30 Uhr
A2 Do 25.3.2010 · 19 - 21.30 Uhr
A3 Do 20.5.2010 · 19 - 21.30 Uhr

Teilnehmer: 15 Pers. · Anmeldung erforderlich

Kosten: 5,- € pro Person (inkl. Skript)

Ort: Klinik St. Hedwig

Ämterdschungel

Nach der Geburt eines Kindes sind die Eltern meist vollauf mit ihrer größer werdenden Familie beschäftigt. Trotzdem sind gerade jetzt viele bürokratische Aufgaben und Ämtergänge zu erledigen. Diese sind lästig und nervig. Daher ist es gut, schon vorher zu wissen, wo es lang geht. Der Vortrag „Ämterdschungel“ informiert Sie über Elternzeit, Elterngeld, über Kindergeld, genauso wie über Rentenansprüche.

Referentin: Barbara Altenburg-Steffel

Termine: **B1** Do 25.3.2010 · 19 - 21 Uhr
B2 Do 24.6.2010 · 19 - 21 Uhr

Teilnehmer: Anmeldung erbeten

Kosten: keine Teilnahmegebühr

Ort: Klinik St. Hedwig

Säuglingspflege

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester Ihr Baby zu wickeln, zu baden, den Nabel, Haut und Fingernägel zu pflegen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby bei Wundsein am besten behandeln. Auch die Schlafumgebung und Schlafposition ist wichtig, damit sich Ihr Schatz rundum wohl fühlt und gesund bleibt.

Referentin: Monika Weininger

Termine: **C1** Fr 15.1.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C2 Fr 26.2.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C3 Fr 12.3.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C4 Fr 9.4.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C5 Fr 7.5.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C6 Fr 11.6.2010 · 18.30 - 20 Uhr

Teilnehmer: 12 Pers. · Anmeldung erforderlich

Kosten: 5,- € pro Person

Ort: Klinik St. Hedwig

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen unterstützen positiv Ihre körperlichen und seelischen Veränderungen in der Schwangerschaft und stärken Sie für die Geburt und das Wochenbett. Yoga ist eine Möglichkeit, Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit zu erlangen – eine Wohltat für Mutter und Baby!

Referentin: Maria Rustler

Termin: **D1** jeden Mittwoch
17 - 18.30 Uhr

D2 jeden Mittwoch
18.45 - 20.15 Uhr

Kursbeginn nach tel. Vereinbarung

Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich
unter Telefon 09 41 / 2 80 52 70

Kosten: 8,50 € pro Person / pro Abend
Erstattung durch die

Krankenkasse möglich

Ort: Waldorf-Kindergarten
Burgweinting



Schwimmen in der Schwangerschaft

Referenten: Elke Haupt · Gabi Moser

Termin: **E1** jeden Donnerstag
18.30 - 19.30 Uhr

Kursbeginn nach tel. Vereinbarung

Teilnehmer: 12 Pers. · Anmeldung erforderlich
unter Telefon 0 94 07 / 38 27
oder 0 94 04 / 83 37

Kosten: 50,- € pro Person / 6 Kurseinheiten
zahlbar bei Kursbeginn

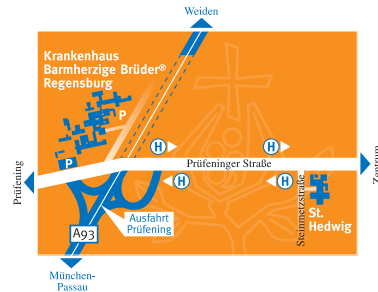
Ort: Schwimmbad
Krankenhaus Barmherzige Brüder
Prüfeninger Straße 86



Referenten

- Barbara Altenburg-Steffel · Sozialpädagogin,
Caritas Schwangerenberatung
- Cäcilia Frankenberger · Ergotherapeutin,
Beraterin für Familien mit Kindern von 0-3 Jahren,
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle
„Tausend und Keine Nacht“
- Elke Haupt · Kinderkrankenschwester,
Klinik St. Hedwig
- Stephanie Kainz · Hebamme, Klinik St. Hedwig
- Josef Kammermeier · Apotheker für Allgemein-
pharmazie und Ernährungsberatung,
Stadtpark Apotheke Regensburg
- Christian Könitzer · Krankenpfleger und Sanitäter,
Erste-Hilfe-Ausbilder der Johanniter
- Gabi Moser · Krankenschwester, Klinik St. Hedwig
- Eva-Maria Müller · Physiotherapeutin,
Klinik St. Hedwig
- Maria Rustler · Hebamme und Yogalehrerin
- Tanja Schlager · Ernährungsberaterin,
Klinik St. Hedwig
- Prof. Dr. Hugo Segerer · Chefarzt Neonatologie
und Diabetologie, Klinik St. Hedwig
- Angela Sellmann · Still- und Laktationsberaterin
- Monika Weininger · Kinderkrankenschwester,
Klinik St. Hedwig

Krankenhaus Barmherzige Brüder
 Klinik St. Hedwig
 Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
 Universität Regensburg
 Steinmetzstraße 1-3 · 93049 Regensburg
 Telefon 09 41 / 3 69 - 98
 geburtshilfe@barmherzige-regensburg.de
 www.barmherzige-regensburg.de



Bankverbindung: Sparkasse Regensburg
 BLZ 750 500 00
 Konto-Nummer 802
 Kennwort: fit for family,
 Kursnummer,
 Name des Teilnehmers

Wichtige Information

Bitte überweisen Sie die Gebühr für kostenpflichtige Veranstaltungen auf das genannte Konto. Ihre Anmeldung wird erst nach Zahlungseingang berücksichtigt.

Angemeldete Person(en)

Vorname · Name

Straße

Postleitzahl · Ort

Telefon

Email

Bitte freimachen

Antwortkarte

Klinik St. Hedwig
 Klinik für Frauenheilkunde
 und Geburtshilfe
 Frau Bianca Obermaier-Wilhelm
 Steinmetzstraße 1-3
 93049 Regensburg

Bitte kreuzen Sie die Veranstaltung an, an der Sie teilnehmen möchten.

Stillvorbereitungskurs

A1
 A2
 A3

Ämterdschungel

B1
 B2

Säuglingspflege

C1
 C2
 C3
 C4
 C5
 C6

Ernährung des Säuglings

F1
 F2
 F3
 F4

Tausend und Keine Nacht

G1

Selbstmedikation bei Kindern

H1

Krankheiten von Säuglingen und Kleinkindern · Impfungen

I1
 I2

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter: Erste-Hilfe-Kurs für Eltern

J1
 J2
 J3
 J4
 J5
 J6

Beckenbodentraining nach der Rückbildungsgymnastik

L1
 L2
 L3

Familie

Ernährung des Säuglings

Nichts geht über Stillen! In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist die Muttermilch das beste und auch billigste Lebensmittel für das Baby. Doch was ist, wenn eine Mutter nicht stillen kann oder will? Und was kommt nach der Milch, mit welchem Brei beginnt das Zufüttern? Diese und viele weitere Fragen werden von der Ernährungsberaterin in der Gruppe besprochen.

Referentin: Tanja Schlager

Termine: **F1** Do 4.2.2010 · 15 - 16.15 Uhr
F2 Do 18.3.2010 · 15 - 16.15 Uhr
F3 Do 15.4.2010 · 15 - 16.15 Uhr
F4 Do 10.6.2010 · 15 - 16.15 Uhr

Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich

Kosten: 5,- € pro Person

Ort: Klinik St. Hedwig

Tausend und Keine Nacht

Rund tausend Nächte sind es, bis ein Kind das dritte Lebensjahr vollendet hat, und oftmals sind dies nicht ganz einfache Nächte – und Tage. Die Beratungsstelle „Tausend und Keine Nacht“ bietet deshalb den Eltern und ihren Kindern von der Geburt bis zum dritten Lebensjahr Unterstützung und Hilfe an zu allen Fragen, die in den ersten Lebensjahren auftauchen, z.B. wenn Kinder schlecht einschlafen oder nicht durchschlafen können, viel schreien und kaum zu beruhigen sind.

Referentin: Cäcilia Frankenberger

Termin: **G1** Do 29.4.2010 · 19 - 20.30 Uhr

Teilnehmer: Anmeldung erbeten

Kosten: keine Teilnahmegebühr

Ort: Klinik St. Hedwig

Selbstmedikation bei Kindern

Bei der Selbstmedikation von Kindern können Eltern dem Rat des Apothekers vertrauen. In der Selbstmedikation werden Arzneimittel ohne ärztlichen Ratschlag angewendet. Die Gefahr, falsche Medikamente oder falsche Dosierung für Säuglinge oder Kleinkinder auszuwählen, ist für Laien sehr groß. Deshalb sollten sich Eltern ausführlich beraten lassen. Der Apotheker oder die Apothekerin kann auch entscheiden, ob die Grenzen der Selbstmedikation überschritten werden und ein Arztbesuch nötig ist. Der Schwerpunkt des Referats liegt bei Kindern unter sechs Jahren.

Referent: Josef Kammermeier

Termin: **H1** Di 13.4.2010 · 19 - 20.30 Uhr

Teilnehmer: Anmeldung erbeten

Kosten: keine Teilnahmegebühr

Ort: Klinik St. Hedwig

Die häufigsten Krankheiten von Säuglingen und Kleinkindern · Impfungen

Was mache ich, wenn mein Baby Durchfall hat? Wie sehen Windpocken aus? Was ist das Dreitagegsieber? Wann muss ich zum Arzt gehen? Diese und viele Fragen rund um die häufigsten Erkrankungen des Kindes, sowie die wichtigsten Impfungen werden in diesem Vortrag beantwortet.

Referent: Prof. Dr. Hugo Segerer

Termine: **I1** Di 23.2.2010 · 19.30 - 21 Uhr

I2 Di 4.5.2010 · 19.30 - 21 Uhr

Teilnehmer: Anmeldung erbeten

Kosten: keine Teilnahmegebühr

Ort: Klinik St. Hedwig

Notfälle im Säuglings- und Kindesalter: Erste-Hilfe-Kurs für Eltern

Lernen Sie an diesem Tag mit den häufigsten kleinen und größeren Unfällen Ihres Kindes ohne Panik umzugehen. Besprochen werden Verletzungen,

gen, Vergiftungen und Verätzungen sowie Unfälle im Wasser. Auch Insektenstiche im Mund- und Rachenraum und Fremdkörper in den Atemwegen sind ein Thema, dessen Erste-Hilfe-Maßnahmen in praktischen Übungen trainiert werden.

Referent: Christian Könitzer

Termine: **J1** Sa 16.1.2010 · 9 - 16 Uhr

J2 Sa 20.2.2010 · 9 - 16 Uhr

J3 Sa 27.3.2010 · 9 - 16 Uhr

J4 Sa 24.4.2010 · 9 - 16 Uhr

J5 Sa 29.5.2010 · 9 - 16 Uhr

J6 Sa 19.6.2010 · 9 - 16 Uhr

Teilnehmer: 20 Pers. · Anmeldung erforderlich

Kosten: 30,- € pro Person · 50,- € pro Paar

Ort: Klinik St. Hedwig

Rückbildungsgymnastik im Wasser

Mit der Rückbildungsgymnastik im Wasser können Sie frühestens acht Wochen nach der Geburt beginnen. Der Kurs umfasst zehn Stunden in zwölf Wochen. Er ist darauf ausgerichtet, Ihre körpereigenen Rückbildungsvorgänge nach der Schwangerschaft und Geburt zu unterstützen und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Funktionstüchtigkeit wiederherzustellen und zu fördern. Der natürliche Auftrieb des Wassers ermöglicht Ihnen eine Gelenke und Bänder schonende Alternative zum normalen Training.

Referentin: Stephanie Kainz

Termine: **K1** jeden Dienstag
18.30 - 19.30 Uhr
K2 jeden Dienstag
19.30 - 20.30 Uhr
Kursbeginn nach tel. Vereinbarung

Teilnehmer: 12 Pers. · Anmeldung erforderlich
unter Telefon 09 41 / 3 81 7077

Kosten: Kosten trägt die Krankenkasse
zzgl. 3,- € pro Person / pro Stunde
Selbstbeteiligung

Ort: Schwimmbad
im Blindeninstitut
An der Brunnstube 31
Regensburg – Prüfening

Beckenbodentraining nach der Rückbildungsgymnastik (Kinderbetreuung möglich)

Referentin: Eva-Maria Müller

Termine: **L1** 12.1. - 16.2.2010 (Dienstag)
L2 13.4. - 18.5.2010 (Dienstag)
L3 15.6. - 20.7.2010 (Dienstag)
10 - 11 Uhr

Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich

Kosten: 36,- € pro Person / 6 Kurseinheiten

Ort: Klinik St. Hedwig

