



BARMHERZIGE BRÜDER

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



fit for family

Veranstaltungen rund um Schwangerschaft und Familie

Juli – Dezember 2010

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: Ninu Fese
Termine: **L1** jeden Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr
L2 jeden Dienstag 19.30 - 20.30 Uhr
Teilnehmer: 12 Pers. · Anmeldung erforderlich unter Telefon 0 94 05 / 94 11 94
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: **M1** 21.9. - 26.10.2010 (Dienstag)
M2 9.11. - 14.12.2010 (Dienstag) 10 - 11 Uhr
Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich
Kosten: 36,- € pro Person / 6 Kurseinheiten
Ort: Klinik St. Hedwig

Referentin: Susanne Kneip
Termin: **K1** Kursbeginn nach tel. Vereinbarung
Teilnehmer: 7 Babys · Anmeldung erforderlich unter Telefon 09 41 / 8 50 05 90
Kosten: 90,- € / 11 Kurseinheiten á 90 Min., zahlbar bei Kursbeginn Erstattung durch die Krankenkasse möglich
Ort: Kontaktstelle Elternhaus-Schule der Regensburger Eltern Hochweg 8a, Regensburg

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



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 3.7.2010 · 9 - 16 Uhr
J2 Sa 7.8.2010 · 9 - 16 Uhr
J3 Sa 18.9.2010 · 9 - 16 Uhr
J4 Sa 9.10.2010 · 9 - 16 Uhr
J5 Sa 6.11.2010 · 9 - 16 Uhr
J6 Sa 11.12.2010 · 9 - 16 Uhr
Teilnehmer: 20 Pers. · Anmeldung erforderlich
Kosten: 30,- € pro Person · 50,- € pro Paar
Ort: Klinik St. Hedwig

PEKiP®

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Gruppenangebot für Eltern und Babys im ersten Lebensjahr. Spielanregungen, die die individuelle Entwicklung begleiten, stehen im Mittelpunkt. Aber auch der intensive Kontakt zum eigenen Kind, sowie der Austausch untereinander sind hierbei wichtige Aspekte. Damit die Kinder sich in ihrer motorischen Entwicklung besser entfalten können, sind die Babys nackt – der Raum ist entsprechend geheizt. Dieser Kurs ist auch für Frühchen und Babys mit Behinderung geeignet.

Referent: Josef Kammermeier
Termin: **H1** Di 16.11.2010 · 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 Dreitagefieber? 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 20.7.2010 · 19.30 - 21 Uhr
I2 Di 26.10.2010 · 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 Verletzun-

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: Elisabeth Berr-Keuchl
Termin: **G1** Do 30.9.2010 · 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.

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 9.9.2010 · 11 - 12.15 Uhr
F2 Do 14.10.2010 · 11 - 12.15 Uhr
F3 Do 11.11.2010 · 11 - 12.15 Uhr
F4 Do 9.12.2010 · 11 - 12.15 Uhr
Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich
Kosten: 5,- € pro Person
Ort: Klinik St. Hedwig

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

- 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** **M1**
M2

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

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



Schwangerschaft

Stillvorbereitungskurs

Referentin: Barbara Altenburg-Steffel
Termine: B1 Do 24.9.2010 · 19 - 21 Uhr
B2 Do 10.12.2010 · 19 - 21 Uhr
Teilnehmer: Anmeldung erbeten
Kosten: keine Teilnahmegebühr
Ort: Klinik St. Hedwig

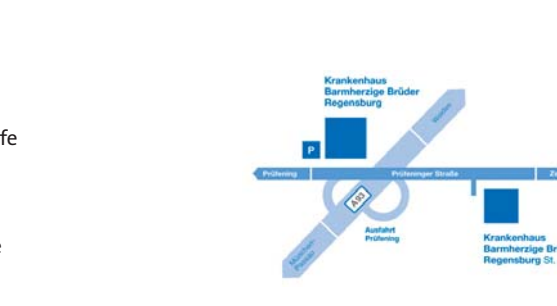
Säuglingspflege
In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester Ihr Baby zu wickeln, zu baden, den Nabel, Haut und Fingernägel zu pflegen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby bei Wundsein am besten behandeln. Auch die Schlafumgebung und Schlafposition ist wichtig, damit sich Ihr Schatz rundum wohl fühlt und gesund bleibt.
Referentin: Monika Weininger
Termine: C1 Fr 16.7.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C2 Fr 13.8.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C3 Fr 10.9.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C4 Fr 8.10.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C5 Fr 5.11.2010 · 18.30 - 20 Uhr
C6 Fr 3.12.2010 · 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
Elisabeth Berr-Keuchl · Sozialpädagogin, Städtische Erziehungsberatungsstelle
Ninu Fese · Hebamme
Elke Haupt · Kinderkrankenschwester, Klinik St. Hedwig
Josef Kammermeier · Apotheker für Allgemeinpharmazie und Ernährungsberatung, Stadtpark Apotheke Regensburg
Susanne Kneip · Sonderschullehrerin und PEKiP®-Gruppenleiterin
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



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

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.

Angemeldete Person(en)
Bitte freimachen

Vorname · Name
Straße
Postleitzahl · Ort
Telefon
Email

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



Antwortschein

Antwortschein

Antwortschein