

# Elternschule

Sprechstunden, Kursanmeldung und Termine 2019

Für das Wichtige. Im Leben.

## zu Beginn der Schwangerschaft

### Der Info-Abend für werdende Eltern

wird bis auf wenige Ausnahmen (Feiertag) an jedem ersten und dritten Dienstag im Monat angeboten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

15.01.	05.02.	19.02.	05.03.	19.03.	02.04.	16.04.	07.05.
21.05.	04.06.	18.06.	02.07.	16.07.	06.08.	20.08.	03.09.
17.09.	01.10.	15.10.	05.11.	19.11.	03.12.	17.12.	

### Sprechstunden im Zentrum Mutter und Kind

nach Vereinbarung und mit Überweisungsschein vom Facharzt.

#### Kreißsaalambulanz: Fon 0201 897-3515

Allgemeine Sprechstunde z. B. Erkrankungen in der Schwangerschaft wie Bluthochdruck, Nierenerkrankungen u. a.

Sprechstunde für Schwangere mit Diabetes mellitus oder Gestationsdiabetes in Zusammenarbeit mit der Klinik für Diabetologie, Elisabeth-Krankenhaus Essen

Sprechstunden für Mehrlings- und Beckenendlage-Entbindungen



Di. | 18-20 Uhr | Hörsaal

Termin | Kreißsaalambulanz 4. Etage

Mo. und Do. | 14 bis 16 Uhr

Mi. | 9.30-12.30 Uhr

Mi. | 14 -16 Uhr

## ab 15. Schwangerschaftswoche

### Geburtsvorbereitungskurse

Frauenkurse | Partnerkurse | Wochenendkurse  
Termine bitte montags und dienstags  
von 12.00 bis 18.00 Uhr unter Fon 0201 897-3502 erfragen.

## ab 30. Schwangerschaftswoche

### Anmeldung zu Geburt

Anmeldung und Informationen zu den Kursen der Elternschule und Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit einer unserer Hebammen.  
Fon 0201 897-3502

## Elternschule - Verschiedene Module

### Ein guter Start in die Familie (M1)

Rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Tage

#### Teil I Hebamme

Ein Kind wird geboren | Elternwerden | Elternsein  
Viele nützliche Informationen rund um die Zeit im Kreißsaal, bei der Geburt und in den ersten Stunden als Eltern. Wir klären organisatorische Fragen und Abläufe in der neuen und unbekanntem Situation. Wo muss ich hin? Was kommt in die Kreißsaaltasche? Wann fahre ich los (falscher Alarm)? Welche Unterlagen sollten dabei sein? Wer darf mit in den Kreißsaal? Wie melde ich mein Kind an? Viele Fragen, die im Vorfeld geklärt werden können, damit Sie in Ruhe Eltern werden.  
Ansprechpartnerin: Ingrid Gehrt | Hebamme

21.02.	06.06.	05.09.	28.11.
--------	--------	--------	--------

#### Teil II Kinderarzt

Wir sind Eltern | Gut vorbereitet in ein Leben mit dem Baby | Die ersten Tage  
Einblicke in die Versorgung von Mutter und Kind und Abläufe in der Klinik nach der Geburt z.B. Rooming in, Wochenstation. Informationen rund um die Pflege, Handling und Ernährung des Säuglings in den ersten Tagen.  
Ansprechpartnerin: Dr. Katrin Klemke | Oberärztin | Klinik für Neu- und Frühgeborene

28.02.	13.06.	12.09.	05.12.
--------	--------	--------	--------

### Säuglingspflege und Handling (M3)

Mit dem ersten Kind kommen viele Fragen, Neuheiten und neue Erfahrungen, rund um die Pflege und das Handling auf. Dieser Kurs hilft Ihnen mittels Theorie und Praxis, Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby in den ersten Wochen zu Hause zu bekommen.  
Ansprechpartnerin: Beate Lukassen | Kinderkrankenschwester | Still- und Laktationsberaterin

05.02.	09.04.	25.06.	06.08.	08.10.	26.11.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Geschwisterkurs (M7)

Die Geburt eines Kindes ist auch für die älteren Geschwister ein neuer und aufregender Lebensabschnitt. Um die „Großen“ auf die damit einhergehenden Veränderungen im Familienalltag vorzubereiten, werden im Geschwisterkurs alle aufkommenden Fragen beantwortet und die Kinder können sich im Baden, Wickeln und Füttern ausprobieren. Für den praktischen Teil des Kurses kann gerne auch die eigene Puppe oder das eigene Stofftier mitgebracht werden. Das Angebot richtet sich an Eltern mit Geschwisterkindern im Alter zwischen 4 und 8 Jahren.  
Ansprechpartnerin: Susanne Klatt | Krankenschwester

13.02.	03.04.	22.05.	03.07.	11.09.	20.11.
--------	--------	--------	--------	--------	--------

### Großelternkurs (M8)

Ein Kurs für werdende und frischgebackene Großeltern. Vieles, was früher rund ums Kinderkriegen gesagte und getan wurde, ist auch heute noch aktuell, aber es gibt auch die einen oder andere Erkenntnis und Verdrängung. Aktuelle Informationen, Hilfe bei Stillproblemen, Ernährung, Schlafen und Umgang mit einem Baby werden besprochen, gezeigt und können geübt werden. In lockerer Runde werde ich hoffentlich all Ihre Fragen beantwortet können.  
Ansprechpartnerin: Beate Lukassen | Kinderkrankenschwester | Still- und Laktationsberaterin

08.01.	07.05.	30.07.	29.10.
--------	--------	--------	--------

### Stillen, Säuglingsnahrung, gesunde Ernährung im 1. Jahr (M4)

Informationen rund ums Stillen bzw. Muttermilchernährung. Wie Stillen funktioniert z.B. verschiedene Stillpositionen, Stillfrequenz, Stillhilfsmittel, Hilfe bei Stillproblemen und vieles mehr. Warum Stillen für Mutter und Kind so wichtig ist. Informationen und Umgang mit der Säuglingsnahrung. Worauf sollte geachtet werden und was wird benötigt. Von der Milch zur Beikost.  
Ansprechpartnerin: Beate Lukassen | Kinderkrankenschwester | Still- und Laktationsberaterin

29.01.	30.04.	27.08.	12.11.
--------	--------	--------	--------

### Lebensrettende Sofortmaßnahmen beim Neugeborenen (M6)

Dieses Modul möchte Ihnen sowohl theoretische, vor allem aber auch praktische Grundlagen in lebensrettenden Sofortmaßnahmen am Neugeborenen nahebringen. Großer Wert wird auf praktische Übung der erlernten Maßnahmen gelegt, es bleibt aber auch Zeit für offene Fragen der Teilnehmer zu speziellen Säuglingsnotfällen z.B. Fieberkrampf, Verbrühungen.  
Ansprechpartner: Dr. Hubert Nachtigall | Oberarzt Klinik für Neu- und Frühgeborene  
Dr. Linus Lindemann | Oberarzt Klinik für Neu- und Frühgeborene

22.01.	05.03.	16.04.	28.05.	09.07.	20.08.	24.09.	05.11.
10.12.							

Anmeldung Online!

Teil 1 und 2 nur gemeinsam buchbar

20 € p.P.

Anmeldung Online!

20 € p.P.

Anmeldung Online!

20 € p.P.

Anmeldung Online!

20 € p.P.

Anmeldung Online!

20 € p.P.

Anmeldung Online!

20 € p.P.

Die Konferenzräume 1-3 und der Seminarraum der Elternschule befinden sich im Hörsaalzentrum des Elisabeth-Krankenhauses Essen.

Aufgrund der Vorlaufzeit können sich Terminänderungen ergeben, auf die wir Sie gesondert hinweisen.



## Elternschule

Sprechstunden, Kursanmeldung und Termine 2019

Für das Wichtige. Im Leben.

### ab 1. Woche nach der Geburt

#### Rückbildungskurse

Vormittagskurse | Abendkurse | Kurse mit Kind  
Termine bitte Montag und Dienstag von 12.00 bis 18.00 Uhr  
unter Fon 0201 897-3502 erfragen.

Do. | 13.30-14.00 Uhr | Seminarraum

#### Stillambulanz

Beratung und Hilfe bei Stillproblemen. Nur mit Anmeldung unter 0201 897-4321  
Ansprechpartnerin: Beate Lukassen | Kinderkrankenschwester | Still- und Laktationsberaterin

jeden Do. | 14-17 Uhr | Seminarraum

#### Mutter-Kind-Cafe

In einer gemütlichen Runde und entspannter Atmosphäre bei „Kaffee und Kuchen“, können Gespräche und Tipps rund um das Leben mit dem Kind, erleichtern und hilfreich sein. Das Treffen ist eine offene Gruppe und bietet Informationen, Austausch, Kontakte, Hilfestellung, Beratung und Unterstützung rund um den Säugling und seine Ernährung. Eine Waage, Fachliteratur und Informationsmaterial stehen zur Verfügung. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Ansprechpartnerin: Beate Lukassen | Kinderkrankenschwester | Still- und Laktationsberaterin

Anmeldung  
Online!20 €  
p.P.

#### Die erste Beikost-Ernährung fürs Kind (M5)

Ein neuer Abschnitt in der Ernährung Ihres Säuglings. Von der Milch zur festen Nahrung. Viele Fragen tauchen auf. Was ist Beikost? Wie, wann und womit fange ich an? Selber kochen oder Fertigbrei? Dieser Kurs bietet Ihnen Informationen, Tipps und Rezepte rund um die praktische Einführung von Beikost und Mamas Küche. Es werden Fragen beantwortet, aktuelle Aspekte besprochen, verschiedene Lebensmittel und Fertigprodukte vorgestellt und vieles mehr.  
Ansprechpartnerin: Beate Lukassen | Kinderkrankenschwester | Still- und Laktationsberaterin

Fr. | 15-18 Uhr | Konferenzraum 1

15.03. | 14.06. | 18.10.

Anmeldung  
Online!20 €  
p.P.

#### Erste Hilfe beim Kind (M9)

In diesem Kurs stellen Kinderärzte potenzielle häusliche Unfallgefahren für Säuglinge und Kinder bis zum Schulalter vor. Eltern lernen, wie sie Unfälle vorbeugen können und was im Ernstfall zu tun ist, z. B. bei Verbrühungen und Verbrennungen, Erstickungsgefahr, Vergiftungen und Insektenstichen.  
Ansprechpartner: Dr. Anna Richter | Assistenzärztin Klinik für Neu- und Frühgeborene

Di. | 18-20 Uhr | Konferenzraum 2 | 3

19.02. | 04.06. | 03.09. | 03.12.

### ab 6. Woche nach der Geburt

#### PEKiP-Kurse

Prager – Eltern – Kind – Programm  
Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihrem Baby  
ab der 6. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr.Auskunft und Anmeldung: [www.babykurse-essen.de](http://www.babykurse-essen.de) | [info@babykurse-essen.de](mailto:info@babykurse-essen.de)

Seminarraum

### ab 16. Woche nach der Geburt

#### Baby-Gymnastik

Zielgruppe: Babys ab der 16. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr.

#### Altersgerechte Spiele, Übungen zur Körper- und Bewegungserfahrung

- zielgerechte Förderung der altersgemäßen Motorik
- Grob- und feinmotorische Stimulation
- Mobilisation und Kräftigung des Bewegungsapparates zum Drehen, Krabbeln, Sitzen und Laufen

#### Übungen zur Sinneserfahrung

- Wahrnehmungsreize zum Hören, Sehen und Tasten
- Förderung der Sensomotorik

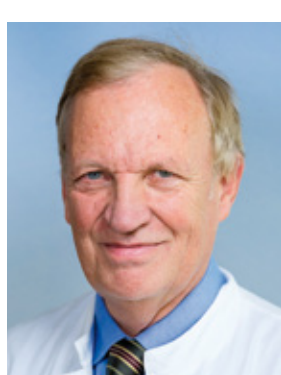
#### Spiel-, Sing- und Interaktionsformen

- Kontaktaufnahme und soziale Interaktionen
- Rhythmische Übungen und frühkindliche Gesangsformen

Der Kurs dient der Förderung der normalen Entwicklung und dem Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander. Er bietet fachliche Informationen und Hilfestellungen.

Kursbeginn: Montags um 9 Uhr | 10 Uhr | 11 Uhr je nach Lebensmonat  
Kursdauer: 1 Stunde  
Gebühr: 50 € für 10 Stunden pro TeilnehmerAuskunft und Anmeldung:  
Carina Sieksmeier | Kinderkrankenschwester und Kursleiterin | Fon 0201 510369

Seminarraum

Prof. Dr. Stefan Niesert  
Direktor der FrauenklinikFon 0201 897-3501  
[gynaekologie@contilia.de](mailto:gynaekologie@contilia.de)Dr. Dariusz Michna  
Chefarzt der Klinik  
für Neu- und FrühgeboreneFon 0201 897-3605  
[neonatologie@contilia.de](mailto:neonatologie@contilia.de)Dr. Peter Liedgens  
Chefarzt der Klinik  
für KinderchirurgieFon 0201 897-3351  
[kinderchirurgie@contilia.de](mailto:kinderchirurgie@contilia.de)Dr. Claudio Finetti  
Direktor der Klinik für  
Kinder- und JugendmedizinFon 0201 897-3601  
[paediatric@contilia.de](mailto:paediatric@contilia.de)

## Zentrum für Mutter und Kind

### Natürlich sanft, natürlich sicher

Natürliche Geburten bei individuell abgestimmten Geburtsmethoden sind das erklärte Ziel des Zentrums für Mutter und Kind des Elisabeth-Krankenhauses Essen. Darüber hinaus stehen in diesem Perinatalzentrum Level 1 Tag und Nacht aber spezielle Neugeborenen-Mediziner zur gemeinsamen und optimalen Betreuung von Frauen z.B. bei Risikoschwangerschaften, Mehrlingsgeburten oder unerwarteten Ereignissen unter der Geburt zur Verfügung. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der räumlich direkt angebundenen Neugeborenenabteilung und der neonatologischen Intensivstation hat sich ein anerkannter geburtshilflich-neonatologischer Schwerpunkt des Landes NRW etabliert, der auch über eine eigene Klinik für Kinderchirurgie, ein Sozialpädiatrisches Zentrum und ein Kinderneurologisches Zentrum verfügt.

Die Konferenzräume 1-3 und der Seminarraum der Elternschule befinden sich im Hörsaalzentrum des Elisabeth-Krankenhauses Essen.

Aufgrund der Vorlaufzeit können sich Terminänderungen ergeben, auf die wir Sie gesondert hinweisen.

Alle Module (M1 bis M9) sind kostenpflichtig.  
Die Anmeldung erfolgt online direkt bei der Elternschule  
des Elisabeth-Krankenhauses Essen.Elisabeth-Krankenhaus Essen  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-EssenKlara-Kopp-Weg 1  
45138 EssenFon 0201 897-0  
[www.contilia.de](http://www.contilia.de)

Für das Wichtige. Im Leben.