



Kurse vor der Geburt

Erste Hilfe am Kind

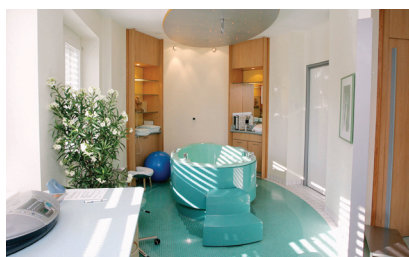
In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz, Kreisverband Aalen e. V.

Stellen Sie sich vor, Ihr Säugling bekommt plötzlich hohes Fieber. Leider ist nicht sofort ein Arzt erreichbar. Ein Kind lutscht im Sommer ein Eis und wird dabei von einer Wespe in den Hals gestochen. Was dann? - Reichen Ihre "Erste Hilfe"-Kenntnisse noch aus? Müssen Sie bei Kindern evtl. auf Besonderheiten achten? Kein Problem! Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

Kursleiter: Ausbilder des DRK Aalen
Kursumfang: 4 x 2,5 Std.
Kursgebühr: 20 €/Person bzw. 30 €/Paar
Kursort: DRK-Rettungszentrum Aalen

Kreißsaalführungen in der Frauenklinik Aalen

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 20.15 - 21.00 Uhr und jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 19.00 - 19.45 Uhr Ebene 3, vor den Kreißsälen.



Schwangeren-Informationsabende in der Frauenklinik Aalen

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.00 - 20.15 Uhr im Konferenzraum 1 bei der Hauptpforte.

Informationen, Anmeldungen und Termine

Erika Fischer
Telefon: 07361/64290 oder 07361/551401
E-Mail: info@elternschule.de
Internet: www.elternschule.de

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Sind Sie sich nicht sicher, welche Kurse für Sie geeignet sind? Wir beraten Sie gerne!

Es gibt einen separaten Flyer für Kurse nach der Geburt.

Unsere Kursleiterinnen sind in der Regel Hebammen und (Kinder-) Krankenschwestern mit Zusatzausbildung in den jeweiligen Bereichen.

Den KursteilnehmerInnen steht eine umfangreiche Leih-Bücherei zu Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit, erstes Lebensjahr des Kindes usw. zur Verfügung.

Kostenübernahme durch die Krankenkassen: Die Kosten für die mit * gekennzeichneten Kurse können für Pflichtversicherte direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

Die Kurse in der Klinik am Ipf in Bopfingen, Jahnstr. 24, sind im Eingangsbereich der Klinik. Die Kurse in Abtsgmünd finden im Altenzentrum St. Lukas, Hallgarten 16, statt. Für die Kurse an den Kursorten Bopfingen und Abtsgmünd gibt es separate Flyer.



Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Kursprogramm

Kurse vor der Geburt



08/2010



Liebe Schwangere, liebe werdende Väter,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten.

Die geburtsvorbereitenden Kurse helfen, in die Elternrolle hineinzuwachsen und mit den neuen emotionalen und sozialen Belastungen, die mit der Ankunft eines Babys verbunden sein können, zurechtzukommen. Durch Informationen über Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, Gespräche in der Gruppe und Körperarbeit sollen Ängste vor der Geburt abgebaut und die Geburt erleichtert werden.

Gezielten Informationen über den Geburtsverlauf in der Klinik und der Kontakt mit dem Kreißsaalteam, dem Team der Wochenstation der Frauenklinik Aalen und der Kinderklinik stärken das Vertrauen vor der Geburt. Deshalb sind folgende 4 Einheiten Bestandteil eines jeden Geburtsvorbereitungskurses:

- Schwangeren-Infoabend mit Kreißsaalführung
- Säuglingspflege-Infoabend
- Still-Infoabend
- Infoabend "Zahnmedizinische Prophylaxe"

Die Geburtsvorbereitungskurse sollen ca. 4 bis 6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin abgeschlossen sein. Bitte melden Sie sich daher ungefähr zwischen der 20. und 22. Woche an.

Geburtsvorbereitung*

Kursumfang: 4 Abende à 2 Std.
1 Abend mit Partner à 2,5 Std.
4 Infoabende
Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Diesen Kurs führen wir auch in der Klinik am IpF in Bopfingen und im Altenzentrum St. Lukas, Abtsgmünd, durch.

Geburtsvorbereitung für Paare*

Kursumfang: 4 Abende bzw. Nachmittage à 2 Std.
1 Abend bzw. 1 Nachmittag à 2,5 Std.
4 Infoabende
Kursgebühr: 54 € für den Partner
Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Gymnastik in der Schwangerschaft...*

..verbunden mit Entspannungs- und Atemübungen zur Aufrischung eines Geburtsvorbereitungskurses für Frauen, die bereits ein Kind geboren haben.

Kursumfang: bis zu 9 Abende à 1,5 Std.
Kursort: Elternschule Frauenklinik, Ebene 4

Aquafitness für Schwangere

Aquafitness ist Bewegung in Form von Aquajogging, Wassergymnastik, Atem- und Entspannungstechniken. Es unterstützt die aktive und gesunde Lebensweise der Schwangeren. Die gezielte und adäquat dosierte Aktivität begünstigt den gesamten Verlauf der Schwangerschaft und sorgt beim Kind für natürliche Bewegungsreize.

Kursumfang: 6 x 90 Minuten
Kursbeginn: ab der 20. Schwangerschaftswoche

Kursgebühr: 63 €
Kursort: Bewegungsbad, Ostalb-Klinikum, Ebene 2

Schwangerenyoga

Yogaübungen helfen, beweglich zu bleiben und Beschwerden vorzubeugen. Atem, Entspannung und Meditation bringen Ruhe und Gelassenheit für die Schwangere und das Baby.

Kursumfang: 10 Abende à 1,5 Stde.
Kursgebühr: 98 €
Kursort: Yoga & TanzRaum, Gartenstr. 16 c, 73430 Aalen



Bewusst Eltern werden (Säuglingspflege)

Erfahrung und Sicherheit im Umgang mit dem Kind sind die Grundlage für eine gute Beziehung und Freude am Zusammenleben. Wir helfen Ihnen, sich auf Ihr Kind vorzubereiten. Im oben genannten Kurs geben wir Ihnen Informationen, Anregungen, Hilfestellungen und Tipps für den Umgang mit ihrem Baby. Themen sind u. a.: Das Leben mit dem Neugeborenen in den ersten Tagen, Wickeln, Baden und Babypflege, Stillen, Gesundheitsvorsorge und Entwicklung, Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern.

Kursumfang: 4 x 2 Std.
Kursgebühr: 45 €
Kursort: Wintergarten auf der Wochenstation, Frauenklinik, Ebene 3