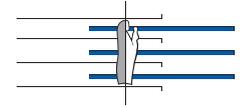




Sonnenschein
Die Elternschule am
Marienhospital Gelsenkirchen



Perinatalzentrum
Gelsenkirchen
Level 1



Marienhospital
Gelsenkirchen GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus



Angebote für Eltern und Säuglinge
rund um die Geburt

2. Halbjahr 2020

Der starke Partner für Ihre Gesundheit

Inhalt

Vorwort	3
Kreislaalbesichtigungen	4
Informationsabende für Schwangere	5
HappyBauch	6
Babypflege, das tägliche Ritual	7
Wir werden Großeltern	8
Erste Hilfe für Neugeborene	9
Ayurvedische Babymassage	10
Wickeldiplom und Geschwisterführerschein	11
BauchBuggyGo	12
PEKiP-Kurse	13
Mütter- und Stillcafé	14
Babyschwimmen	15
Rückbildungsgymnastik mit Kind	16
Beikost	17
Asthmaschulung Windrad	18
Frühchentreff	19
Elternschule Sonnenschein	20
Serviceangebote	21
Babygalerie	22
Nachsorge	23
Ärztliche Beratungsangebote	24
Notizen	25
Das Team	26
Wegweiser	28

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Kursangebote werden gebeten, eine eigene **Mund-Nasen-Schutz-Maske** mitzubringen und die **Hygiene- und Abstandsregeln** zu beachten.



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Vorwort

Liebe werdende Eltern,

wir stellen Ihnen mit dem aktuellen Informationsheft die Kursangebote der Elternschule Sonnenschein am Marienhospital Gelsenkirchen für das 2. Halbjahr 2020 vor.

Unser Betreuungsangebot soll alle Schwangeren und ihre Partner erreichen; eine besondere Unterstützung möchten wir darüber hinaus Familien mit Risikoschwangerschaften und -geburten anbieten.

Damit Sie entspannt den großen Tag der Geburt erwarten können, bieten wir schon während der Schwangerschaft mit unseren Kursen eine wichtige Vorbereitung und geben Ihnen die Möglichkeit, neben Informationen und Wissen auch uns, das Team der geburtshilflichen Abteilung, bereits vor der Geburt Ihres Kindes kennenzulernen.

Rund um die Geburt werden Sie von einem Team von Hebammen liebevoll und mit großer Erfahrung betreut. Bei den Informationsabenden zeigen wir Ihnen unsere Kreißsäle und auch die Stationen lernen Sie ebenso wie die Zimmer kennen.

Melden Sie sich zeitnah, wir beraten Sie gern.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.



Dr. med. Adil Senol Sandalcioglu, Chefarzt der
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Herzlichst und mit den besten Wünschen,

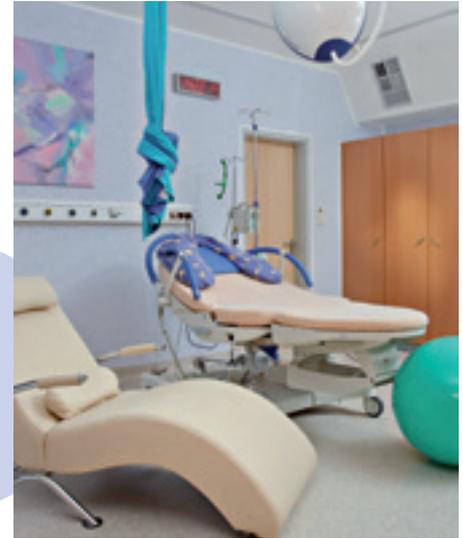
Ihr Adil Senol Sandalcioglu
und das Team der Elternschule Sonnenschein



Kreißsaalbesichtigungen

Am ersten und dritten Montag eines jeden Monats laden wir Sie zu einer Kreißsaalbesichtigung im Marienhospital Gelsenkirchen ein.

Beginn ist jeweils um 18:30 Uhr. Fällt der Termin auf einen Feiertag, verschiebt sich die Kreißsaalbesichtigung auf den darauffolgenden Montag.



Jeden **ersten** und **dritten Montag** im Monat um **18:30 Uhr**
Termine:

03.08.2020, 17.08.2020, 02.11.2020, 16.11.2020
07.09.2020, 21.09.2020, 07.12.2020, 21.12.2020
05.10.2020, 19.10.2020

Aufgrund der COVID-19-Pandemie ist diese Terminübersicht unter Vorbehalt.

Treffpunkt:

Gynäkologische Ambulanz, Ebene 2

Kursgebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Informationsabende für Schwangere

Da in unseren Geburtsvorbereitungskursen nicht in aller Ausführlichkeit auf alle Begleitumstände einer Geburt eingegangen werden kann, bieten wir zusätzlich zu relevanten Themen spezielle Informationsabende an.

Die erste Zeit mit dem Kind – Verhalten im Wochenbett

04.08.2020, 06.10.2020, 08.12.2020

(diese Informationsabende finden OHNE Partner statt!)

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Stillen – naturgemäße Ernährung des Kindes

07.07.2020, 15.09.2020, 03.11.2020

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG
Auch ihr Lebenspartner ist herzlich zu diesem Informationsabend eingeladen.

Jeweils **dienstags** von **19:00 - 20:30 Uhr**

Kursleitung: Ansje Nick

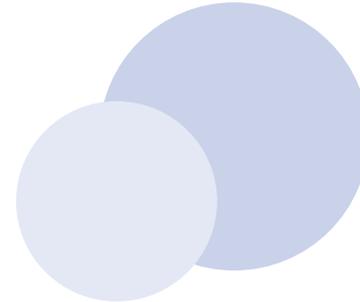
(Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin)

Kursgebühr: keine

Anmeldung: in der Elternschule



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



HappyBauch

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt.

Ziele und Inhalte:

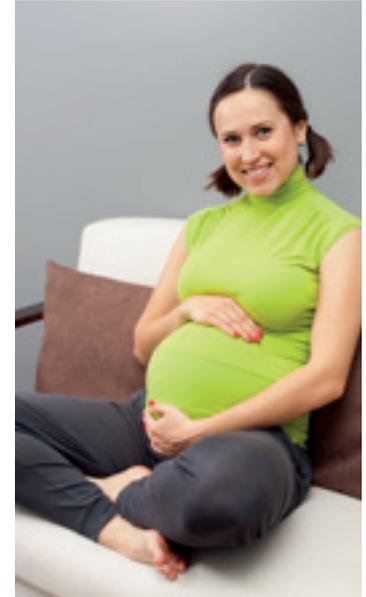
- Förderung der Beweglichkeit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Kräftigung des Körpers
- Beckenbodentraining
- Entspannung

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken

Zielgruppe:

alle Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften



Jeweils **montags, 18:00 - 19:00 Uhr** (acht Kurseinheiten)

Termine: 10.08.-28.09.2020,
19.10.-07.12.2020

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Kursleitung: Anja Kahl (prä- und postnatale Fitnesstrainerin)

Anmeldung: in der Elternschule

Kursgebühr: 60,32 Euro (inkl. 16% USt.)

Babypflege, das tägliche Ritual



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

In diesem Kurs möchten wir Ihnen praktische Hinweise zur allgemeinen Babypflege vermitteln.

- Was ist bei der Nabelpflege zu beachten?
- Wie häufig muss ich mein Baby baden?
- Welche Pflegeprodukte sind erforderlich?
- Worauf kann ich verzichten?
- Praktische Tipps zum Schlafverhalten
- Praktische Tipps zur Ernährung

Auch Väter sind herzlich willkommen!



Jeweils **dienstags ab 19:00 Uhr**

Termine: 18.08.2020
20.10.2020
01.12.2020

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Kursleitung: **Andrea Bojarzin**

(Kinderkrankenschwester / Praxisanleiterin)

Kursgebühr: 11,60 Euro pro Person

17,40 Euro pro Elternpaar (inkl. 16 % USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Wir werden Großeltern

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen allgemeine Informationen über Säuglingspflege, Ernährung und die erste Zeit mit Ihrem Enkelkind.

Vieles hat sich gewandelt. Wir unterstützen Sie und stehen für alle Fragen rund um die erste Zeit mit Ihrem Enkelkind zur Verfügung.

Auch Großväter sind herzlich willkommen!



Jeweils **mittwochs ab 14:30 Uhr**

Termine: 22.07.2020

23.09.2020

25.11.2020

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Kursleitung: Andrea Bojarzin

(Kinderkrankenschwester / Praxisanleiterin)

Kursgebühr: 11,60 Euro pro Person

17,40 Euro pro Großelternpaar (inkl. 16% Ust.)

Anmeldung: in der Elternschule

Erste Hilfe für Neugeborene

Neben wichtigen theoretischen Informationen zum Verhalten bei Vergiftungen, Augenverletzungen, Unfällen mit Strom, Krämpfen, Erbrechen, Sonnenbrand, Sonnenstich und anderen Situationen haben die teilnehmenden Eltern auch gleich die Möglichkeit, die richtigen Handgriffe praktisch zu üben.

An einem Modell legen sie Verbände an, üben die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Zielgruppe:

Eltern von Neugeborenen



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Jeweils **dienstags von 19:00 - 21:00 Uhr**

Termine: 01.09.2020
27.10.2020

Ort: Verwaltungsgebäude, Wohnheim I, 5. OG

Kursleitung: **Chefarzt Dr. med. Marcus Lutz** und Assistenzärzte der Klinik für Neonatologie, Kinder- und Jugendmedizin

Kursgebühr: 13 Euro

Anmeldung: Sekretariat der Klinik für Neonatologie, Kinder- und Jugendmedizin, Tel. 0209 172-4701

Ayurvedische Babymassage

Die ayurvedische Babymassage fördert eine harmonische Entwicklung Ihres Babys. Sie vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit und fördert die Ausgeglichenheit des Babys. Sie bildet die Grundlage für eine tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind.

Nur ein Baby, das sich wohl fühlt, kann über die Körperwahrnehmung zur Bewegung kommen und Spaß daran haben. Durch die stabilisierende Wirkung auch auf das Immunsystem wird der gesamte Organismus gestärkt.

Die Massage verhilft dem Baby zu einem friedlichen Schlaf. Das Baby reagiert auf äußere Reize (z.B. Lärm) entspannter. Die Massage eignet sich gut für „Schreibabys“, sie kommen besser zur Ruhe. Die Babymassage hat eine stabilisierende Wirkung auf das

Immunsystem und die Entwicklung des Babys wird gefördert. Die Öle pflegen die Haut des Babys, sie fühlt sich zart und weich an. Die ayurvedische Babymassage regt den Stoffwechsel sowie die Verdauung an und beugt auch Blähungen vor.

Die Massage wirkt auch positiv auf Sie als Mutter: Sie werden sicher im Umgang mit Ihrem Baby. Sie machen sich ganz vertraut mit Ihrem Kind und wissen intuitiv, was Sie tun können, damit es glücklich und zufrieden ist.

Auch die Extraportion Streicheleinheiten, die Sie Ihrem Kind mit der ayurvedischen Babymassage schenken, sollte nicht vergessen werden.

Zielgruppe:

Eltern mit Säuglingen von fünf Wochen bis zu einem halben Jahr, jeweils **mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr**, **Kursdauer:** 4 x 1 Stunde

Termine: 23.09.-14.10.2020,
11.11.-02.12.2020

Anmeldung: in der Elternschule

Kursleitung: **Canan Kaya** (Kinderkrankenschwester)

Mitzubringen sind: Decke, wasserdichte Unterlage, Öl, Stoffwindeln.

Kursgebühr: 35,96 Euro (inkl. 16% Ust.)

Wickeldiplom und Geschwisterführerschein

Wenn die Familie größer wird, freuen sich die älteren Geschwister auf den kleinen Bruder oder das Schwesterchen. Schließlich sind sie ja schon die Großen. Und das wollen sie oft auch zeigen.

Nach der ersten Euphorie kommt mitunter die Enttäuschung, weil das Geschwisterchen ja erstmal doch fast nur schläft und noch nicht mitspielen kann.

Die Elternschule Sonnenschein am Marienhospital Gelsenkirchen hat ganz speziell für die „Großen“ ein neues Angebot konzipiert. An einem Nachmittag können sie hier alles lernen, was sie wissen müssen, wenn das Baby da ist.

Mit der eigenen Puppe oder dem Teddy üben sie, wie sie ein Baby richtig halten und wie es gewickelt wird. Sie besuchen



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

bei Möglichkeit den Kreißaal und die Neugeborenenstation und lernen ein Fingerspiel, das sie später ihren kleinen Geschwistern vorführen können. Ihre Fragen werden kindgerecht beantwortet. Das Ziel ist, die Kinder auf die neue Familiensituation vorzubereiten.

Zum Abschluss erhalten sie das Wickeldiplom und den Geschwisterführerschein, der sie als Expertin/Experten für die kleine Schwester/den kleinen Bruder ausweist.

Das Angebot ist für Kinder im Alter von drei bis acht Jahren (ohne Teilnahme der Eltern) gedacht. Bitte bringen Sie ein Foto von sich, eine Puppe oder einen Teddy sowie ein Getränk mit.

Termine: monatlich (mittwochs) 14:30 Uhr - 15:45 Uhr

05.08.2020 (unter Vorbehalt), 02.09.2020, 14.10.2020

04.11.2020, 02.12.2020

Ort: im Bistro der Station 2 Geburtshilfe

Kursleitung: Dorothea König

(Kinderkrankenschwester)

Anmeldung: in der Elternschule

Kursgebühr: 5,80 Euro pro Kind (inkl. 16% USt.)

BauchBuggyGo

BauchBuggyGo ist ein Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert wird. Das Baby wird in das Fitnessprogramm integriert.

Ziel und Inhalte:

- Ausdauertraining durch Walken mit dem Kinderwagen
- Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln oder Bänder
- Kräftigung des Beckenbodens und der Körpermitte
- Bewegung an der frischen Luft

Jeweils **10:30 - 11:30 Uhr** (acht Kurseinheiten)

Termine: 11.08.-29.09.2020, 20.10.-08.12.2020

Ort: Rheinelbepark

Treffpunkt: Hermann-Kusch-Weg/Halfmannsweg

Kursleitung: **Anja Kahl** (prä- und postnatale Fitnesstrainerin)

Kursgebühr: 55,68 Euro (inkl. 16% USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Regenjacke (falls nötig)
- Sportschuhe
- Kinderwagen oder Tragehilfe
- Regenverdeck für den Kinderwagen
- Getränk

Zielgruppe:

Mütter mit Babys nach Beendigung des Rückbildungskurses, frühestens nach zehn Wochen



PEKiP-Kurse

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Dieses Programm richtet sich an Kinder zwischen der 10. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat.

Ziel und Inhalt des Kurses ist es:

- das Baby durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu fördern
- den Erfahrungsaustausch und den Kontakt der Eltern untereinander zu ermöglichen
- die Beziehung zwischen dem Baby und den Eltern zu stärken
- den Kontakt der Kinder zu Gleichaltrigen herzustellen

Jeweils **09:30 - 11:00 Uhr** und **11:00 - 12:30 Uhr**

Kursdauer: 8 x 1,5 Stunden

Termine:

montags 09:30 - 11:00 Uhr

03.08.-21.09.2020, 05.10.-07.12.2020, 21.12.-15.02.2021

montags 11:00 - 12:30 Uhr

03.08.-21.09.2020, 05.10.-07.12.2020, 21.12.-15.02.2021

dienstags 09:30 - 11:00 Uhr

14.07.-15.09.2020, 29.09.-01.12.2020, 15.12.-09.02.2021



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr

Do. 9 - 12 Uhr

Telefon 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, sofern die Gesamtteilnehmerzahl von acht Müttern nicht überschritten wird.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- großes Babyhandtuch



dienstags 11:00 - 12:30 Uhr

04.08.-22.09.2020, 06.10.-08.12.2020, 22.12.-16.02.2021

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Anmeldung: in der Elternschule

Zielgruppe: Babys ab der 10. Lebenswoche

Kursleitung: Simone Kopatz (Kinderkrankenschwester)

Kursgebühr: 68,67 Euro (inkl. 16% USt.)

Mütter- und Stillcafé

- Wie oft und wie lange soll ich mein Kind anlegen?
- Wird es satt?
- Was darf ich essen?
- Welche Medikamente darf ich nehmen?
- Wie vermeide ich Milchstau?
- Was mache ich bei wunden Brustwarzen?

Bei all diesen Fragen werden Sie fachkundig beraten und erhalten beim Anlegen Hilfestellungen.

Auch Flaschenkinder sind herzlich willkommen. Erfahrungsaustausch unter Müttern, deren Kinder im Alter von 0-12 Monaten sind.

Bei Kaffee und Kuchen können in gemütlicher Atmosphäre unter Leitung ausgebildeter Still- und Laktationsberaterinnen

Tipps zu den Themen:

- Stillen
- Flaschennahrung
- Beikost
- Schlafen

weitergegeben werden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Jeweils **dienstags, 14:00 - 17:00 Uhr**

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Kursgebühr: keine

Anmeldung: keine erforderlich

Kursleitung:

Ansje Nick

(Kinderkrankenschwester, Still- u. Laktationsberaterin)

Bärbel Springer-Mounir

(Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin, (IBCLC))

Babyschwimmen

Ziele und Inhalte des Kurses sind

- Wassergewöhnung
- motorische Förderung des Kindes
- sensorische Förderung des Kindes
- Spaß im Umgang mit Wasser
- Kontakt mit anderen Kindern
- Austausch mit anderen Eltern

Zielgruppe:

Babys in einem Alter von drei Monaten bis zu einem Jahr



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Jeweils am **Mittwoch** und **Donnerstag, nachmittags**

Wasserzeit: 30 Minuten

Kursdauer: zehn Nachmittage

Termine: Aufgrund von behördlichen Auflagen im Zusammenhang mit COVID-19 wird das Kursangebot Babyschwimmen vorübergehend ausgesetzt. Aktuelle Informationen hierzu können Sie über die Elternschule Sonnenschein erfragen.

Anmeldung: in der Elternschule

Kursleitung: **Claudia Kopetz, Heike Everding, Stephanie Siefert**

(Krankenschwestern, zertifizierte Kursleiterinnen)

Ort: Physikalische Therapie, Bewegungsbad

Kursgebühr: 63,80 Euro (inklusive 16% USt.)

Rückbildungsgymnastik mit Kind

Ein Kurs für Frauen ab der achten Woche nach der Geburt.
Ziel der Rückbildungsgymnastik ist die Rückanpassung des Körpers an den Zustand vor der Schwangerschaft und Geburt.

Das ganzheitliche Training zur Stabilisation der Körpermitte beinhaltet:

- Normalisierung der Atmung
- Aufbau der tiefen Bauchmuskulatur
- Wahrnehmung, Ansteuerung und Stärkung des Beckenbodens
- Wiederherstellung der Körperstatik über Faszientraining
- Taping und Massage zur Rückbildung
- Ernährungsberatung
- Family-Life-Love-Balance
- Entspannung

Termine:

jeweils **donnerstags**

09:30 - 10:45 und 11:00 - 12:15 Uhr

13.08.-01.10.2020, 22.10.-10.12.2020

weitere Termine auf Anfrage

Kursdauer: 8 x 1 ¼ Std.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Anmeldung: in der Elternschule

Kursleitung: **Anja Kahl**

(prä- und postnatale Fitnesstrainerin/Rückbildung)

Kursgebühr: 64,96 Euro (inklusive 16% USt.)

Beikost

Wann kann ich damit anfangen?

Die Beikost spielt für eine optimale Ernährung und das weitere Gedeihen eines Babys eine wesentliche Rolle. Jedes Baby erlangt irgendwann die Reife, dass es neben der Muttermilch oder Pre-Nahrung auch Beikost zu sich nehmen kann.

Im Rahmen dieses Informationsabends wird darüber informiert, welche Reifezeichen ein Kind zeigen sollte, um mit der Einführung von Beikost beginnen zu können. Darüber hinaus werden an diesem Abend praktische Tipps gegeben. Zum Beispiel, wie Beikost auch ohne Brei funktioniert.



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Termine:

jeweils **dienstags ab 18:00 Uhr**

25.08.2020

27.10.2020

15.12.2020

Kursleitung: **Bärbel Springer-Mounir**

(Kinderkrankenschwester, Still- und
Laktationsberaterin, (IBCLC))

Ort: Elternschule Sonnenschein, Wohnheim II, 2. OG

Kursgebühr: 5,80 Euro (inklusive 16% USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Asthmaschulung Windrad

Regelmäßig bietet das Asthmaschulungszentrum Gelsenkirchen am Marienhospital Gelsenkirchen (Perinatalzentrum Gelsenkirchen) Schulungen für Kinder und Jugendliche mit Asthma bronchiale und ihre Eltern an.

Bei der Asthmaschulung „Windrad“ am Marienhospital Gelsenkirchen lernen sie die Erkrankung kennen, erfahren, wodurch ein Asthma-Anfall ausgelöst werden kann, wie man diese Ursachen vermeidet, und wie sie sich in einem Notfall sinnvoll verhalten. Das Angebot richtet sich nicht nur an die jungen Patienten, sondern auch an ihre Eltern. Parallel zur Kinderschulung, nehmen sie in einem anderen Raum ebenfalls an einer Schulung teil. Am Ende des Kurses haben Kinder und Eltern eine Menge hinzugelernt, was ihnen Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung gibt.

Um eine Anmeldung wird gebeten. Telefonisch unter 0209 172-4701 oder per E-Mail: windrad@marienhospital.eu.



Asthma Schulungstermine 2020 - 2. Halbjahr

18., 19., 25. und 26.09.2020

13., 14., 20. und 21.11.2020

freitags von 14:00 Uhr bis 19:30 Uhr

samstags von 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Ort: Mehrzweckraum, 5. Etage Verwaltungsgebäude

Frühchentreff

Klein sein – groß werden

Zweimal im Jahr laden wir Eltern zu früh geborener Kinder ein, sich in entspannter und lockerer Atmosphäre mit anderen Eltern über Erfahrungen und Erinnerungen auszutauschen.

Die Eltern erhalten per Post eine schriftliche Einladung.

Die Teilnahme ist kostenlos, wir bitten Sie um eine kurze Rückmeldung zur besseren Planung.

Ansprechpartnerinnen:

Feyza Bozkurt, Julia Meyer

(Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen)

Ort:

Mehrzweckraum, Wohnheim I, 5. OG

Informationen:

Tel. 0209 172-4726



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Elternschule Sonnenschein

Mit den Angeboten der Elternschule Sonnenschein begleiten wir Sie durch die Zeit der Schwangerschaft und danach. Unsere vielfältigen Informationen und Kurse helfen Ihnen dabei, sich ein umfassendes Wissen zu den Themenbereichen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett oder Stillen anzueignen. Denn Wissen schafft Sicherheit – und Sicherheit lässt keinen Raum für Ängste.

Auch die Versorgung von Neugeborenen sowie die Förderung der Entwicklung Ihres Kindes sind nachhaltige Bestandteile unseres Angebots.

Doch damit nicht genug. Neben den zentralen Themen rund um die Geburt möchten wir Sie und Ihr Kind durch das erste Lebensjahr begleiten. Das Team der Elternschule Sonnenschein unterstützt Sie vor, während und nach der Geburt.

Wir laden Sie herzlich ein, uns kennenzulernen!



Serviceangebote

Babygalerie

Auf unserer Internetseite bieten wir die Möglichkeit, ein Bild Ihres Kindes mit dem Vornamen und Angaben zum Geburtsgewicht zu veröffentlichen.

Beurkundung

Ihr Kind ist geboren und nun kommen allerlei Formalitäten auf Sie zu. Um Ihnen den Gang durch die Ämter etwas zu erleichtern, haben wir für Sie eine Informationsmappe zusammengestellt. Bitte melden Sie Ihr Kind nach der Geburt innerhalb der ersten drei Tage in der Beurkundung an. Hier erhalten Sie auch die Informationsmappe mit Formularen, Merkblättern und Hinweisen sowie Adressen, Telefonnummern und Öffnungszeiten der unterschiedlichen Behörden und Institutionen.

Geburtsanzeigen Tagespresse

Das Marienhospital Gelsenkirchen bietet Ihnen die Möglichkeit, die Geburt Ihres Kindes mit einer Geburtsanzeige in der Tageszeitung Ihres Wohnortes kostenlos zu veröffentlichen. Sie finden in den Patientenzimmern jeweils einen Anzeigenordner mit Musteranzeigen, aus denen Sie individuell eine nach Ihren

Wünschen festgelegte Anzeige auswählen können. Wir übernehmen dann alles Weitere.

Darüber hinaus haben Sie auch die Möglichkeit, eine persönlich gestaltete Geburtsanzeige per E-Mail versenden zu lassen.

Geburtstagsbuffet

Am Tag der Geburt Ihres Kindes bzw. am darauffolgenden Tag laden wir die Väter zu einem Frühstück ein. Den Gutschein hierfür erhalten Sie von unseren Mitarbeiterinnen.

Gewährleistung der Versorgungskontinuität

Jede Frau hat nach der Entbindung einen Anspruch auf Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme, die zu ihr nach Hause kommt. Die Nachsorge erfolgt täglich, in der Regel bis zum zehnten Tag nach der Entbindung. Danach besteht die Möglichkeit der Betreuung durch eine Hebamme mit bis zu 16 weiteren Besuchen innerhalb von zwölf Wochen nach der Geburt.

Die Hebammen beobachten die Vorgänge der Rückbildung, beraten und unterstützen Sie bei der Pflege und Ernährung Ihres Kindes und bei der Versorgung des Nabels. Auch bei



Fragen zu Blähungen, Anpassungsschwierigkeiten oder zur Gewichtskontrolle erhalten Sie kompetente Unterstützung und Anleitung.

Sozialberatung

In besonderen Fragen zur persönlichen Lebenssituation stehen Ihnen die Mitarbeiter des Sozialdienstes in unserem Hause gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich an die Mitarbeiter des Pflgeteams, die gerne für Sie einen Termin für ein persönliches Gespräch vereinbaren.

Still-Hotline

Sollten Sie nach der Entlassung Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit dem Stillen haben, so stehen Ihnen unsere kompetenten Mitarbeiterinnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Telefon 0209 172-54513

Babygalerie

Bei Mausklick: Babylächeln oder auch -schlummern. Diesen Service bietet die Geburtshilfe des Marienhospitals im Perinatalzentrum Gelsenkirchen allen frisch gebackenen Eltern, ihren Angehörigen und Freunden. Auf der Internet-Seite (www.marienhospital.eu) sind Fotos der in den Kreißsälen zur Welt gekommenen Babys zu bewundern.

Eine Galerie zeigt die Neugeborenen mit Namen, Geburtsdatum, -zeit, -gewicht und -größe – vorausgesetzt, die Eltern haben der Veröffentlichung zugestimmt. Mit einem Mausklick lässt sich das Bild vergrößern. Und nur einen Mausklick weiter kann der Kreis derer, die dem freudigen Ereignis mit entgegengefiebert haben, über die Geburt informiert und mit einem automatischen Link auf das Foto im Internet verwiesen werden – und das gleichzeitig an mehrere Empfänger. Und wenn Oma und Opa womöglich nicht über einen Internet-Zugang verfügen, lässt sich das Bild der süßen Enkelin oder des properen Enkels auch als Datei speichern oder ausdrucken.

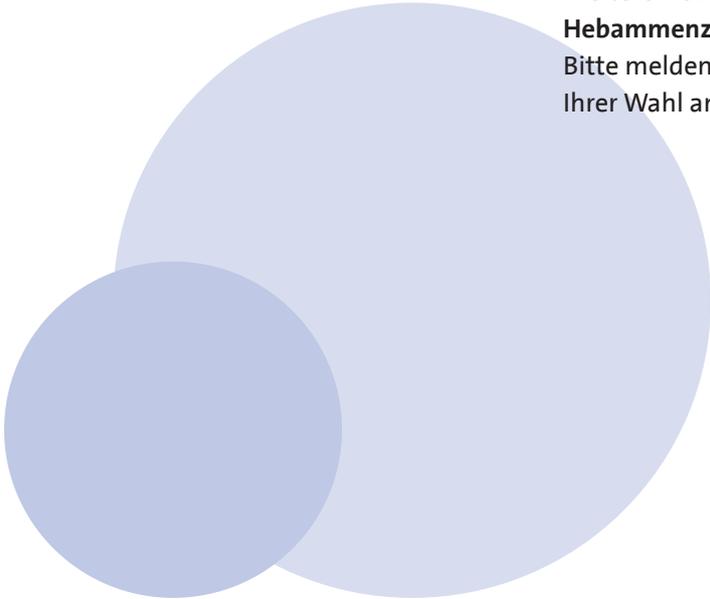
Den Eltern bietet die Babygalerie einen zusätzlichen Service in den turbulenten Tagen rund um die Geburt. Profifotografen garantieren eine ausgezeichnete Qualität der Fotos.

Nachsorge

Nach der Entlassung aus der Klinik haben Sie bis zur 12. Lebenswoche des Kindes einen Anspruch auf Hebammenhilfe, die zu Ihnen nach Hause kommt. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Felizitas Fichtner	02327 53020
Beata Bakalarz	02327 5644764
Ilona Milewski	02327 77893
Bozena Reske	0209 3891439
Eva Roemke	0209 8180186

Weitere Hebammen erreichen Sie über die **Hebammenzentrale Emscher-Lippe, Telefon 0163 3342756**. Bitte melden Sie sich so früh wie möglich bei der Hebamme Ihrer Wahl an!



Ärztliche Beratungsangebote

Fruchtwasseruntersuchung: Amniozentese

Die Fruchtwasseruntersuchung ist eine Methode zur Bestimmung der Chromosomen (Träger der Erbanlagen) des Ungeborenen. Dafür wird mit einer Hohlnadel – eine Art Spritze – über die Bauchdecke in die Gebärmutter und die Fruchtblase eingedrungen. Es wird Fruchtwasser entnommen und anschließend im Labor untersucht.

Die Untersuchung erfolgt auf Überweisung eines niedergelassenen Frauenarztes oder als Wahlleistung.

Doppler-Sonographie

Mit Hilfe dieser speziellen Ultraschalluntersuchung ist es möglich, den Blutdurchfluss sichtbar zu machen. Eingesetzt wird diese Untersuchung beispielsweise, wenn der Verdacht besteht, dass die Versorgung des Ungeborenen über die Plazenta nicht mehr ausreichend gewährleistet ist.

Die Untersuchung erfolgt auf Überweisung eines niedergelassenen Frauenarztes oder als Wahlleistung.

Differenzialsonographie zum Ausschluss einer Fehlbildung

Die Untersuchung erfolgt auf Überweisung eines niedergelassenen Frauenarztes oder als Wahlleistung.

Nicht invasives Ersttrimester-Screening

Die spezielle Untersuchung beinhaltet eine Ultraschalluntersuchung zur Messung der Nackenfalte in Kombination mit einem Bluttest und ist eine Risikoeinschätzung für eine Chromosomenabweichung.

Wahlleistung (Kosten: 85,00 Euro)

4D-Sonographie

Wahlleistung (Kosten: 60,00 Euro). Weitere Informationen und Terminabsprachen für die ärztlichen Beratungsangebote über die gynäkologische Ambulanz, **Telefon: 0209 172-4507**.

Notizen



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

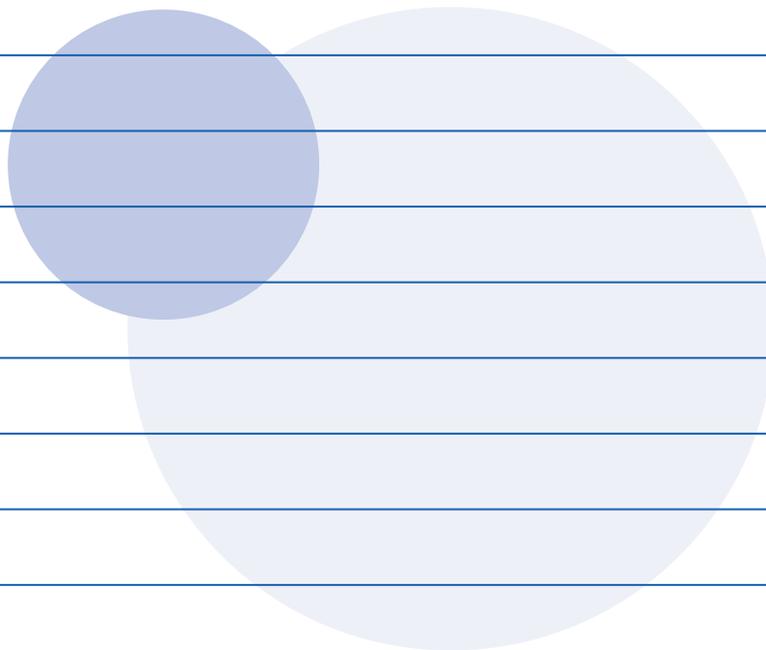
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr

Do. 9 - 12 Uhr

Telefon 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Das Team



*PEKiP
Simone Kopatz*



*Informations-
abende / Stillcafé
Ansjje Nick*



*Geschwister-
führerschein
Dorothea König*



*Rückbildungsgym-
nastik / HappyBauch /
BauchBuggyGo
Anja Kahl*



*Babypflege /
Großeltern-Kurs
Andrea Bojarzin*



*Babymassage
Canan Kaya*



*Stillcafé / Beikost
Bärbel Springer-
Mounir*



Hebamme
Felizitas
Fichtner



Hebamme
Ilona Milewski



Hebamme
Beata Bakalarz



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo. - Mi. 9 - 13 Uhr
Do. 9 - 12 Uhr
Telefon 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Hebamme
Bozena Reske



Hebamme
Eva Roemke



*Anmeldung /
Information*
Reinhold Besan

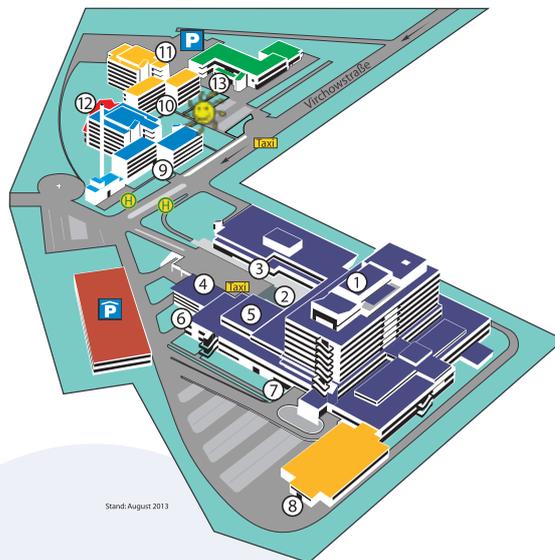


Babyschwimmen
Claudia Kopetz,
Heike Everding,
Stephanie Siefert



Wegweiser

- 1 Krankenhaus
- 2 Haupteingang
- 3 Kinderklinik
- 4 Kernspintomograph
- 5 IWO Integrierte Wochenstation
- 6 Ambulanz Orthopädie
- 7 Physikalische Therapie
(ambulante Patienten)
- 8 Dialyse (PHV)
- 9 Verwaltung
- 10 **Elternschule Sonnenschein** /
Phoniatrie / Pädaudiologie / Logopädie
- 11 Arche Noah
(Kurzzeiteinrichtung und Hospitz für Kinder)
- 12 Kindergarten St. Lucia
- 13 KBG GmbH (Kirchliches Bildungszentrum für
Gesundheit im Revier)



Stand: August 2013

Sie finden die Elternschule Sonnenschein im Verwaltungsgebäude (Markierung 10) in der Virchowstraße 120.

Parkmöglichkeiten bietet Ihnen unser Parkhaus. Sie erreichen uns ebenfalls mit den Buslinien 388 und 389 (Haltepunkt Marienhospital Gelsenkirchen).



Perinatalzentrum Gelsenkirchen

Level 1



Marienhospital Gelsenkirchen GmbH
Elternschule „Sonnenschein“
Virchowstr. 120
45886 Gelsenkirchen

Bürozeiten:
Mo. - Mi. 9.00 - 13.00 Uhr
Do. 9.00 - 12.00 Uhr
Tel. 0209 172-3564
Fax 0209 172-2026

sonnenschein@marienhospital.eu
<http://www.st-augustinus.eu>