

SRH KLINIKEN



EINLADUNG: VORTRÄGE, KURSE, KREISSAALBESICHTIGUNGEN

INFORMATIONEN RUND UMS BABY 2019

GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

 KRANKENHAUS
BAD SAULGAU



Wir, die Ärzte, die Hebammen und Kinderkrankenschwestern möchten Sie vor, während und nach der Geburt begleiten.

VORSTELLUNG ZUR GEBURT

Ab der 36. SSW bieten wir ihnen Termine zur Vorstellung und Besprechung Ihrer Geburt an.

Diese finden jeweils Montags und Donnerstags von 08.00 - 12.00 Uhr statt. (nach vorheriger Absprache)

Anmeldungen
über das gynäkologische
Sekretariat

Telefon +49 (0) 7581 204-193

IM SRH KRANKENHAUS BAD SAULGAU WERDEN FOLGENDE KURSE ANGEBOTEN:

Yoga für Schwangere

- Geistige, körperliche und seelische Vorbereitung auf die Geburt
- Kleine Gruppen
- 6-8 Abende, geschlossener Kurs

Anmeldung bei Frau Annette Mett +49 (0) 157 557 905 68

+49 (0) 7581 29 68

annette-mett-hebamme@gmx.de



Wochenbettbetreuung / Rückbildung

Frau Annette Mett

+49 (0) 157 557 905 68

+49 (0) 7581 29 68

annette-mett-hebamme@gmx.de

AUSSERDEM BIETEN UNSERE KOLLEGINNEN FOLGENDE KURSE AUSSERHALB AN:

Geburtsvorbereitung, Rückbildung und / oder Wochenbettbetreuung

Frau Haller	+49 (0) 7582 2578	Bad Buchau	cjhaller@gmx.de
Frau Schwarz	+49 (0) 7553 - 5909539	Pfullendorf	0157 75399637

Wochenbettbetreuung

Frau Hepner	+49 (0) 7376 8769242	Langenenslingen	Y_Hepner@gmx.net
-------------	----------------------	-----------------	------------------

Babymassage

Frau Haller	+49 (0) 7582 2578	Bad Buchau	cjhaller@gmx.de
-------------	-------------------	------------	-----------------

Mama fit in Nature

Frau Maier-Weiß	+49 (0) 7584 451	Bad Saulgau	
-----------------	------------------	-------------	--

GEBURTSVORBEREITUNG

Sie können an einem Kurs zur Geburtsvorbereitung teilnehmen.

Aus dem Inhalt:

- psychische und körperliche Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach.
- Körper-, Atem- und Entspannungsübungen.
- Gespräche rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Bitte melden Sie sich bei der von Ihnen ausgewählten Hebamme rechtzeitig (ca. 12. Schwangerschaftswoche) an. Gerne nennen wir Ihnen auch Adressen von Hebammen aus der Umgebung.



WOCHENBETTBETREUUNG

Sie haben Anspruch auf die Hausbesuche durch die Hebamme, gleich ob Sie mehrere Tage in der Klinik verbracht haben oder das Krankenhaus wenige Stunden nach der Entbindung verlassen.

Bitte erkundigen Sie sich so früh wie möglich nach einer Hebamme für die Wochenbettbetreuung.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens.
- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur
- Stärkung der Rückenmuskulatur

8 – 10 Stunden/geschlossener Kurs



MAMA FIT IN NATURE

Mama Fit in Nature ist ein spezielles Trainingsprogramm für Frauen nach der Schwangerschaft. Die Babys sind im Kinderwagen immer mit dabei, man muss sich nicht um einen Babysitter kümmern und kann Spaziergang und Sport kombinieren.

Das Training findet bei Wind und bei jedem Wetter draußen statt. Der Kurs wird von zwei Hebammen geleitet.

HARMONISCHE BABYMASSAGE

Die Harmonische Babymassage ist eine wundervolle Möglichkeit Ihrem Kind auf ganz einfache und natürliche Art Geborgenheit, Ruhe und Entspannung und Liebe zu geben. Alle Sinne Ihres Babys können auf einfache und sinnvolle Art unterstützt werden.

Der Kurs ist für Babys von ca. 6 Wochen bis ca. 6 Monate.

Wir treffen uns 5 Mal (Montag 17:00 – 18:00 Uhr), das 1. Treffen ist ohne Kinder.

Ich informiere über Öle, Düfte, Farben, Musik, zeige die Babymassage und Sie massieren anschließend Ihr Baby.

Die Kosten für Geburtsvorbereitung, Nachsorge und Rückbildung übernimmt die Krankenkasse.

Infos und Anmeldung bei:

Mama fit in Nature
Hebamme Claudia Maier-Weiß
Tel.: 07584/451
Mobil: 0163 2942025
Harmonische Babymassage
Frau Haller
Tel.: 07582/2578
cjhaller@gmx.de

MUTTER-KIND-KURS „STÄRKE“ (Julia Rauch)

- Mittwochs 09.30 - 11.00 Uhr finden regelmäßig Kurse im Rahmen des „Stärke“-Programms statt.
- Alter der Babys: 10 - 12 Wochen
- Themen: Bindung, Babymassage, Stillen und Beikost, Bewegungs- und Sprachentwicklung, Familie, Partnerschaft u.v.m.

Kursort: SRH Krankenhaus Bad Saulgau

Kostenerstattung (6 Einheiten, 90€) über „Stärke“ möglich

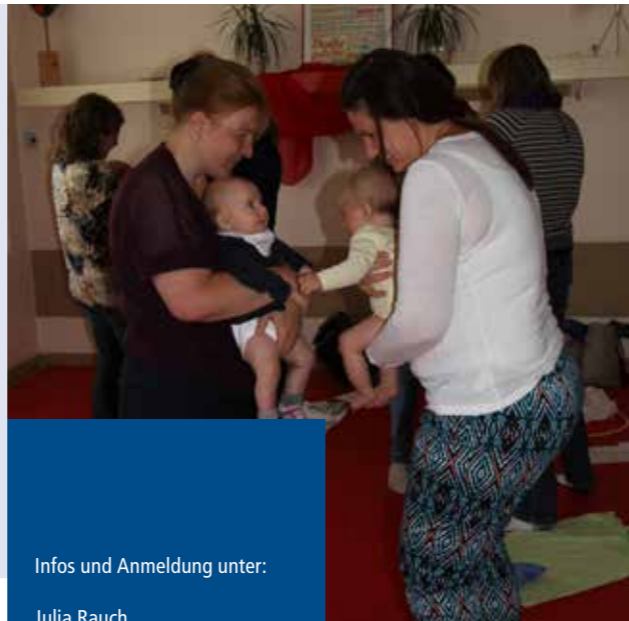
FIT FOR FAMILY (Gerlinde Frühbauer und Julia Rauch)

Dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr findet ein ganz besonderer Kurs für Mütter statt:

- Pilates als Ganzkörpertraining für Einsteiger
- Gesprächsstunde / Coaching zu verschiedenen Kinder- und Familienthemen wie Trotzphase, Erziehung, Schlafen, Essen
- Entspannung

Kursort: SRH Krankenhaus Bad Saulgau

Kosten: 8 Einheiten 85€



Infos und Anmeldung unter:

Julia Rauch
+49 (0) 7581 480 3101 oder
julia_rauch@gmx.net

SCHWANGERSCHAFTSBERATUNGSSTELLE DONUM VITAE E.V.

Sprechstunde für Schwangere und Eltern.

Jeden Dienstag von 09.00 - 12.00 Uhr im SRH Krankenhaus Bad Saulgau.

INFORMATIONENABEND FÜR WERDENDE ELTERN: HÄTTE ICH DAS GEWUSST....!

Sie erwarten ein Kind und haben viele Fragen? Gerne informieren wir Sie zu:

Elterngeld - Elternzeit - Mutterschutz - Leistungen für Familien und vieles mehr...

Dienstag, 15. Januar 2019

Dienstag, 21. Mai 2019

Dienstag, 17. September 2019

Ort/Zeit: jeweils um 19:00 Uhr SRH Krankenhaus Bad Saulgau, Cafeteria.

Die Veranstaltung ist kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Diplom Sozialarbeiterin Susanne Scham und Diplom Pädagogin Ingrid Weinmann Beraterinnen der staatlich anerkannten Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae e. V.

In allen Fragen beraten wir Sie auch gerne im persönlichen Gespräch, nach Terminvereinbarung!

Tel.: +49 (0) 7571 - 74 97 17



FAMILIENZIMMER

Ist das Baby geboren, darf die junge Familie sich Zeit nehmen fürs Bonding (Kennenlernen; Zusammengehörigkeitsgefühl).

Von Anfang an dürfen Eltern und Baby zusammenbleiben. Das Baby braucht Wärme, Ruhe und Geborgenheit. Alles was es im einfachen Hautkontakt mit den Eltern findet.

Der Partner kann selbstverständlich immer da sein und wenn möglich auf Wunsch ein Familienzimmer belegen.

Kosten für Familienzimmer inklusive Vollpension pro Tag: 79,60€

KREISSAALFÜHRUNG IM JAHR 2019

Jeden ersten und dritten Mittwoch, 19.30 Uhr an der Pforte im UG

Januar: 02. und 16.

Februar: 06. und 20.

März: 06. und 20.

April: 03. und 17.

Mai: 15. und 22.

Juni: 05. und 19.

Juli: 03. und 17.

August: 07. und 21.

September: 04. und 18.

Oktober: 02. und 16.

November: 06. und 20.

Dezember: 04. und 18.

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Fragen, persönliche Beratung und Terminvergabe rund um die Schwangerschaft und Geburt zur Verfügung.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Infos über
Telefon +49 (0) 7581 204-5191





Dieser QR-Code verbindet Ihr Smartphone direkt mit unserer Internetseite.

Ein Unternehmen der SRH

SRH Krankenhaus Bad Saulgau

Gänsbühl 1 | 88348 Bad Saulgau

Telefon +49 (0) 7581 204-0

Telefax +49 (0) 7581 204-106

info@klksig.de

www.klksig.de

Träger:

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH

Hohenzollernstraße 40

72488 Sigmaringen

