

SRH KLINIKEN



UNSERE FAMILIENFREUNDLICHE GEBURTSHILFE BIETET

INFO-ABENDE, KREIßSAALBESICHTIGUNGEN UND KURSE
RUND UMS BABY

JANUAR BIS DEZEMBER 2019

 **KRANKENHAUS
SIGMARINGEN**

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Tübingen

WIR BEGRÜßEN SIE IN UNSERER GEBURTSHILFLICHEN ABTEILUNG
IM SRH KRANKENHAUS SIGMARINGEN

JEDERZEIT SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT FÜR MUTTER UND KIND

Für die bedeutendsten Stunden im Leben einer jungen Familie bieten wir Ihnen neben einer optimalen medizinischen Versorgung auch eine Vielzahl alternativer Methoden.

Wir freuen uns auf Sie

Chefarzt Dr. med. E. Schelble und sein Team



Info-Abende mit Besichtigung von Kreißsaal, Kinderzimmer, Wochenstation und Stillzimmer

Führungen von Hebammen	Führungen von Ärzten
Dienstag, 08. Januar 2019	Dienstag, 22. Januar 2019
Dienstag, 05. Februar 2019	Dienstag, 19. Februar 2019
Dienstag, 05. März 2019	Dienstag, 19. März 2019
Dienstag, 02. April 2019	Dienstag, 16. April 2019
Dienstag, 07. Mai 2019	Dienstag, 21. Mai 2019
Dienstag, 04. Juni 2019	Dienstag, 25. Juni 2019
Dienstag, 06. August 2019	Dienstag, 02. Juli 2019
Dienstag, 20. August 2019	Dienstag, 16. Juli 2019
Dienstag, 03. September 2019	Dienstag, 17. September 2019
Dienstag, 08. Oktober 2019	Dienstag, 22. Oktober 2019
Dienstag, 05. November 2019	Dienstag, 19. November 2019
Dienstag, 03. Dezember 2019	Dienstag, 17. Dezember 2019

Keine Anmeldung erforderlich.

Beginn jeweils um 19.30 Uhr im
Konferenzraum (oder Hörsaal)
Treffpunkt ist in der Eingangshalle
im Erdgeschoss

Zusätzliche Kreißsaalbesichtigun-
gen und Entbindungsgespräche
nach Vereinbarung unter Telefon:
07571/100-2361 Sekretariat oder
07571/100-2366 Kreißsaal

„SOCIAL FREEZING“ ? ODER DOCH LIEBE(R) NATÜRLICH?

Eine Reise durch den Zyklus der Frau begleitet Sie auf dem Weg von den ersten „Schmetterlingen im Bauch“ bis zu Ihrem Wunschkind.

Dieser Workshop bietet Ihnen detaillierte Einblicke in den Zyklus der Frau und lässt Sie den Rhythmus von fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen erleben.

Die natürliche Empfängnisregelung ist eine Chance für Paare, einen selbstbestimmten Weg zum ersehnten Wunschkind zu finden.

Außerdem erhalten Sie Informationen zur Gesundheitsvorsorge (z.B. Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs, Chlamydienuntersuchung)

Für alle Jugendlichen, Frauen und Paare, die jenseits des mainstreams mehr über sich erfahren und selbstbestimmt mit ihrer Fruchtbarkeit umgehen möchten.

Kursgebühren: Einzelperson 10€, Paare 15€

WORKSHOP MIT **DR. SONJA BENZ, OBERÄRZTIN, SRH KH SIGMARINGEN UND MARLENE EIPERLE, SEXUALPÄDAGOGIN, BIBERACH**

Samstag, 16. November 2019, 15.00 – 18.00 Uhr



Dr. Sonja Benz



Marlene Eiperle

Anmeldung unter
+49 (0) 7571 100-2361
oder:
gynaekologie.sigmaringen
@klksig.de
bitte bis 10.11.2018

Veranstaltungsort:
Konferenzraum im SRH KH
Sigmaringen, Erdgeschoss

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

„ELTERNZEIT, ELTERNGELD – WER HILFT IM PARAGRAPHENDSCHUNDEL?“

Schwangerschaft und Geburt sind ganz besondere und intensive Zeiten im Leben einer Frau/ einer Familie. Doch damit entstehen auch neue Themen und Fragen: ...zum Mutterschutz; ...zum Kindergeld; ...zur Elternzeit; ...zum Elterngeld; ... manchmal auch zu persönlichen, familiären oder auch finanziellen Problemen.

Zu all diesen und weiteren Fragen bringen die Mitarbeiterinnen der Schwangerenberatungsstelle beim Caritasverband Sigmaringen an diesem Abend viele Informationen mit und freuen sich auf Ihre Fragen.

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Mittwoch, 13. März 2019

Mittwoch, 26. Juni 2019

Mittwoch, 25. September 2019

Mittwoch, 20. November 2019

jeweils um 19:30 Uhr

Individuelle Sprechstunde der Schwangerenberatung beim Caritasverband Sigmaringen e.V. nach Vereinbarung:
Tel: +49 (0) 7571 73010
E-Mail: schwangerenberatung@caritas-sigmaringen.de

Keine Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort:

Hörsaal im SRH KH Sigmaringen,
Erdgeschoss



„INS LEBEN TRAGEN“ – TRAGETUCHKURSE FÜR (WERDENDE) ELTERN

Babys sind ein Jahr lang Traglinge und haben ein angeborenes Bedürfnis nach Körperkontakt. Das Tragen im Tragetuch ermöglicht uns dieses Bedürfnis zu stillen. Die Babys spüren den Herzschlag, fühlen sich geliebt, sicher und geborgen. Bei regelmäßigem Tragen werden die Babys ruhiger und schreien weniger, Blähungen können sehr gut gelindert werden. Die Eltern gewinnen wieder mehr Unabhängigkeit und Bewegungsfreiheit im Alltag. Wichtig ist das korrekte Tragen in der Spreiz-Anhockstellung um die Wirbelsäule des Babys zu entlasten und Hüftfehlstellungen vorzubeugen.

Kurs I ist ideal zum Erlernen des Umgangs mit dem Tragetuch, sie erfahren die Tragetuchtechnik für die ersten Lebensmonate und alles Wichtige zur Anschaffung eines Tragetuchs.

Kurs II dient zum kennenlernen weiterer Tragetechiken, wie Hüftsitz und Tragen auf dem Rücken (für Kinder ab ca. 5 Monate)

Kursleitung: Petra Brodmann, Hebamme und Michaela Eisele, Kinderkrankenschwester, Tragetuchkursleiterin

Kursgebühren: 10€ pro Person, 15€ pro Paar

Termine: Dienstag, 26.03., 09.07. und 05.11.2019
Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr Kurs II Fortgeschrittene
18.45 - 20.15 Uhr Kurs I Anfänger



Petra Brodmann



Michaela Eisele



Begrenzte Teilnehmerzahl.
Anmeldungen über das
Gynäkologische Sekretariat:
+49 (0) 7571 100 2361 oder
gynaekologie.sigmaringen
@klksig.de

Veranstaltungsort:
Turnhalle im Personalwohn-
gebäude des SRH KH Sigmaringen

FASZINIERENDER MOMENT

Neue wegweisende 3D / 4D Ultraschallsysteme bieten Ihnen ein ganz besonderes unvergessliches Erlebnis.
Lassen Sie sich von einzigartigen 3D-Bildern Ihres Kindes begeistern.

Diese Leistung wird von Ihrer Krankenkasse leider nicht übernommen.
Die entstehenden Kosten müssen von Ihnen selbst bezahlt werden.

Anmeldung:

Gyn. Sekretariat
+49 (0) 7571 100 2361





HAPTONOMISCHE SCHWANGERSCHAFTSBEGLEITUNG

Die haptonomische Eltern-Kind-Begleitung beginnt in der Schwangerschaft und unterstützt die gefühlsmäßigen Bindungen sowohl zwischen den Eltern als auch zum Kind. Sie fördert das Willkommenheißen des Kindes und erleichtert die Öffnung zum Leben.

Paare ab 20. SSW - 24. SSW. SRH Krankenhaus Sigmaringen, 3. OG, Gynäkologische Ambulanz
Anmeldung ab ca. 16. SSW

AKUPUNKTURSPRECHSTUNDE

Nur nach Terminvereinbarung über das gynäkologische Sekretariat, Tel.: +49 (0) 7571 100-2361

Info und Anmeldung:
Frau Dr. med. Benz,
Tel.: +49 (0) 7571 100-52019
oder 100-2361

GEBURTSPREPARATIONSKURSE:

KURSE MIT PARTNERABEND FÜR SCHWANGERE AB 28. SSW.
BITTE FRÜHZEITIGE ANMELDUNG AB CA. 12. SCHWANGERSCHAFTSWOCHE.

Petra Brodmann, Hebamme

Tel.: +49 (0)7571 61160
brodmann.petra@gmx.de

Gerlinde Volk, Hebamme

Tel.: +49 (0)7571 12921
lindevolk@nc-online.de

Tamara Eberle, Hebamme

Tel.: +49 (0)171 1845918
eberletamara@web.de



Tamara Eberle



Petra Brodmann



Gerlinde Volk

Alle Kurse finden im
Hebammenzentrum im
Personalwohngebäude des
SRH Krankenhauses
Sigmaringen, Eingang C,
statt.

AQUAFITNESS FÜR SCHWANGERE

FÜR SCHWANGERE AB DER 16. SSW.



Sie haben Lust auf Sport in der Schwangerschaft, oder wird die Schwangerschaft langsam beschwerlich? Dann wäre Aquafitness genau das Richtige! Die Bewegung im Wasser wirkt sehr entlastend auf den Körper, so dass Sie trotz allem die Möglichkeit haben, sich mit Freude sportlich zu betätigen.

Kursleitung: Frau Corinna Baier, Hebamme



Anmeldung und Infos:
Corinna Baier
hebamme-baier@gmx.de

Veranstaltungsort:
Therapiebecken der KG/Physio-
Abteilung im SRH KH Sigmarin-
gen, Erdgeschoss

VORSTELLUNG VOR DER ENTBINDUNG MIT HEBAMMENSPRECHSTUNDE, ÄRZTLICHER UNTERSUCHUNG UND ENTBINDUNGSGESPRÄCH:

ZWISCHEN DER 34. - 37. SSW. (ÜBERWEISUNG DURCH IHREN FRAUENARZT NOTWENDIG)

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und Probleme wie z. B.

Sport, Reisen, Arbeit, Ernährungsratschläge, Beratung bei Beckenendlage, Partnerschaft und Geburt, Aufarbeitung früherer Geburtserlebnisse, Risikoberatung (z. B. Fruchtwasserpunktion, Gestose, usw.), Information über Geburtsmöglichkeiten (z. B. Wasser-, Hockergeburt, usw.), Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden (z. B. Ischias, Übelkeit), Hilfe auf den Wegen des Ämterdschungels, alle Fragen, die beim Arzt vergessen worden sind oder die man sich nicht traut zu stellen



Anmeldung über Sekretariat

Tel.: +49 (0)7571 100-2361

BABYMASSAGE

- Menschen lieben es, gestreichelt und massiert zu werden
- Babys lieben es besonders, da es Ihnen ein gesundes Körpergefühl ermöglicht
- Babymassage ist Nahrung für die Seele
- Babymassage stärkt und fördert das Urvertrauen

Die intensive Nähe der Mutter/des Vaters vermittelt dem Baby Sicherheit und es kann sich voll entfalten. Durch intensive Zuwendung und Körperkontakt werden Babys aufgeschlossener und geistig fitter. Duft, Farbe und Musik runden die harmonische Baby-massage auf ganz natürliche Art und Weise ab. Die Wirkung erfolgt durch Stimulation der Sinne, was die Entwicklung beschleunigt.

Kursinfos:

Ab der 3. Lebenswoche geeignet
Immer dienstags von 09.30 - 10.30 Uhr (Kurs 1) und 10.45 - 11.45 Uhr (Kurs 2)
Dauer: 5 Einheiten (jeweils 1 Stunde)
Kosten: 65€ inkl. Kursunterlagen



Anmeldung:

Margit Mayer
+49 (0) 7376 9628371
elternschulemargitmayer@gmail.com

Veranstaltungsort:
Hebammenzentrum Sigmaringen,
Personalwohngebäude Eingang C



Anmeldung:

Margit Mayer
+49 (0) 7376 96 28 371
elternschulemargitmayer@gmail.com

Veranstaltungsort:
Hebammenzentrum Sigmaringen,
Personalwohngebäude Eingang C

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

FÜR EINEN GUTEN LEBENSSTART

Sobald eine Schwangerschaft beginnt, wird Ihr Baby Thema Nr. Eins sein. Ihre Gedanken kreisen um die Schwangerschaft, die Geburt, die Verantwortung die auf sie zukommt, und ob Sie den Aufgaben gewachsen sind.

Alles was Sie brauchen ist Selbstvertrauen, Liebe für Ihr Kind und Informationen. Vertrauen und Liebe wächst in Einem, Informationen beschafft man sich.

Für die Geburt besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs. Für die Zeit nach der Geburt ist ein Säuglingskurs ratsam.

Themen sind unter anderem:

- Checkliste für die Erstlingsausstattung
- Bedürfnisse und Pflege des Kindes
- Handling (aufnehmen/halten/tragen), Wickeln, Baden
- Pflegeprodukte
- Schlafumgebung
- Plötzlicher Säuglingstod
- Stillen, Anlegen, Füttern
- Bindung, kann man verwöhnen?
- Impfen
- Rituale

Kursinformationen

Optimaler Zeitpunkt ist die Frühschwangerschaft, im späteren Stadium drehen sich die Gedanken um die Geburt
Samstags: 1 Einheit: von 10.00 - 15.00 Uhr
Kosten: Einzeln: 40€ Paar: 60€

Stärke-Gutschein vom Landratsamt wird angerechnet.

BEIKOST: WEG VON DER MILCH - RAN AN DEN FAMILIENTISCH

Vom Zeitpunkt der Einführung, bis ihr Kind selbständig am Familientisch isst.
Welche Reifezeichen von meinem Kind signalisieren mir, dass es mit Beikost starten kann?
Was muss ich über Allergien wissen?
Selbstgekocht oder gekauft?
Dürfen Babys Milch- und Milchprodukte bekommen?
Ab wann ist zusätzliche Flüssigkeit notwendig?
Braucht mein Kind im ersten Jahr zusätzlich noch Nahrungssupplemente?

Alles zur Zahnpflege

Ein wichtiges Thema, sobald der erste Zahn durchgebrochen ist.
Ab wann soll man mit Zähneputzen beginnen?
Was mache ich, wenn mein Kind nicht Zähneputzen will?
Welche Zahnbürste/Zahnpasta soll ich verwenden?
Ab wann zum Zahnarzt?
Was sagt der Zahnarzt zum Schnuller?

Kursinformationen
Dienstags: 1 Einheit von 9.30 - 11.30 Uhr
Kosten: 15€ incl. Kursunterlagen

Stärke-Gutschein vom Landratsamt wird angerechnet.



Anmeldung:
Margit Mayer
+49 (0) 7376 96 28 371
elternschulemargitmayer@
gmail.com

Veranstaltungsort:
Hebammenzentrum Sigmarin-
gen, Personalwohngebäude
Eingang C

SPIEL-SINNES-UND BEWEGUNGSANREGUNGEN FÜR BABYS

Ein Zusammenfinden von Eltern und Babys im ersten Lebensjahr wird in diesem Kurs mit Spiel, Spaß und Bewegung ermöglicht.

- Die Eltern-Kind-Beziehung wird aktiv gefördert und gestärkt.
- Sie lernen das Kind in seinem eigenen jeweiligen Entwicklungsschritt zu unterstützen.
- Eltern lernen auf diese Weise spielerisch mit ihren Kindern zu kommunizieren.
- Früh wird so der soziale Kontakt von Babys gepflegt.
- Eltern können sich austauschen.

Kursinformationen

Für Babys vom 3 - 7 Monaten
Immer montags um
14.15 - 15.15 Uhr

Dauer: 10 Einheiten (jeweils eine Stunde)
Kosten: 80€

Anmeldung:
Margit Mayer
+49 (0) 7376 96 28 371
elternschulemargitmayer@
gmail.com

Veranstaltungsort:
Hebammenzentrum Sigmarin-
gen, Personalwohngebäude
Eingang C



GROSSELTERNKURS

Da Eltern heute früher ins Arbeitsleben zurückkehren, dürfen oder sollen Großeltern in die Enkelbetreuung mit einbezogen werden.

Um Ärger aus dem Weg zu gehen, gibt es den Großelternkurs. Denn es hat sich im Vergleich zu früheren Zeiten einiges geändert:

Woher sollen Großeltern wissen, dass häufiges Baden schädlich ist, oder dass Babys nicht in Bauchlage schlafen sollen, oder dass es Essen nach Bedarf gibt?

Das und vieles mehr gibts im Großelternkurs. Sie erfahren Wissenswertes rund um den Säugling. Zum Abschluss erhalten Sie ein Großelterndiplom.

Kursinformationen

Samstags: 1 Einheit von 9.30 - 11.30 Uhr
Kosten: Einzel: 20€ Paar: 30€



Anmeldung:
Margit Mayer
+49 (0) 7376 96 28 371
elternschulemargitmayer@
gmail.com

Veranstaltungsort:
Hebammenzentrum Sigmarin-
gen, Personalwohngebäude
Eingang C



RÜCKBILDUNG MIT BABY

Sie haben Interesse an einem Rückbildungskurs, haben aber keinen Babysitter? Dann bringen Sie doch einfach ihr Baby mit! Wir führen verschiedene Übungen zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur durch. Das Besondere daran: Wir betätigen uns teils in der Turnhalle und teils im Freien mit dem Kinderwagen bei einem Workout.

Info und Anmeldung:

Corinna Baier
hebamme-baier@gmx.de

Veranstaltungsort:
Laiz, Kursraum Frau Baier

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT UND OHNE BABY

Die ersten Wochen nach der Geburt sind nun vorbei und alles hat sich schon etwas eingespielt? Nehmen Sie sich eine Auszeit und tun Sie etwa für sich und Ihren Körper. In der Gruppe werden gezielt Übungen erlernt und trainiert, die den Beckenboden stärken und die Bauchmuskulatur wieder festigen. Sie haben die Möglichkeit späteren Beschwerden vorzubeugen.

Beginn möglichst in den ersten vier Monaten nach der Geburt.
Anmeldung ab Geburt möglich.

Pro Kurs 8 Termine:

6 x abends 18.00-19.15 Uhr (nur Frauen) und
2x morgens 9.30-10.45 Uhr (mit Baby)



Anmeldung:
Petra Brodmann
Tel.: +49 (0) 7571 61160
brodmann.petra@gmx.de

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (NACH ANFRAGE MIT BABY)

Anmeldung ab Geburt möglich. Die Kurse finden in geschlossenen Gruppen vormittags statt.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte frühzeitig anmelden.
Beginn ist ca. 6-8 Wochen nach der Geburt.

Tamara Eberle, Hebamme

Tel.: +49 (0) 171 1845918

eberletamara@web.de



Veranstaltungsort:

Hebammenzentrum am
SRH Krankenhaus Sigmaringen,
Personalwohngebäude
Eingang C

STILLTREFF

Leitung und Infos bei Frau Tamara Eberle, Hebamme,
Tel.: +49 (0) 171 1845918
Anmeldung erforderlich

Jeden Donnerstag in der ungeraden Kalenderwoche
ab 17. Januar 2019, 15.00 - 16.30 Uhr



Veranstaltungsort:
Hebammenzentrum am SRH KH
Sigmaringen,
Personalwohngebäude,
Eingang C.

BABYSCHWIMMEN

Das Element Wasser ist ein dreidimensionaler Bewegungsraum, der Säuglingen viel Bewegungsfreiheit bietet. Bewegung ist ein natürlicher Drang, der durch das vertraute nasse Element gefördert wird.
Mittwochs oder freitags

Säuglinge ab 4 - 6 Monate
Leitung der Kurse
Corinna Baier, Hebamme
Gerlinde Volk, Hebamme
Ramona Griener, Kinderkrankenschwester

Veranstaltungsort:
Therapiebecken der KG/Physio-Abteilung im SRH KH Sigmaringen, Erdgeschoss



Corinna Baier



Gerlinde Volk



Ramona Griener



Anmeldung unter:
Corinna Baier
hebamme-baier@gmx.de

Gerlinde Volk
+49 (0)7571 12921
lindevolk@nc-online.de

Ramona Griener
ramona_griener@web.de
+49 (0)7577 9311291

WEITERE INFORMATIONEN ZU DEN WORKSHOPS UND NEUIGKEITEN IM LAUFENDEN JAHR:
SIEHE HOMEPAGE UND TAGESPRESSE

www.kliniken-sigmaringen.de, E-Mail: gynaekologie@klksig.de

Wir, das Team der Gynäkologie und Geburtshilfe des SRH Krankenhaus Sigmaringen,
freuen uns auf Sie.

Bei Fragen und Anregungen
wenden Sie sich bitte an das
Sekretariat
Tel.: +49 (0) 7571 100-2361

oder per E-Mail:
gynaekologie@klksig.de



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

Ein Unternehmen der SRH

SRH Krankenhaus Sigmaringen

Hohenzollernstraße 40 | 72488 Sigmaringen

Telefon +49 (0) 7571 100-0

Telefax +49 (0) 7571 100 - 2281

info@klksig.de

www.kliniken-sigmaringen.de

Träger:

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH

Hohenzollernstraße 40

72488 Sigmaringen



Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Tübingen