

A photograph of a newborn baby being held gently by a person in a hospital setting. The baby is lying on its back, and the person's hands are visible, supporting the baby's head and body. The person holding the baby is wearing a blue and white striped shirt. The background is slightly blurred, showing a hospital room with a bed and other medical equipment.

SRH KLINIKEN

 **KRANKENHAUS  
SIGMARINGEN**

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Tübingen

UNSERE FAMILIENFREUNDLICHE GEBURTSHILFE BIETET

**INFO-ABENDE, KREIßSAALBESICHTIGUNGEN UND KURSE  
RUND UMS BABY**

JANUAR BIS DEZEMBER 2021

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 2021

### Führungen

Dienstag	12. Januar	Dienstag	04. Mai	Dienstag	14. September
Dienstag	19. Januar	Dienstag	18. Mai	Dienstag	21. September
Dienstag	26. Januar	Dienstag	08. Juni	Dienstag	28. September
Dienstag	02. Februar	Dienstag	15. Juni	Dienstag	12. Oktober
Dienstag	09. Februar	Dienstag	22. Juni	Dienstag	19. Oktober
Dienstag	23. Februar	Dienstag	29. Juni	Dienstag	26. Oktober
Dienstag	02. März	Dienstag	06. Juli	Dienstag	09. November
Dienstag	09. März	Dienstag	13. Juli	Dienstag	16. November
Dienstag	23. März	Dienstag	20. Juli	Dienstag	23. November
Dienstag	13. April	Dienstag	27. Juli	Dienstag	07. Dezember
Dienstag	20. April	Dienstag	10. August	Dienstag	14. Dezember
Dienstag	27. April	Dienstag	24. August		

Beginn jeweils um 19.30 Uhr.  
Treffpunkt ist in der Eingangshalle  
im Erdgeschoss.

Zusätzliche Kreißsaalbesichtigungen  
kurzfristig nach Anmeldung  
über Kreißsaaltelefon: 07571/100-  
2366. Anmeldung Info-Abende  
und Entbindungsgespräche:  
Gynäkologisches Sekretariat  
07571/ 100-2361 oder:  
[gynaekologie.sig@srh.de](mailto:gynaekologie.sig@srh.de)

Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung im gynäkologischen Sekretariat erforderlich.

## „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, 20.11.2021, 15.00 - 18.00 Uhr



Dr. Sonja Benz



Marlene Eiperle

Anmeldung unter  
+49 (0) 7571 100-2361  
oder:  
[gynaekologie.sig@srh.de](mailto:gynaekologie.sig@srh.de)  
bitte bis 8.11.2021

**Veranstaltungsort:**  
Konferenzraum im SRH Kranken-  
haus Sigmaringen, Erdgeschoss

## „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 Schwangerschaftsberatungsstelle beim Caritasverband Sigmaringen an diesem Abend viele Informationen mit und freuen sich auf Ihre Fragen.

**Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Anmeldung erforderlich.**



### **Termine, jeweils Mittwochs, 19.30 Uhr:**

17. März	14. April	09. Juni
08. September	20. Oktober	4. November

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

Anmeldung erforderlich

### **Veranstaltungsort:**

Personalwohlgebäude des SRH  
Krankenhaus Sigmaringen,  
PWG Forum  
Eingang E, Souterrain

## „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



Petra Brodmann



Michaela Eisele



Begrenzte Teilnehmerzahl.  
Weitere Informationen und Termine erhalten Sie bei Petra Brodmann, Tel: +49 (0) 75 71 61 160  
[brodmann.petra@gmx.de](mailto:brodmann.petra@gmx.de)

Veranstaltungsort:  
Turnhalle im Personalwohngebäude des SRH Krankenhauses Sigmaringen



## 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:  
Dr. med. Sonja Benz  
+49 (0) 7571 100-52019  
oder 100-2361  
oder [Sonja.Benz@srh.de](mailto:Sonja.Benz@srh.de)

## 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

Weitere Infos und Anmeldung  
erhalten Sie bei den Referen-  
tinnen.



# 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  
[www.hebamme-baier.com](http://www.hebamme-baier.com)

## 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 Gynäkolo-  
gisches Sekretariat

+49 (0) 75 71 100-23 61  
oder [gynaekologie.sig@srh.de](mailto:gynaekologie.sig@srh.de)

# BABYMASSAGE

Liebevolle bewusste Berührungen sind die wichtigsten Grundbausteine für ein gesundes Aufwachsen zu einem glücklichen ausgeglichenen Menschen.

Babymassage bewirkt

- Sicherheit im Umgang mit dem Säugling
- Gezielte Förderung der Entwicklungsschritte im ersten Lebensjahr
- durch die Wiederholung gibt sie Sicherheit und Geborgenheit und stärkt somit das Urvertrauen

Im Kurs erlernen Sie die Technik der Harmonischen Babymassage sowie Kenntnisse über den Einsatz von Düften, Musik und positive Kommunikation mit dem Baby.

Kursinfos:

Ab der 3. Lebenswoche geeignet  
Immer dienstags, vormittags  
Dauer: 5 Einheiten (jeweils 1 Stunde)  
Kosten: 50 € inkl. Kursunterlagen



Infos und Anmeldung:

Ramona Griener  
ramona\_griener@web.de  
+49 (0) 75 77 93 11 291



## BABYPFLEGEKURS – LEBEN MIT EINEM NEUGEBORENEN

Eltern zu werden ist ein Abenteuer, bei dem viele Fragen und Unsicherheiten auftauchen. Deshalb ist ein Babypflegekurs genau das Richtige für Sie.

In diesem Kurs erhalten Sie viele Informationen, Praxistipps und umfangreiche Kursunterlagen als Starthilfe. Durch die praktischen Übungen erlernen Sie Schritt für Schritt die Pflege-Basics für Neugeborene und werden so sicher im Umgang mit Ihrem Baby sein.

Durch die neu gewonnenen Grundkenntnisse können Sie dem bevorstehenden Baby-Alltag sicher, gelassen und gut vorbereitet entgegenblicken.

Wann:  
Samstag 9.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr  
Termine auf Anfrage  
Kursgebühren: 30 € pro Person

Dieser Babypflegekurs ist die ideale Ergänzung zu einem Geburtsvorbereitungskurs.

Sie erhalten Informationen zu folgenden Themen:

- Erstausrüstung fürs Baby
- Baby-Handling – Hochnehmen, halten, drehen und tragen
- Babypflege – Baden, waschen und wickeln
- Ernährung – Stillen oder Flaschennahrung
- Sicherer Babyschlaf



Barbara Kanz

Infos und Anmeldung:

Barbara Kanz  
+49 (0) 74 34 73 99 887  
barbara.kanz14@gmail.com

# SPIEL- UND BEWEGUNGSANREGUNGEN FÜR IHR BABY

(VOM 5. BIS 9. MONAT)

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem verschiedene Fingerspiele, anregendes und altersgerechtes Babyspielzeug sowie einfache Lieder für Babys kennen. Dabei wird zusätzlich zu allen Sinnen die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes spielerisch gefördert. Die Babys haben den ersten Kontakt zu Gleichaltrigen, wodurch ihre soziale und emotionale Entwicklung gestärkt wird. Eltern haben während des Kurses die Möglichkeit, ihre Erfahrungen auszutauschen.

Wann:  
Nachmittags 14.30 Uhr bis 15.15 Uhr  
Termine auf Anfrage  
Dauer: 6 x 45min  
Kursgebühren: 40 € pro Person



Infos und Anmeldung:  
Barbara Kanz  
+49 (0) 74 34 73 99 887  
barbara.kanz14@gmail.com

Kursort:  
Hebammenzentrum Sigmaringen  
Personalwohngebäude  
Eingang C



## MAMMAFIT „IN NATURE“

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  
www.hebamme-baier.com

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 etwas 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](mailto:brodmann.petra@gmx.de)

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK (NACH ANFRAGE MIT BABY)

Anmeldung ab Geburt möglich. Die Kurse finden in geschlossenen Gruppen Donnerstagnachmittag 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 FÜR MÜTTER MIT BABY (AB 3 MONATEN)

Kosten und nähere Informationen auf Anfrage.

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



Veranstaltungsort:  
Hebammenzentrum am SRH  
Krankenhaus  
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.  
Anmeldung ab Geburt möglich.

Für Babys ab dem 5. Monat  
Leitung der Kurse  
Corinna Baier, Hebamme  
Ramona Griener, Kinderkrankenschwester

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Baier und Frau Griener



Corinna Baier



Ramona Griener

Anmeldung unter:  
Corinna Baier  
[hebamme-baier@gmx.de](mailto:hebamme-baier@gmx.de)  
[www.hebamme-baier.com](http://www.hebamme-baier.com)

Ramona Griener  
[ramona\\_griener@web.de](mailto: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](http://www.kliniken-sigmaringen.de), E-Mail: [gynaekologie.sig@srh.de](mailto:gynaekologie.sig@srh.de)**

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

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

oder per E-Mail:  
[gynaekologie.sig@srh.de](mailto:gynaekologie.sig@srh.de)

Ein Unternehmen der SRH

**SRH Krankenhaus Sigmaringen**

Hohenzollernstraße 40 | 72488 Sigmaringen

Telefon +49 (0) 7571 100-0

Telefax +49 (0) 7571 100 - 2281

[www.kliniken-sigmaringen.de](http://www.kliniken-sigmaringen.de)

Träger:

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH

Hohenzollernstraße 40

72488 Sigmaringen



KRANKENHAUS  
**SIGMARINGEN**

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Tübingen