

A photograph of a newborn baby being held by a person in a hospital setting. The baby is lying on its back, and the person's hands are gently supporting its 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 some equipment.

SRH KLINIKEN

 **KRANKENHAUS**  
**SRH BAD SAULGAU**

EINLADUNG: VORTRÄGE, KURSE, KREISSAALBESICHTIGUNGEN

**INFORMATIONEN RUND UMS BABY 2021**

GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE



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](mailto:cjhaller@gmx.de)

### **Babymassage**

Frau Haller

+49 (0) 7582 2578

Bad Buchau

[cjhaller@gmx.de](mailto:cjhaller@gmx.de)

### **Rückbildung - BeBo® Beckenbodenkurse für Männer und Frauen**

Steffy Reck

+49(0) 7587 950 8440

Hoßkirch, Pfrungen,  
Fleischwangen, Heudorf a.B.

[praxis-reck@t-online.de](mailto:praxis-reck@t-online.de)

# 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



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

## 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.

Infos und Anmeldung bei:

Harmonische Babymassage

Frau Haller

Tel.: 07582/2578

[cjhaller@gmx.de](mailto:cjhaller@gmx.de)

## Mama Baby Pilates

Die Babys werden integriert wo möglich und es kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.

Für und mit den Babys machen wir kleine Fingerspiele, Sprechverse, Massagen etc. und tauschen uns über verschiedene Themen aus.

Der Kurs findet 6 x Dienstags vormittags von 10.45 Uhr bis 11.45 Uhr statt.

Den Starttermin bitte bei der Kursleiterin erfragen.

Die Kurskosten betragen 50 €.

Der Kurs kann teilweise über die Krankenkasse abgerechnet werden.

Kursort: SRH Krankenhaus Bad Saulgau



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.

## INFORMATIONSBEND 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, 12. Januar

Dienstag, 13. Juli

Dienstag, 20. April

Dienstag, 12. Oktober

Ort/Zeit: jeweils um 19:00 Uhr, im Konferenzsaal, EG.

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 IN 2021

**Jeden ersten und dritten Mittwoch, 19.30 Uhr an der Pforte in Ebene 1**

Januar: 13. und 20.

Februar: 03. und 17.

März: 03. und 17.

April: 07. und 21.

Mai: 05. und 19.

Juni: 02. und 16.

Juli: 07. und 21.

August: 04. und 18.

September: 01. und 15.

Oktober: 06. und 20.

November: 03. und 17.

Dezember: 01. und 15.

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.kliniken-sigmaringen.de

Träger:

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen GmbH

Hohenzollernstraße 40

72488 Sigmaringen

