



srh

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen

**Info-Abende,
Kreißsaalbesich-
tigungen und Kurse
rund ums Baby 2023**

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
Interimsleitung und Leitende Oberärztin
Dr. med. Sonja Benz

Info-Abende mit Besichtigung von Kreißsaal, Kinderzimmer, Wochenstation und Stillzimmer Januar bis Dezember 2023

Dienstags	10. Januar	24. Januar
	07. Februar	28. Februar
	14. März	28. März
	04. April	18. April
	02. Mai	16. Mai
	13. Juni	27. Juni
	11. Juli	25. Juli
	08. August	22. August
	12. September	23. September
	10. Oktober	24. Oktober
	07. November	21. November
	05. Dezember	19. Dezember

Beginn jeweils um 19.30 Uhr.

Treffpunkt ist in der Eingangshalle im Erdgeschoss.

Die aktuell gültigen Coronaregelungen sind zu beachten.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung notwendig:

Für **Info-Abende Telefon: 07571 100-3019**

Anmeldung zur Entbindung:

Gynäkologisches Sekretariat 07571 100-3361

„Social freezing“? Oder doch liebe(r) natürlich?

Eine Reise durch den Zyklus der Frau begleitet sie auf dem Weg zwischen den ersten „Schmetterlingen im Bauch“ und 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 Jugendliche, Frauen und Paare, die jenseits des mainstreams mehr über sich erfahren und selbstbestimmt mit ihrer Fruchtbarkeit umgehen möchten.

Termin: Samstag 25. 11. 2023, 15.00–18.00 Uhr

Ort: Konferenzraum des SRH Krankenhauses
Sigmaringen, Hohenzollernstr. 40

Kursgebühren: Einzelperson 10 €, Paare 15 €

Referentinnen:

Dr. Sonja Benz, Oberärztin,
SRH Kliniken Sigmaringen
und **Marlene Eiperle**,
Sexualpädagogin, Biberach



Anmeldungen bitte bis zum 17.11.2023

Tel.: 07571 100-2361 (gyn. Sekretariat)

oder 07571 100-3019

E-Mail: Sonja.Benz@srh.de

„Elternzeit, Elterngeld – wer hilft im Paragraphendschungel?“

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 Mitarbeiter:innen der Schwangerschaftsberatungsstelle beim Caritasverband Sigmaringen an diesem Abend viele Informationen mit und freuen sich auf Ihre Fragen.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Termine: 25.01.2023 Online

29.03.2023 Präsenz im SRH Krankenhaus

24.05.2023 Online

19.07.2023 Präsenz im SRH-Krankenhaus

13.09.2023 Präsenz im SRH-Krankenhaus

08.11.2023 Online

Zeit: Jeweils um 19.00 Uhr

**Ort: Teils online,
teils im SRH Krankenhaus Sigmaringen**

Anmeldung:

Schwangerschaftsberatung
beim Caritasverband für das
Dekanat Sigmaringen-Meißkirch e.V.
Tel: 07571 7301-0

E-Mail: schwangerschaftsberatung@
caritas-sigmaringen.de



Wegweiser Schwangerschaft – Informationsabende für werdende Eltern in Bad Saulgau



In Bad Saulgau informiert die Schwangerschaftsberatungsstelle donum vitae e. V. werdende Eltern und Interessierte zum Thema Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit, finanzielle und rechtliche Frage rund um Elternschaft und Familie.

**Ort/Zeit: Foyer der Beratungsstelle, Kaiserstraße 58,
Bad Saulgau jeweils um 18:00 Uhr**

Termine: Dienstag, 14. März 2023

Donnerstag, 22. Juni 2023

Dienstag, 10. Oktober 2023

Außerdem bieten wir folgende online Termine an:

7. Februar 2023 / 11. Mai 2023 / 30. November 2023

Die Veranstaltungen sind kostenlos

Anmeldungen unter:

info@donum-vitae-hohnezollern.de

oder 07571-749717.

Infos unter: www.donum-vitae-hohenzollern.de

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

Anmeldung ab ca. 16. SSW

**Ort: SRH Krankenhaus Sigmaringen,
3. OG, Gynäkologische Ambulanz**

Info und Anmeldung:

Dr. med. Sonja Benz

**Tel.: 07571 100-3019 oder 100-3361
oder Sonja.Benz@srh.de**



Akupunktursprechstunde



WavebreakMediaMicro/AdobeStock

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist hilfreich, da sie die Eröffnung des Muttermundes erleichtert und die Geburtszeit verkürzen kann.

Weitere Anwendungsgebiete sind: Linderung bei Schwangerschaftsübelkeit, Geburtsängste und Hilfe bei Milchstau in der Stillzeit.

Info und Anmeldung:
Dr. med. Sonja Benz
Tel.: 07571 100-3019 oder 100-3361
oder Sonja.Benz@srh.de



Geburtsvorbereitungskurse



New Africa/shutterstock

Kurse mit Partnerabend für Schwangere ab 28. SSW.

Bitte frühzeitige Anmeldung ab ca. 12. Schwangerschaftswoche. Weitere Infos und Anmeldung erhalten Sie bei den Referentinnen.

Petra Brodmann, Hebamme
Tel.: 01522 1079519
brodmann.petra@gmx.de



Corinna Baier, Hebamme
hebamme-baier@gmx.de
www.hebamme-baier.com



Tamara Eberle, Hebamme
Tel.: 0171 1845918
eberletamara@web.de



Aquafitness für Schwangere



kristall/Adobe Stock

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.

Für Schwangere ab der 16. SSW.

**Informationen, Anmeldung
und Kursleitung:**

**Corinna Baier, Hebamme
hebamme-baier@gmx.de
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 Ämterdschun- gels, alle Fragen, die beim Arzt/der Ärztin vergessen worden sind oder die man sich nicht traut zu stellen.



Nejron Photo/shutterstock

**Anmeldung über das
Gynäkologisches Sekretariat
Tel.: 07571 100-3361 oder
gynaekologie.sig@srh.de**

Babymassage



Ab der 3. Lebenswoche geeignet

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 Baby-massage sowie Kenntnisse über den Einsatz von Düften, Musik und positive Kommunikation mit dem Baby.

Termine: Immer dienstags, vormittags

Dauer: 5 Einheiten (jeweils 1 Stunde)

Kosten: 50 € inkl. Kursunterlagen

**Informationen, Anmeldung
und Kursleitung:**

Ramona Griener

ramona_griener@web.de

Tel.: 07577 9311291



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.

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

Termine:

**Samstag 9.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr
und auf Anfrage**

Kursgebühren: 30 € pro Person

**Informationen, Anmeldung
und Kursleitung:**

Barbara Kanz

Tel.: 07434 7399887

barbara.kanz14@gmail.com



Mamafit „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.

Ort: Laiz, Kursraum Frau Baier

**Informationen, Anmeldung
und Kursleitung:**

Corinna Baier

hebamme-baier@gmx.de

www.hebamme-baier.com



Rückbildungsgymnastik mit und ohne Baby



Sabine Hürdler/Adobe Stock

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 9 Termine:
6 x abends (nur Frauen) und
3 x morgens (mit Baby)**

**Informationen, Anmeldung
und Kursleitung:
Petra Brodmann
Tel.: 01522 1079519
brodmann.petra@gmx.de**



Rückbildungsgymnastik (auf Anfrage mit Baby)



fizkes/shutterstock

Anmeldung ab Geburt möglich. Die Kurse finden in geschlossenen Gruppen Donnerstagnachmittag statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte frühzeitig anmelden.

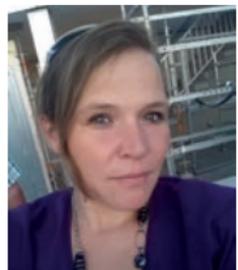
Beginn ist ca. 6–8 Wochen nach der Geburt.

**Informationen, Anmeldung
und Kursleitung:**

Tamara Eberle, Hebamme

Tel.: 0171 1845918

eberletamara@web.de



Rückbildung Plus (ganzheitlicher Ansatz)

Unabhängig davon, bei wem der erste Rückbildungskurs gemacht wurde, kann mit Rückbildung Plus darauf aufgebaut werden. Er ist von den Inhalten wesentlich intensiver und funktioneller und verspricht ein besseres Körpergefühl sowie die Verbesserung der allgemeinen Haltung (physisch als auch psychisch). Auch für den Austausch untereinander bleiben Raum und Zeit. Bei schönem Wetter und Helligkeit, kann die Einheit auch an der frischen Luft stattfinden.

1 x pro Woche, 8 Einheiten, à 75 Min.

Start: Donnerstag den 12.01.2023, 18:30–19:45 Uhr

**Ort: Gymnastikhalle im Schwesternwohnheim
des SRH-Klinikums**

Kosten: 90 €

Informationen, Anmeldung

und Kursleitung:

Katja Unterstenhöfer,

Sportwissenschaftlerin M.Sc. und

GfG Familienbegleiterin i.A.

Tel.: 0151 40715800

katja@mittelpunkt-sig.de

Weitere Kurse: ganzheitliche
Rückbildung & Beckenbodentraining
(Bildungszentrum Gorheim)



Babyschwimmen



Eygeny Atamanenko/shutterstock

Für Babys ab dem 5. Monat

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.

Informationen, Anmeldung und Kursleitung:

Corinna Baier

hebamme-baier@gmx.de

www.hebamme-baier.com

Ramona Griener

ramona_griener@web.de

Tel.: 07577 9311291



**Weitere Informationen zu den
Workshops und Neuigkeiten im
laufenden Jahr finden Sie auf unserer
Homepage und in der Tagespresse**

**www.kliniken-sigmaringen.de,
E-Mail: 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.: 07571 100-3361
oder per E-Mail:
gynaekologie.sig@srh.de**

SRH Kliniken
Landkreis Sigmaringen GmbH
Hohenzollernstraße 40
72488 Sigmaringen
Tel.: 07571 100-0
Fax: 07571 100-2281
www.kliniken-sigmaringen.de