



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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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.

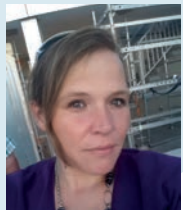
**Petra Brodmann**, Hebamme  
Tel.: 01522 1079519  
brodmann.petra@gmx.de



**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)



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

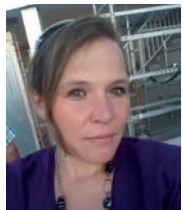
**Beginn ist ca. 6–8 Wochen nach der Geburt.**

**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](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.: 07571 100-3361  
oder per E-Mail:  
[gynaekologie.sig@srh.de](mailto: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](http://www.kliniken-sigmaringen.de)**