

ELTERNSCHULE



UNSERE TERMINE

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Liebe Mamas und Papas!

Auf diesem kleinen Merkblatt möchten wir Ihnen einen ersten Überblick geben, was uns in den folgenden Veranstaltungen erwartet!

Gemeinsam wollen wir die Schwangerschaft erleben, viele interessante Themen besprechen und all Ihre Fragen beantworten.

Sie werden nicht nur auf eine familien-orientierte Geburt im Krankenhaus vorbereitet, wir werden uns auch ebenso ausführlich Themen der Partnerbeziehungen während und nach der Schwangerschaft zuwenden.

Willkommen in der

ELTERNSCHULE

Wir wünschen Ihnen
eine schöne und entspannte Zeit!



Havelland Kliniken GmbH

Klinik Rathenow

Forststraße 45 · 14712 Rathenow

www.havelland-kliniken.de



Deutsches Netz
Gesundheitsfördernder Krankenhäuser
und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V.
Health Promoting Hospitals initiiert von der WHO



1. Schwangerschaft

- Gegenseitiges Bekanntmachen
- Schwangerschaftsbedingte Veränderungen / Beschwerden
- Hilfsmittel bei Beschwerden
- Ernährung, Sport, Fitness, Sexualität
- Schwangerenberatung / Untersuchungen
- Überblick über finanzielle Hilfen während der Schwangerschaft

2. Geburt Teil 1

- Vorbereitung auf eine natürliche Geburt
- Was muß ich mitbringen? (Checkliste)
- Wann muß ich Arzt / Hebamme rufen?
- Ich komme ins Krankenhaus - was dann?
- Geburtsablauf
- Atemübungen
- Versorgung des Neugeborenen nach der Geburt
- Medizinische Maßnahmen bei Risiko

3. Geburt Teil 2

- Massage / Paarübungen / Atmung
- Allgemeiner Überblick über operative Entbindungen und die medizinische Geburtsüberwachung im Krankenhaus
- Möglichkeiten, Hilfsmittel und Techniken zur Überwindung des Geburtsschmerzes
- Wanne, Atemtechnik, Medikamente

4. Stillen

- Psychologische Grundlagen des Stillens
- Verschiedene Stillpositionen
- Stillhilfen (Stillkissen)
- Abpumpen
- Brustpflege
- Einbeziehung der Väter
- Zufüttern, künstliche Babynahrung

5. Babypflege

- Pflegemittel (Handzettel Erstausrüstung)
- Babybaden, Nabelpflege
- Wickeltechniken, Windelarten
- Babymassage
- Bedürfnisse und Verhalten der Neugeborenen (Zuneigung, Tagesablauf)
- Sicherheit im Haushalt und im Auto
- Erste Babyuntersuchungen U1, U2
- Impfungen, Notfälle

6. Wochenbett

- Physiologische Grundlagen (Rückbildung)
- Muttermund, Wochenfluß, Wunden
- Ernährung, Hygiene
- Rückbildungsgymnastik
- Rolle des Beckenbodens
- Verhütung, Sexualität
- Information der Väter über mögliche vorübergehende psychische Veränderungen der Muttis (Hormonabfall)