

# TERMINE

## GEBURTSVORBEREITUNG

Wann: Freitags 18.00 bis 20.00 Uhr

Wo: Remigius-Krankenhaus Opladen

## NACHSORGE

Laufend nach Absprache

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Wann: Donnerstag 09.30 bis 10.30 Uhr

Wo: Monheim

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

### Kurs 1:

Wann: Dienstags 09.30 bis 10.30 Uhr

Wo: Remigius-Krankenhaus Opladen

### Kurs 2:

Wann: Dienstags 10.30 bis 11.30 Uhr

Wo: Remigius-Krankenhaus Opladen

# NEU

Geburtsvorbereitungskurse auf  
Nachfrage auch in Leichlingen

---

**1** HEBAMME  
UND  
**3** AUFGABEN

---

## **Hebamme**

### ***Kathrin Janisch***

Bechlenberg 26

42799 Leichlingen

Telefon 02175 / 720516

E-Mail [Kathrin\\_Janisch@web.de](mailto:Kathrin_Janisch@web.de)

Homepage [www.Hebammenundkinder.de](http://www.Hebammenundkinder.de)

### ***Kathrin Janisch***

Bechlenberg 26

42799 Leichlingen

Telefon: 02175 720 516

# 1 GEBURT SVORBEREITUNGSKURSE



- Ernährung von Mutter und Kind
- Stillen und Babypflege

Kursdaten auf der letzten Seite

---

# 2 NACHSORGEBETREUUNG NACH DER GEBURT

Die Kurse sind für Paare (in Ausnahmefällen auch einzelne Schwangere). Für die Frauen sind die Kurse kostenlos, da die Verrechnung über die Krankenkassen erfolgt.

Das Paar soll als Team für die bevorstehende Geburt gestärkt werden. Der Kurs soll alle Unsicherheiten um die Geburt klären und die Körperwahrnehmung erhöhen.

Schwerpunkte der Kurse sind:

- Erlernen der Atemtechniken, kombiniert mit Wehensimulationsübungen
- Entspannungsübungen und einfache Massagetechniken
- Rückenentlastende Übungen
- Geburtsablauf

Diese Betreuung steht jeder Frau kostenlos (Abrechnung erfolgt über die Krankenkasse) zu.

Schwerpunkte der Betreuung sind:

- Hilfe bei der Säuglingspflege (Baden, Nabelpflege usw.)
- Hilfe beim Stillen oder bei der Flaschenernährung
- Kontrolle der Rückbildungsvorgänge
- Ansprechpartner für jegliche Fragen rund um Mutter und Kind (auch telefonisch)

# 3 RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK



Das kostenlose Angebot der Krankenkassen umfasst 10 Stunden Rückbildungsgymnastik.

Ihr Säugling kann zur Rückbildung mitgebracht werden.

Schwerpunkte der Rückbildungsgymnastik:

- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur um späterer Inkontinenz vorzubeugen
- Alle durch die Schwangerschaft und Geburt belasteten Muskelgruppen werden trainiert