

# Beratung, Begleitung, Geburt und Elternschule

2022



# Liebe werdende Eltern,

Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiger und wunderbarer Moment. Für uns ist es eine besondere Freude, Sie bei diesem so wichtigen Ereignis begleiten zu dürfen und hierbei auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse einzugehen. Wir möchten Ihnen eine natürliche Geburtshilfe orientiert an Ihren Wünschen und Vorstellungen ermöglichen und Ihnen dabei gleichzeitig die Sicherheit eines erfahrenen geburtshilflichen Teams bieten.



Dieses Informationsheft gibt Ihnen einen Überblick über unsere Angebote von der Frühschwangerschaft bis zur Zeit nach der Geburt.

Wir laden Sie ein, sich im Rahmen der Geburtsplanung zwischen der 32.-34. Schwangerschaftswoche in unserer Klinik vorzustellen. So können wir uns bereits vor der Geburt kennenlernen. In speziellen geburtshilflichen Sprechstunden bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung und Untersuchung an. Um uns viel Zeit für Sie zu nehmen, können Sie auch gerne schon den Termin in der 30. SSW vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie und die Geburt Ihres Kindes und wünschen Ihnen bis dahin eine schöne Schwangerschaft,

**Ihr Dr. med. Harald Krentel und das gesamte Team**

# Inhaltsverzeichnis

Die Frauenklinik stellt sich vor + Telefonnummer	4
Kontakt zur Frauenklinik	4
Das Ärzteteam und die Hebammen	5
In der Schwangerschaft	6
Anmeldung zur Geburt	7
Beckenendlage (Steißgeburt)	8
Die Geburt beginnt	9
Das Kind ist da!	10
Eine Mütze voller Leben	11
Stationäre Betreuung von Mutter und Kind	12
Team der Wochen- und Neugeborenenstation	13
Heute geht es nach Hause	14
Nachbetreuung zu Hause	15 – 19
Telefonische Stillberatung und Stillgruppen	20
Elternschule	21
Kurse rund um die Schwangerschaft und Geburt	22 – 31
Service	32

# Die Frauenklinik

## Die Geburtshilfe der Frauenklinik stellt sich vor

### Unser Leitbild

Unser Ziel ist das gesunde Kind und das zufriedene Elternpaar – mit unserer Klinik und unserem geburtshilflichen Team bieten wir hierzu die besten Voraussetzungen. Die Geburt soll in einer angenehmen Umgebung, in einer Atmosphäre der Ruhe und des Vertrauens stattfinden.

Bewegungsfreiheit, Wahl der Geburtsposition, die Vermeidung unnötiger Eingriffe und der Einsatz schmerz erleichternder Maßnahmen bei Bedarf sind uns ein wichtiges Anliegen. Neben der medizinischen Sicherheit steht die Individualität der Schwangeren im Mittelpunkt unseres Betreuungskonzeptes. Innerhalb dieses Rahmens versuchen wir im Gespräch mit den Frauen und ggf. ihrem/ihrer Partner/in Wünsche, Vorstellungen, Sorgen und Ängste in Bezug auf die Geburt zu klären. Wir informieren über den Ablauf der Geburt und der von uns praktizierten Geburtshilfe, die sich an fachlichen Standards orientiert.

Wir achten auf die Selbstbestimmung der Schwangeren und versuchen, ihr auf der Grundlage dieser Informationen eine Entscheidungshilfe zu geben und begleiten sie auf dem von ihr gewählten Weg. Nicht nur eine umfangreiche Kreißsaalbesetzung gewährleistet die Umsetzung unseres Leitbildes, sondern auch eine zusätzliche liebevolle Betreuung durch unsere Hebammenschülerinnen.

#### ANMELDUNG ZU FOLGENDEN SPRECHSTUNDEN

Geburtsplanung und Dopplersonographie . . . . .	Tel. 0203 6008-1220
Spezielle Geburtshilfe (Beckenendlage, Zwillinge) . . . . .	Tel. 0203 6008-1220
Pränataldiagnostik (ETS, NIPT, Amniozentese) . . . . .	Tel. 0203 6008-1220

#### SONSTIGE RUFNUMMERN

Kreißsaal (24 Stunden erreichbar) . . . . .	Tel. 0203 6008-1220
Wochenstation (Station 3C) . . . . .	Tel. 0203 6008-1281
Neugeborenen-Station. . . . .	Tel. 0203 6008-1231
Krankenhaus-Zentrale . . . . .	Tel. 0203 6008-0
Kasse . . . . .	Tel. 0203 6008-2036
Fax . . . . .	Tel. 0203 6008-1229

## Die Hebammen

Fabienne Petendorf  
Merve Narci  
Jutta Hörter  
Kerstin Ossmann  
Noemi Di Franco  
Antje Volling  
Dagmar Gaworski  
Christiane Reidt  
Anna Becker  
Katharina Rose  
u.v.m



### Kreißsaalleitung:

Sina Schwenk (rechts)  
Stellv.: Fabienne Petendorf (links)



## Das Ärzteteam

### Chefarzt:

Dr. med. Harald Krentel

### Ärztliche Kreißsaalleitung:

Dr. Sarah Müller (links)

Stellv.: Melanie Sturm (rechts)



# In der Schwangerschaft

## Kreißsaalbesichtigung

Lassen Sie sich über die Schwangerschaft und die Schwerpunkte der Geburtshilfe im BETHESDA Krankenhaus durch einen Arzt und eine Hebamme informieren. Sie haben an diesem Abend ausreichend Gelegenheit Fragen zu stellen und erhalten Einblick in unsere Vorstellungen von einer natürlichen und gleichzeitig sicheren Geburt.

Außerdem können Sie sich nach Möglichkeit die Station und die Kreißsäle ansehen.



Schauen  
Sie sich  
um!



**Termin:** Finden Sie im Online-Anmeldeportal der Elternschule

**Treffpunkt:** In der Eingangshalle des Krankenhauses. (Bitte nach aktuellen Bestimmungen auf der Website schauen.)

**Am Tag der Geburt ist das Parken im Parkhaus kostenlos!**  
Sprechen Sie einfach die Hebammen im Kreißsaal an.



# Geburtsplanung

Ab der 32.-34. Schwangerschaftswoche besteht die Möglichkeit im Rahmen der sogenannten Geburtsplanungssprechstunde ausführlich alle Fragen und individuellen Wünsche bezüglich der Geburt ihres Kindes mit einer Hebamme und einem Arzt zu besprechen. Anschließend erfolgt eine orientierende Ultraschalluntersuchung.

So haben Sie bereits vor der Geburt die Möglichkeit uns kennenzulernen und eine vertraute Atmosphäre zu schaffen. Für diese Sprechstunde benötigen Sie eine Überweisung ihrer Frauenarztpraxis. Sie können uns auch gerne schon ab der 30. SSW kontaktieren und einen Termin vereinbaren, um in Ruhe Ihr Geburtsvorbereitungsgespräch durchzuführen. Dort werden alle Fragen, Wünsche, etwaige Vorerkrankungen besprochen.

**Die Anmeldung erfolgt unter Tel. 0203 6008-1220**



Wenn bei Ihnen eine medizinische Besonderheit vorliegt (Kaiserschnitt bei vorhergegangenen Geburten, Gerinnungsstörung, Steißlage, Zwillinge etc.), empfehlen wir eine Vorstellung in der geburtshilflichen Sprechstunde:

**Tel. 0203 6008-1220**

# Beckenendlage

Von einer Beckenendlage spricht man, wenn Ihr Kind mit dem Po nach unten liegt. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Bis zur 37. SSW drehen sich die meisten Kinder aber noch von alleine. Geschieht dies nicht, gibt es die Möglichkeit der äußeren Wendung des Kindes in Schädellage ab der 37. Schwangerschaftswoche. Über diese Methode und die Besonderheiten der vaginalen Beckenendlagegeburt, sowie die Option einer Schnittentbindung möchten wir Sie gern in unserer Sprechstunde für spezielle Geburtshilfe beraten und aufklären. Im Rahmen dieses Gespräches erfolgt immer auch eine fachärztliche Untersuchung mit Ultraschall. Vereinbaren Sie hierzu bitte rechtzeitig einen Termin

## Äußere Wendung

Wenn die sanfte Wendung nicht zum Erfolg geführt hat, können wir versuchen, das Kind durch eine sog. äußere Wendung noch zwischen der 37. und 38. SSW durch äußere Handgriffe in eine Schädellage zu drehen. Auch hier wenden Sie sich bitte für nähere Informationen an unser Kreißsaal-Team.

Sollte weder die sanfte noch die äußere Wendung zum Erfolg geführt haben, besteht die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Geburtsplanungsgesprächs nochmals über Vor- und Nachteile einer vaginalen Geburt aus Steißlage zu informieren. Wir unterstützen Sie gerne bei der Entscheidung für eine natürliche Geburt.

Anmeldung:  
Tel. 0203 6008-1220



## Die Geburt beginnt

Bei regelmäßiger Wehentätigkeit, einem Blasensprung oder einer auftretenden Blutung melden Sie sich einfach im Kreißaal. Die diensthabende Hebamme wird Sie in Empfang nehmen und Sie nach Feststellung der Weite des Muttermunds sowie der Aufzeichnung der kindlichen Herztöne der Ärztin oder dem Arzt vorstellen, die mittels Ultraschall die genaue Größe und Lage des Kindes feststellen. Je nach Geburtsfortschritt bleiben Sie dann direkt im Kreißaal oder richten sich erst einmal auf der Station ein.

Während einer unauffälligen Geburt werden Sie von unserem Hebammenteam betreut. Selbstverständlich kann jederzeit ein /e Assistenzarzt /ärztin bzw. Oberarzt /ärztin hinzugezogen werden. Wir streben eine familienorientierte Geburt an, bei der wir auf Wünsche der Frau individuell eingehen.

Die Aufzeichnung der Herztöne mittels einer kabellosen Telemetrie-Technik macht Sie um vieles unabhängiger. Zur Geburtserleichterung bieten wir Ihnen, neben leichten Schmerzmitteln und Lachgas, selbstverständlich auch Akupunktur und Homöopathieverfahren an. Die Gebäranne können Sie ebenfalls für ein Entspannungsbad nutzen. Die Möglichkeit einer PDA (Peridural-Anästhesie) durch die im Haus anwesenden Anästhesisten steht Ihnen Tag und Nacht zur Verfügung.

Sie können unter der Geburt verschiedene Positionen einnehmen.



## Das Kind ist da!

Wenn Ihr Kind geboren ist, steht für uns der Erstkontakt und die Mutter-Kind-Bindung an erster Stelle. Wenn Sie möchten, wird Ihnen Ihr Neugeborenes direkt nach der Geburt auf den Bauch gelegt und in warme Tücher gehüllt.

Die Nabelschnur wird erst nach dem Auspulsieren durchtrennt, damit sich Ihr Kind ganz langsam an die Umstellung gewöhnen kann. Nun haben Sie Zeit, sich kennenzulernen. Wenn Sie stillen möchten, helfen wir Ihnen, Ihr Kind in aller Ruhe anzulegen.

Nachdem die erste Untersuchung, die U1, bei Ihnen im Kreißsaal stattgefunden hat, kann das Kind auf Wunsch gebadet werden. Sie bleiben nach der Geburt noch ca. zwei Stunden zur Beobachtung im Kreißsaal. Diese Zeit sollte nur dem engsten Familienkreis gehören, um sich gegenseitig kennen zu lernen und den magischen Moment der Geburt zu genießen.

Besucher dürfen gerne zu den Besuchszeiten auf die Wochenstation kommen. (Bitte nach aktuellen Bestimmungen auf Grund von Covid-19, auf der Website schauen.)



## Eine Mütze voller Leben

Jedes Neugeborene aus dem BETHESDA Krankenhaus erhält eine liebevoll in Handarbeit gefertigte Mütze als Willkommensgeschenk. Viele Hebammen und BETHESDA-Mitarbeiter sowie Ehrenamtliche und Freunde des BETHESDA stricken in ihrer Freizeit für den guten Zweck.

Dieses Geschenk bleibt als schöne Erinnerung erhalten und wird später häufig Kuschtieren oder Puppen angezogen.



# Stationäre Betreuung von Mutter und Kind

Nach dem ersten Kennenlernen im Kreißsaal kehren Mutter und Kind auf die Wochenbettstation zurück. Sie haben hier im Rahmen der Rooming-In-Betreuung die Möglichkeit, die weitere Versorgung des Neugeborenen ohne räumliche Trennung von Ihrem Kind in Ihrem Zimmer zu übernehmen. Die Krankenschwestern und Hebammen stehen Ihnen natürlich rund um die Uhr mit Rat und Tat zur Seite. Auf Wunsch können Sie gerne ein Familienzimmer belegen für die ersten Tage und Nächte, wenn es keine Überbelegung gibt.

Hebammen, Krankenschwestern und Kinderkrankenschwestern kümmern sich während Ihres Aufenthaltes um Mutter und Kind: Pflege des Neugeborenen, Stillen, Brustpflege, Rückbildung, Versorgung von evtl. Geburtsverletzungen, Ernährung und vieles mehr beinhaltet die Wochenbettbetreuung in den ersten Tagen. Tägliche Visiten des Kinderarztes und des Stationsarztes runden die medizinische Versorgung ab. Die kinderärztlichen Untersuchungen finden im Neugeborenenzimmer auf Ihrer Station statt, an denen Sie selbstverständlich teilnehmen können. Im gesonderten Stillzimmer, das für Besucher nicht zugänglich ist, können Sie sich zum Stillen zurückziehen.

Die Babywäsche wird während Ihres Aufenthaltes bereitgestellt, und an sonnigen Tagen steht Ihnen ein Kinderwagen für Spaziergänge im Park zur Verfügung.



## Familienzimmer

Wenn Sie die ersten Tage nach der Geburt zu dritt verbringen möchten, haben Sie die Möglichkeit, ein Familienzimmer zu belegen. Das Nutzungsentgelt in Höhe von 45 EUR pro Übernachtung für die Begleitperson ist an der Kasse zu entrichten. Verpflegungskosten – sofern die Begleitperson sich nicht selbst versorgt – werden gesondert in Rechnung gestellt.

## Team der Wochen- und Neugeborenenstation



Tanja Kersken, Angelika Harrer, Hilla Theisen, Iris Jatho, Regina Rehwinkel, Marion Quackatz, Brigitte Fensky, Doris Göbel, Angela Zorr, Eva Rath, Jasmin Baumgart, Bedriye Güntüncer, Gül Emre, Monika Leschik.

Schauen Sie gerne auch auf  
unseren sozialen Netzwerken  
vorbei:

 Instagram: [bethesda\\_kreisssaal](#)

 Facebook: [Kreißaal Bethesda](#)



## Heute geht es nach Hause

Einige Tage nach der Geburt werden Sie sich wieder so fit fühlen und im Umgang mit Ihrem Kind so sicher sein, dass einer Entlassung nichts mehr im Wege steht. Wann dieser Zeitpunkt gekommen ist, entscheiden Sie natürlich mit.

Die meisten Frauen verlassen das Krankenhaus mit Ihren Kindern am 3. oder 4. Tag nach einer spontanen Geburt, nachdem der Kinderarzt sich im Rahmen der U2 Ihr Kind noch einmal sorgfältig angeschaut hat. Wenn Sie sofort nach der Geburt mit dem neuen Familienmitglied nach Hause möchten, besteht die Möglichkeit einer ambulanten Entbindung, bei der Mutter und Kind einige Stunden nach der Geburt das Krankenhaus verlassen können.

Ob Sie noch ein paar Tage bleiben oder kurz nach der Entbindung gehen – immer ist es empfehlenswert, eine Nachsorge-Hebamme zu haben. Sie kommt bis zu 12 Wochen nach der Geburt zu Ihnen nach Hause und schaut, ob mit dem Kind und Ihnen alles in Ordnung ist. Sie beantwortet Ihnen alle Fragen und unterstützt Sie bei Schwierigkeiten. Diese Betreuung steht Ihnen per Gesetz zu und wird von der Krankenkasse übernommen. Natürlich wird die Nachsorge gerne auch von Hebammen aus unserem Haus gewährleistet. Ebenfalls empfehlenswert ist es, vorher Kontakt zu einem Kinderarzt aufgenommen zu haben.



*„Wir wünschen  
Ihnen und  
Ihrer Familie alles  
Gute,  
Gesundheit und  
eine schöne  
Kennenlernzeit!“*

# Nachbetreuung zu Hause

Es ist empfehlenswert, möglichst frühzeitig mit einer Hebamme Ihrer Wahl zwecks Terminabsprache Kontakt aufzunehmen:

## Hebammenzentrale Düsseldorf

Mo, Di, Do, Fr: 10:00 – 12:00 Uhr

Mi: 16:00 – 18:00 Uhr

Tel. 0211 69169111

## Die in blau markierten Hebammen arbeiten im Kreißaal BETHESDA

### **Bartoschak, Tanja**

Lindnerstraße 224, 46149 Oberhausen

Tel. 0208 6256023

0171 4012045

### **Beckmann, Kay Saskia**

47053 Duisburg

Tel. 01573 5565570

### **Bukowski, Eva**

Fahrner Straße 200 A, 47169 Duisburg

Tel. 0203 590490

### **Carstens, Elena**

Bergheim, Rheinhausen, Friemersheim

Tel. 0176 84228566

### **de Palma, Isabella**

47137 Duisburg

Tel. 0178 5053763

### **Dönmez, Özge**

47169 Duisburg

Tel. 0176 55328342

### **Enkelmann, Ricarda**

47447 Moers & 47051 Duisburg

Tel. 0178 5052318

### **Haubelt, Corinna**

Dinslakener Straße 117, 46569 Hünxe

Tel. 02064 17766

### **Heiligers, Leony**

47269 Duisburg

Tel. 0152 28633917

**Hendricks-Pullen (Hebammenpraxis Bauchgeflüster)** Tel. 0171 6817118  
Im Grünen Winkel 1, 47226 Duisburg

---

**Heitland, Sonja** Tel. 02151 392526  
Randstraße 95, 47804 Krefeld

---

**Hörter, Jutta** Tel. 0203 9414940  
47058 Duisburg

---

**Hüttel-Czichos (Hebammenpraxis Bauchgeflüster)** Tel. 0172 2439425  
Im Grünen Winkel 1, 47226 Duisburg

---

**Job, Jil** Tel. 0151 18711079  
47199 Duisburg

---

**John, Esther (Praxis Schöne Geburt)** Tel. 0179 5008495  
Giesenfeldstraße 10, 47239 Duisburg

---

**Kaiser, Julia** Tel. 0172 5300520  
46149 Oberhausen

---

**Kaptagel, Hilal** Tel. 0203 4179634  
Lösörterstraße 64, 47137 Duisburg  
0172 2678979

---

**Kasper, Yvonne** Tel. 02182 855292  
Schützendelle 21, 41352 Koischenbroich

---

**Klöppels, Martina (Geburtshaus Mandala)** Tel. 02064 72091  
Wiesenstraße 68, 46535 Dinslaken

---

**Kock, Sabine** Tel. 0163 5088774  
Duisburg-Stadtmitte

---

**Koos, Ulla** Tel. 0203 4891042

---

**Korte, Henrike (Praxis Schöne Geburt)**  
Giesenfeldstraße 10, 47239 Duisburg

HebammeHenrikeKorte@web.de

<b>Koslowski, Lena (Hebammenpraxis Familienglück)</b> Forststraße 30, 47055 Duisburg	Tel. 0163 7924085
<b>Krüger, Antje</b> Dongstraße 102, 47441 Moers	Tel. 02841 1690987
<b>Kunkel, Friederike</b> Burgstraße 144, 45289 Essen	Tel. 0171 6241296
<b>Liesenfeld, Gerti</b> Fasanenring 3, 40883 Ratingen	Tel. 02102 67688
<b>Looft, Nina (Geburtshaus Mandala)</b> 47179 Duisburg	Tel. 0176 23971779
<b>Lupprich, Josephine</b> 47057 Duisburg	hebammejosephine@web.de Tel. 0171 9724340
<b>Malik, Janina</b> 47057 Duisburg	Tel. 0203 98400854 0157 35493247
<b>Malik, Johanna</b> Kanoldstraße, 47053 Duisburg	Tel. 0177 4259658
<b>Manke-Reimers, Stephanie</b> Kamp-Lintfort	Tel. 02842 94656
<b>Men, Svetlana</b> Tauberstraße 4, 46562 Voerde	Tel. 02855 3038188 0177 4224491
<b>Metzner, Antonia</b> 47055 Duisburg	hebamme-antonia-duisburg.de Tel. 0176 61884320
<b>Meyer-Stoll, Antje</b> Kimbernstraße 21, 47445 Moers	Tel. 02841 53034

**Narci, Merve**  
47443 Moers

Tel. 0157 33153188

---

**Okon, Brigitte**  
Mündelheimerstraße 59- 61, 47259 Duisburg

Tel. 0203 6692694

---

**Pabel, Sabine**  
Halfmannsweg 10, 46519 Alpen-Veen

Tel. 02802 4134

---

**Pasch, Hannah**  
47807 Krefeld

Tel. 0162 7333598

---

**Peil, Maureen**  
Pulverweg 7, 47051 Duisburg

Tel. 0162 7277616

---

**Piek, Petra (Hebammenpraxis an der Wedau)**  
Elbingerstraße 3, 47279 Duisburg

Tel. 0177 7591820

---

**Rinke, Nicola**  
Unter den Eichen 59 a, 40625 Düsseldorf

Tel. 0211 2914170

---

**Ripphausen, Eva**  
46145 Oberhausen

Tel. 0176 30431237

---

**Roncancio, Annette**  
Mallinckrodtstraße 14, 47055 Duisburg

Tel. 0176 65099607

---

**Rose, Katharina**  
47279 Duisburg

[katharina@deine-hebammen-mittendrin.de](mailto:katharina@deine-hebammen-mittendrin.de)

---

**Schalk, Gudrun**  
Ahornstraße 30, 47055 Duisburg

Tel. 0203 730771

---

**Scherfling, Sarah**  
45481 Mülheim

Tel. 0151 21289142

**Schennach, Anja (Hebammenpraxis WiegenNest)**

Widdersche Straße 278, 47804 Krefeld

Tel. 02151 3258990

[info@hebammenpraxis-wiegennest.de](mailto:info@hebammenpraxis-wiegennest.de)

---

**Schulz, Karina**

Am Kuhteich 46, 47495 Rheinberg

Tel. 02844 905973

---

**Schwenk, Sina**

47279 Duisburg

[kontakt@hebamme-schwenk.de](mailto:kontakt@hebamme-schwenk.de)

Tel. 0151 41460151

---

**Seckler, Anna-Lena (Geburtshaus Essen)**

Sunderweg 74, 45472 Mülheim a.d.Ruhr

Tel. 0201 8696452

---

**Sträßer-Courides, Annette**

Kapellenweg 2, 40878 Ratingen

Tel. 0172 2092709

---

**Ströher, Andrea**

Am Haus Stein 32, 45149 Essen

Tel. 0201 781958

---

**Tabatabai, Sissi**

Hans-Böckler-Platz 1, 45468 Mülheim

Tel. 0208 390395

---

**Vischedyk, Marion**

Schillerstraße 45, 47198 Duisburg

Tel. 0152 53704891

---

**Wannek, Sarah**

Bürgerstraße 7, 45468 Mülheim

Tel. 0177 2937705

---

**Weissbach, Kirstin**

Ottilienplatz 22, 47058 Duisburg

Tel. 01577 2932181

---

**Welbrink, Nicole**

45473 Mülheim

Tel. 0208 766084

0177 2325780

---

# Telefonische Stillberatung und Stillgruppen

Alle Stillberaterinnen bieten eine telefonische Stillberatung und regelmäßige Stillgruppentreffen zum Erfahrungsaustausch an:

## Duisburg

Stillberatung BETHESDA Krankenhaus	Tel. 0203 6008-3230
Hilla Theisen	Tel. 0203 481813
Dagmar Milde	Tel. 0171 5494425
Helga Hamacher	Tel. 0203 7551278

## Dinslaken /Voerde

Suzanne Koza	Tel. 02064 58684
Silke Lehr	Tel. 02855 15615

## Krefeld

Christiane Baum	Tel. 02151 396039
-----------------	-------------------

## Mülheim

Monika Schneider	Tel. 0208 77749507
------------------	--------------------



# Herzlich Willkommen in der Elternschule

In diesem besonderen Lebensabschnitt der Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit Ihrem Kind möchten wir Sie gerne begleiten und unterstützen. Es liegt uns am Herzen, Ihnen in unserer Elternschule kompetente Informationen und Beratung, mindestens aber genauso viel Wärme und Geborgenheit, Spaß und Bewegung zu vermitteln. Unser Ziel ist es, Sie nach Ihren individuellen Bedürfnissen zu begleiten und einen kleinen oder großen Teil Ihres Weges mitzugehen.

Unser Programm besteht aus festen Gruppen oder auch einzelnen Veranstaltungen, in denen Sie nicht nur in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt herzlich willkommen sind.

Für alle Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich, telefonisch oder per Mail unter [elternschule@bethesda.de](mailto:elternschule@bethesda.de), zur Verfügung. Alle Kurse, Änderungen und Neuerungen finden Sie immer in aktueller Form auf der Seite [www.bethesda.de](http://www.bethesda.de) (unter dem Button **Für Patienten > Elternschule**).

Bitte schauen Sie nach Ihrer Anmeldung in Ihren Mail-Spam-Ordner, falls Sie die Anmeldeunterlagen nicht erhalten haben.

Wir freuen uns auf Sie!

## Ihr Team der Elternschule

Tel. 0203 6008-1210

[elternschule@bethesda.de](mailto:elternschule@bethesda.de)



 Instagram: [bethesda\\_kreisssaal](https://www.instagram.com/bethesda_kreisssaal)

 Facebook: [Kreisssaal Bethesda](https://www.facebook.com/KreisssaalBethesda)

*„Welch wunderbares Geheimnis  
ist der Eintritt eines  
neuen Menschen in die Welt“  
(Leo Tolstoi)*

# Kurse rund um die Schwangerschaft und Geburt

## Geburtsvorbereitungskurse

In den Geburtsvorbereitungskursen unterstützen wir das Erleben von Schwangerschaft und Geburt durch

- Wehensimulation
- Weitergeben von Wissen
- Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Atemübungen
- vertraut machen mit Gebärpositionen
- Gruppengespräche über Ängste und Unsicherheiten im Umgang mit Schmerzen / Schmerzbehandlung

Die Geburtsvorbereitung ist körperlich nicht belastend. Die Kurse sind für das letzte Drittel der Schwangerschaft gedacht. Eine rechtzeitige Anmeldung ist sinnvoll. Die Wochenendkurse finden in der Regel einige Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin statt.

Alle Kurse werden von den Krankenkassen übernommen. Auf Anfrage werden die Gebühren oftmals auch für den Partner von den Kassen übernommen.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** die Hebamme rechnet mit der Krankenkasse der Schwangeren direkt ab, Begleitung / Partner / Ehemann – Privatleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Fit für 2: Schwangerschaftsgymnastik

Während der Schwangerschaft werden Beckenboden, Wirbelsäule, Bänder und Gelenke stark beansprucht. Ein Training für den ganzen Körper tut gut und führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden.

Durch Atem- und Körperübungen, eine gesunde Haltung und Entspannungsübungen wird Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und der Körper auf eine aktive Geburt vorbereitet.

Das Wohlbefinden durch den Sport stärkt nicht nur die werdende Mutter, auch das Baby profitiert durch eine extra Portion Sauerstoff.

Der Kurs kann ab der 13. Schwangerschaftswoche besucht werden.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

## Sanfte Hilfen bei Beschwerden in der Schwangerschaft

Bei Sodbrennen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Unruhe und Ängsten haben sich Behandlungsmethoden wie Massagen, Entspannungstechniken und Bachblüten besonders bewährt. Sie sind ohne Nebenwirkungen. Je nach Schwangerschaftsalter und Belastung kommen sie mit Zeit und Ruhe zum Einsatz.

- **Termine und Kurszeiten:** [direkt über die Hebamme Marion Vischedyk, Tel. 0152 53704891](#)
- **Kosten:** Kassenleistung

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

# Säuglingspflegekurs

## Tipps rund ums Baby – von Eltern für Eltern

- Pflege des Kindes mit praktischen Übungen wie Heben, Tragen, Baden
- Vor- und Nachteile verschiedener Wickelmethode, Stillen, Ernährung, die ersten Wehwechen
- Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen
- Sparen durch eine sinnvolle Ausstattung

Nach diesem Kurs sind Sie gut vorbereitet, um Ihr Kind mit Unterstützung unserer Kinderkrankenschwestern, Hebammen und der Stillberaterin optimal versorgen und pflegen zu können.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Kinderkrankenschwester



Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Rückbildungsgymnastik

Rückbildung nach einer Geburt bedeutet viel mehr als nur die Rückbildung des Bauches und der Gebärmutter nach der Schwangerschaft, es geht viel weiter: es geht in die weibliche Mitte zum Beckenboden. Damit das System Beckenboden funktionieren kann, schenken wir auch unserer Haltung, den Bauchmuskeln und der Rückenmuskulatur große Aufmerksamkeit. Auf ein Warm-Up im Stand folgen Balanceübungen mit abwechslungsreichen Kleingeräten und Übungen. Wir trainieren sowohl auf der Matte als auch auf dem Hocker.

Wir bauen unseren Körper in diesem geschlossenen Kurs Schritt für Schritt wieder auf. Wir ziehen immer mehr an, das Level der Übungen steigt. Wir trainieren bis zum Ende ganzheitlich unseren gesamten Körper.

Aber keine Angst, wir vergessen darunter nie, dass Sie Kinder geboren haben.

Auch Dehnübungen und Entspannung werden nicht zu kurz kommen.

Wir empfehlen dieses Ganzkörpertraining frühestens 6–8 Wochen nach der besonderen Zeit der Schwangerschaft und Geburt zu beginnen.

### Folgende Möglichkeiten haben Sie bei uns:

#### Rückbildungsgymnastik ohne Baby

In diesem Kurs kann die Frau ganz bewusst etwas nur für sich und ihren Körper tun. Der Kurs findet abends statt.

#### Rückbildungsgymnastik mit Baby

Weil nicht immer die Option besteht, das Baby anderweitig betreuen zu lassen, besteht in diesem Kurs die Möglichkeit das Baby mitzubringen. Der Kurs findet vormittags statt.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** Kassenleistung, wenn der Kurs innerhalb 9 Monate nach Entbindung absolviert ist
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Wochenbetsprechstunde

Damit der Start für Mutter und Kind gut gelingt, ist eine Hebammenbetreuung besonders wichtig.

Da nicht jede Frau durch eine Hebamme versorgt wird, haben Sie hier vor Ort die Möglichkeit, Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

### Mögliche Themen wären:

- Beratung bei Stillproblemen
- Gewichtsentwicklung des Kindes
- Versorgung des Nabels
- Beratung bei Blähungen und Koliken
- Verheilung der Dammschnitt

Sie dürfen sich gern auch mit anderen Themen rund um das Thema Baby an uns wenden.

Die Sprechstunde umfasst den Zeitraum der ersten 12 Wochen nach der Geburt.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## „Das Projekt Helden wie DU“

Gedacht ist dieser Kurs für junge werdende und gewordene Eltern bzw. Großeltern oder Babysitter. Zusätzlich zu einer allgemeinen Einführung über Umgang mit Gefahren- und Notfallsituationen werden folgende Themen bearbeitet: Rettungsgriff, Bewusstseinskontrolle, -Atemkontrolle, Seitenlage, Fremdkörper in Atemwegen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, SIDS, plötzlicher Kindstod, Bedrohliche Blutungen, Nasenbluten, Zahnverlust, Verbrennung, Fieberkrampf, Vergiftung, Prävention, etc.



- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** Notfallsanitäter und Ausbilder für Erste Hilfe



Das Team der Rennecke-Medic

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Stillvortrag

Stillen: für das Baby immer noch das Beste – die natürlichste Form der Babyernährung ganz einfach zu praktizieren ist das Thema des Infoabends. Zu Beginn gibt es eine kleine Einführung über die Grundlagen des Stillens, im Anschluss können Fragen gestellt werden, die von der Stillberaterin kompetent beantwortet werden. Auch zu persönlichen und individuellen Themen werden Sie hier liebevoll beraten. Interessierte Frauen und Männer sind herzlich eingeladen.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme



Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Hilfe mit Lasertherapie

Schon lange ist die Lasertherapie in der Schwangerschaft – und vor allen Dingen in der Wochenbettbegleitung nicht mehr wegzudenken.

Der Einsatz des Therapielasers ist breit gefächert und umfasst unter anderem:

- Ischiasbeschwerden
- Laserakupunktur
- Wunde Brustwarzen
- Milchstau und beg. Mastitis
- Ödematöse und aufgehende Nähte
- Wundheilungsstörungen
- Narbenschmerzen
- Windeldermatitis beim Säugling
- Schlecht heilender Nabel beim Säugling
- Und vieles mehr...

Durch das Laserlicht wird der Stoffwechsel der Zellen wo die Abwehr der Erkrankung bzw. Heilung stattfindet, durch biochemische Vorgänge positiv beeinflusst und beschleunigt.

Die Lasertherapie bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung, hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen und Schwellungen und beschleunigt die Wundheilung.

• **Termine und Kurszeiten:** **Direkt über die Hebamme Sina Schwenk, [kontakt@hebamme-schwenk.de](mailto:kontakt@hebamme-schwenk.de), Tel. 0151 41460151 oder über Hebamme Janina Malik, Tel.: 0203 98400854, Mobil 0157 35493247**

• **Kosten:** keine Kassenleistung, Preis auf Anfrage

• **Verleih:** Ein Verleih ist nach Absprache möglich

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Beikost Workshop

Ab wann darf mein Kind, welche Nahrungsmittel essen?

Wann ist der beste Zeitpunkt zu starten?

Wie gewöhne ich mein Kind an feste Nahrung?

Was muss ich beachten, wenn ich selber koche oder nicht?

Wie ernähre ich mein Kind gesund?

Der Übergang von der Milch auf feste Nahrung ist für viele Eltern eine aufregende Zeit, die viele Fragen mit sich bringt.

Mit diesem Workshop möchten wir Ihnen die stressfreie, gesunde Ernährung Ihres Kindes näherbringen. Sei es der übliche „Brei-Fahrplan“, so auch Alternativen wie Brei-frei. Wir zeigen Ihnen hier die verschiedenen Möglichkeiten der Beikost auf. Experten Tipps, allgemeine Empfehlungen, verschiedene Kostformen, alles bekommt seine Aufmerksamkeit.

Eine Hebamme beantwortet Ihre Fragen und gibt Tipps für eine gesunde Ernährung im 1. Lebensjahr.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme



Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

## Trageberatung

Bereits im Mutterleib ist das Baby geborgen, getragen und inmitten der Liebe seiner Mama.



Mit dem Tragen Ihres Babys haben Sie die Möglichkeit ihm Sicherheit, Liebe, Nähe und Wärme zu geben. Sie können ihrem Baby behutsam unsere Welt zeigen, haben es geborgen im Alltag bei sich und können ihm schon zu Beginn die Sicherheit und das Vertrauen geben, immer da zu sein. Der mütterliche Herzschlag und die bekannten Bewegungen beruhigen Babys sehr schnell und sie können sich gut entspannen. Väter haben mit dem Tragen ihres Babys ebenso die Möglichkeit, die Bindung zu bestärken und zu vertiefen.

Ganz nebenbei fördert das Tragen die körperliche Entwicklung der Hüfte durch die Spreiz-Anhockstellung der Beine und die geistige Entwicklung durch das Sehen auf Augenhöhe im fortschreitenden Alter.

Für uns ist das Tragen des Kindes im Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir würden Ihnen gerne helfen, dass auch Sie von den Vorteilen des Tragens profitieren und es zu lieben beginnen, wie wir es bereits seit Jahren tun. Machen Sie noch heute einen Termin mit einer unserer Trageberaterinnen aus und informieren Sie sich über die verschiedenen Tragemöglichkeiten.

- **Termine und Kurszeiten:** **Direkt über Hebamme**  
**Urla Koos, Tel. 0203 4891042**  
**Janina Malik, Tel. 0203 98400854, Mobil 0157 35493247**  
**Sina Schwenk, Tel. 0151 41460151**
- **Kosten:** keine Kassenleistung, Preis auf Anfrage

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

# Service

## Cafeteria

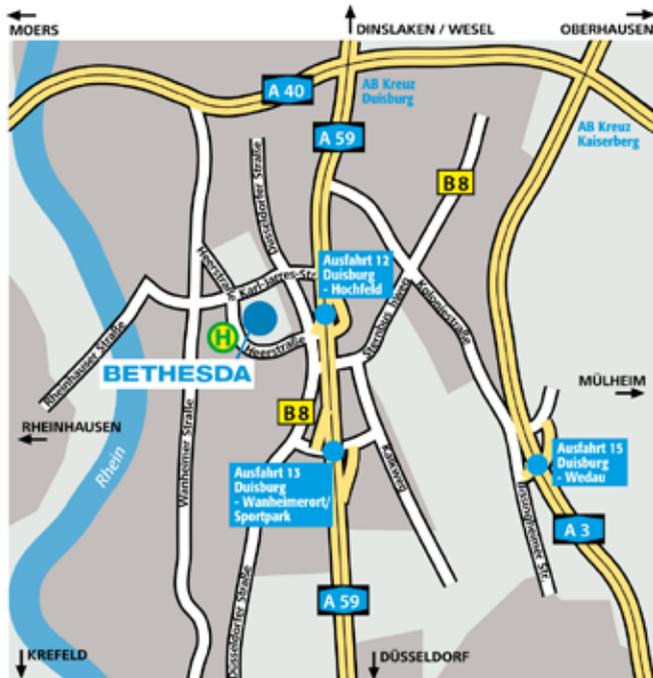
In der Eingangshalle finden Sie eine geräumige Cafeteria, in der Sie, Ihre Angehörigen und Ihre Besucher sicherlich alles bekommen, was Sie mögen.

### Öffnungszeiten

montags - freitags  
von 8:00 - 19:00 Uhr

samstags, sonn- und feiertags  
von 12:00 - 17:00 Uhr

## So finden Sie uns





*Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles  
Gute für die Schwangerschaft  
und für die Zeit nach der Geburt!*

Schauen Sie gerne auch auf unseren sozialen Netzwerken vorbei:



Instagram: [bethesda\\_kreissaal](#)



Facebook: [Kreißaal BETHESDA](#)





**Ev. Krankenhaus BETHESDA zu Duisburg GmbH  
und Elternschule BETHESDA e.V.**

Heerstraße 219  
(Eingang Königgrätzer Straße)  
47053 Duisburg

Telefon: 0203 6008-1220

Telefax: 0203 6008 1229

E-Mail: [elternschule@bethesda.de](mailto:elternschule@bethesda.de)

[www.bethesda.de](http://www.bethesda.de)