

Elternschule





Liebe werdende Eltern, liebe Eltern,

herzlich willkommen in unserer Elternschule.

Die Zeit rund um die Geburt Ihres Kindes ist eine Zeit großer Vorfreude, aber auch voller Fragen.

In unserer Elternschule unterstützen wir Sie in den Monaten der Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt. Mit Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegern sowie Ärzten und Ärztinnen der Geburtshilfe haben wir ein umfangreiches, individuelles Kursangebot entwickelt, das Sie in den Phasen der Schwangerschaft und in der Zeit danach unterstützend begleitet. Wir wollen Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrer Schwangerschaft geben und Ihnen bei Ihren elterlichen Aufgaben zur Seite stehen, um Sie auf die schönste Zeit Ihres Lebens vorzubereiten.

In unserer Elternschule können Sie jederzeit Fragen stellen und uns Ihre Ängste und Wünsche mitteilen. Wir werden Ihnen Hilfestellung geben und Ihre Fragen beantworten, damit Sie die Zeit Ihrer Schwangerschaft unbeschwert erleben können.

Ihre Dr. med. Rita Steinwasser
Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe
Leitung Kooperatives Brustzentrum

Anmeldung zur Geburt

Bitte melden Sie sich vier bis sechs Wochen vor Ihrem Termin bei uns zur Geburt an.

Wir werden dann in einem ausführlichen Gespräch über Ihre Vorstellungen und Wünsche reden. Rufen Sie bitte frühzeitig, circa acht bis zehn Wochen vor dem errechneten Termin, bei uns an, um einen Termin zur Geburtsanmeldung zu vereinbaren. Auf Wunsch oder bei medizinischer Risikosituation erfolgt ein Facharztgespräch. Bitte bringen Sie eine Überweisung Ihres Frauenarztes zur Geburtsplanung mit.

Anmeldetermine werden über das Telefon des Kreißsaals, Tel.: 069 7939-1249, vergeben.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine komplikationslose und effiziente Maßnahme, die durch ihre positive Wirkung auf Muttermund und Gebärmutterhals den Geburtsverlauf günstig beeinflusst. Sie kann allen Schwangeren mit einem komplikationslosen Schwangerschaftsverlauf empfohlen werden.

Ab der 37. SSW bis zur Geburt findet wöchentlich eine Akupunktursitzung statt. In dieser Sitzung werden die als geburterleichternd bekannten Punkte stimuliert.

Termin: Dienstag, 10–12 Uhr

Dauer: circa 30 Minuten

Anmeldung: Geesche Martin, Hebamme
Tel.: 069 40563641

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: 18 Euro pro Sitzung

Geburtsvorbereitungskurse

Geburtsvorbereitungskurse sollen werdende Eltern ermutigen, sich dem Geburtsgeschehen auf individuelle Weise zu nähern. Durch Entspannungsübungen, Informationen und Gymnastik sowie Schulung des Atembewusstseins, lernen Sie den Geburtsvorgang positiv zu erleben.

Kurs 1: Wochenendkurs für Paare

Termin: Freitag 19–23 Uhr und Samstag 9–19 Uhr

Anmeldung: Gisela Schneider, Hebamme
gsnordlicht@googlemail.com | Tel.: 0163 690 56-08

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Der Partner trägt die Gebühr selbst.

Kurs 2: Wochenendkurs für Paare

Termin: Samstag und Sonntag, 10–17.30 Uhr

Anmeldung: Eva Gottwalz, Hebamme
eva-hebamme@web.de | Tel.: 069 97693345

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen. Der Partner trägt die Gebühr selbst.

Kurs 3: Sechswöchiger Geburtsvorbereitungskurs für Frauen

Termin: Dienstag, 18.30–21 Uhr

Anmeldung: Johanne Hohnstedt, Hebamme
Tel.: 0651 8865-57

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen übernommen.

Informationen erhalten Sie unter Tel.: 069 7939-1249 und auf unserer Homepage unter Geburtshilfe.



© Rainona Hemp - stock.adobe.com

HypnoBirthing

Die Geburt soll eine positive Erfahrung sein, an die sich die Eltern gerne erinnern. Daher ist es wichtig, selbstbestimmt und in Ruhe zu gebären, um dem Kind einen sicheren, natürlichen und sanften Start ins Leben zu ermöglichen.

In dem Kurs zur Hypnomenentalen Geburtsvorbereitung werden Atem-, Entspannungs- und Selbst-Hypnose-Techniken, Achtsamkeitsübungen sowie Visualisierungstechniken für eine angenehmere Geburt erlernt. Daneben stehen Körper- und Partnerübungen sowie Informationen zur Geburt auf dem Kursprogramm.

- Beginn:** ab der 20. Schwangerschaftswoche
Dauer: In einem Zeitraum von acht Wochen finden vier Termine zu jeweils zweieinhalb Stunden statt.
Anmeldung: hypnobirthing-frankfurt@gmx.de
Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule
Gebühr: 380 Euro pro Paar
Leitung: Hebammen des St. Elisabethen-Krankenhauses, zertifiziert durch das HypnoBirthing Institut 2.0

Babymassage

Die Babymassage fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind, hilft gegen Blähungen und Verdauungsprobleme, Zahnungsbeschwerden sowie bei Ein- und Durchschlafproblemen.

- Beginn:** ab der 6. Lebenswoche
Kurs 1: Mittwoch, 11–12.15 Uhr
Anmeldung: Nicole Gleitsmann, Hebamme
Tel.: 0179 7876433
Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule
Gebühr: 70 Euro für fünf Treffen
- Kurs 2:** Donnerstag, 11–12.15 Uhr
Anmeldung: Ulrike Stock, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
Tel.: 0176 47724372
Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule
Gebühr: 70 Euro für fünf Treffen



© iromko - stock.adobe.com



© drubig-photo - stock.adobe.com

Babys in Bewegung

Der Kurs „Babys in Bewegung“ unterstützt die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung über Bewegungs- und Spielangebote und fördert die altersgemäße Psychomotorik durch funktionelle Bewegungsübungen.

Zudem werden im Kurs Tipps und Hilfestellungen zum richtigen Tragen, Drehen und Füttern des Babys gegeben.

Beginn: ab dem 3. Lebensmonat

Kurs 1: Mittwoch, 14–15.15 Uhr

Anmeldung: Nicole Gleitsmann, Hebamme

Tel.: 0179 7876433

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: 85 Euro für sechs Treffen

Kurs 2: Donnerstag, 14–15.15 Uhr

Anmeldung: Ulrike Stock,

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Tel.: 0176 47724372

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: 85 Euro für sechs Treffen

Rückbildungsgymnastik

Die Rückbildungsgymnastik ist ein ganzheitliches Kursangebot, bei dem die Rückbildung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur sowie die Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur im Vordergrund stehen.

Beginn: 6–8 Wochen nach vaginaler Geburt

8–10 Wochen nach Kaiserschnitt

Termin: Freitagvormittag und Mittwochabend

Anmeldung: rueba-ffm@gmx.de

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: Kosten werden von der Krankenkasse übernommen

Leitung: Hebammen des St. Elisabethen-Krankenhauses

Stillcafé

Im Stillcafé ist jede Frau willkommen, die Fragen rund ums Stillen hat, Hilfe bei Problemen sucht oder Erfahrungen austauschen möchte. Wir geben Ihnen eine kompetente Beratung und helfen Ihnen neue Kontakte zu knüpfen.

Termin: Jeden zweiten Montag, 10–14 Uhr

Ort: St. Elisabethen-Krankenhaus, Elternschule

Gebühr: 2 Euro

Leitung: Nicole Gleitsmann, Hebamme

St. Elisabethen-Krankenhaus Frankfurt



Akademisches Lehrkrankenhaus der Johann Wolfgang Goethe-Universität
Akademische Lehrereinrichtung für Pflege der Frankfurt University of Applied Sciences

So erreichen Sie uns

Kreißsaal:	069 7939-1249
Sekretariat:	069 7939-1241
Ambulanz:	069 7939-1244
Wochenstation:	069 7939-1247
Kinderzimmer:	069 7939-1251
Fax:	069 7939-1351
E-Mail:	kreissaal@katharina-kasper.de

St. Elisabethen-Krankenhaus

Ginnheimer Str. 3 | 60487 Frankfurt am Main
Telefon 069 7939-0 | Telefax 069 7939-2392
www.elisabethen-krankenhaus-frankfurt.de



Zukunft hat Tradition: Das erweiterte und modernisierte St. Elisabethen-Krankenhaus in Frankfurt-Bockenheim zeichnet sich durch modernste Medizintechnik mit exzellenten Ärzten und Krankenpflegekräften, durch enge Vernetzung aller medizinischen Bereiche und sein fachübergreifendes Leistungsspektrum aus.