



OBERSCHWABENKLINIK
OSK-ELTERNSCHULE
RAVENSBURG



MENSCHEN HELFEN



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



Ein Netzwerk für die Familien

Familienpolitik ist „in“. Zurückgehende Geburtenzahlen und eine Alterspyramide, die sich auf ihren Kopf dreht, mahnen uns, dass nur eine kinder- und familienfreundliche Gesellschaft eine Zukunft hat. Nicht erst seit heute, sondern schon seit vielen

Jahren belassen es der Landkreis Ravensburg sowie seine Städte und Gemeinden dabei nicht bei Lippenbekenntnissen. Ein ganzes Netzwerk ist mittlerweile zur Unterstützung der Familien gestrickt.

Die Elternschule der Oberschwabenklinik ist ein weiterer wichtiger Baustein in diesem Mosaik. Unter ihrem Dach werden Angebote gebündelt, die Eltern helfen, ihr Familienglück richtig zu genießen. Die Frauenklinik Schussental und die Kinderklinik am Krankenhaus St. Elisabeth bieten medizinische Leistungen auf höchstem Niveau. Wir können stolz darauf sein, dass es ein solches Spektrum in Ravensburg und in unserem Landkreis gibt. Der Kreis, der mit einem Anteil von 95 Prozent Gesellschafter der Oberschwabenklinik ist, setzt sich mit aller Kraft dafür ein, dass es dieses klinische Angebot für die Familien auch in Zukunft gibt. Ergänzt und abgerundet wird es durch viele qualifizierte Betreuungsleistungen vor und nach der Geburt. Ich bin mir sicher, dass Eltern und Kinder von ihrer Arbeit profitieren.

Eva-Maria Meschenmoser,
Erste Landesbeamtin im Landkreis Ravensburg
Schirmherrin der Elternschule

OSK-Elternschule

Eltern zu werden ist wahrscheinlich das größte Erlebnis auf Erden. Zwei Menschen sagen ja zueinander und werden „eins“ in einem neuen Leben.

Dieses wundervolle Erlebnis bringt eine Reihe von neuen Herausforderungen für die Eltern mit sich. Die Oberschwabenklinik GmbH und ihre PartnerInnen und MitarbeiterInnen haben sich zum Ziel gesetzt, jungen Eltern möglichst viele Informations-, Beratungs- und Hilfsangebote zu machen, um die individuellen Bedürfnisse in diesem neuen Lebensabschnitt zu decken.

Das Verhalten in der Schwangerschaft, die Vorbereitung der Geburt, die Nachsorge für Mutter und Kind, sowie wichtige Hinweise im Kontaktnetz rund um Mutter, Vater und Kind gepaart mit medizinischen und pflegerischen Informationsveranstaltungen sind Gegenstand der unterschiedlichen Angebote der Elternschule.

Die Oberschwabenklinik ergänzt damit ihr Angebot rund um die Geburtshilfe und die Kinderheilkunde. Wir stellen unter Beweis, dass uns Kinder herzlich willkommen sind. Und wir stellen unter Beweis, dass uns auch die gewissenhafte und liebevolle Vorbereitung sowie eine kompetente und hilfreiche Nachsorge am Herzen liegen.

Ihre Oberschwabenklinik ist immer für Sie da!



Kinder- und Jugendmedizin in der Oberschwabenklinik

Kinder- und Jugendmedizin ist eine besondere Medizin für besondere Menschen - für Ihre Kinder nämlich. Bei uns kommen die Spezialisten zum Kind: Das erspart Ihnen als Eltern die Suche nach den geeigneten Ansprechpartnern. Jeder unserer

Oberärzte ist nicht nur Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sondern zusätzlich spezialisiert auf ein wichtiges Fachgebiet: Früh- und Neugeborenenmedizin, Erkrankungen von Herz, Magen-Darm, Lunge, Nervensystem oder Stoffwechsel, Kinderintensivmedizin, Allergologie, Genetik sowie Ultraschall und Röntgen. Zusätzlich kooperieren wir mit unseren chirurgischen Kollegen in Ravensburg und in der Region. So findet sich auch in den Bereichen Kinderchirurgie, Neuro- und Unfallchirurgie, Kiefer- und Handchirurgie, HNO, Urologie und plastische Chirurgie immer ein kompetenter Ansprechpartner.

Wenn sich ein stationärer Aufenthalt nicht vermeiden lässt, stehen uns erfahrene Kinderkrankenschwestern bzw. Kinderintensivschwestern zur Seite und ermöglichen einen reibungslosen, zügigen Ablauf von Diagnostik und Behandlung. Vor allem aber helfen sie gemeinsam mit Ihnen als Eltern und allen anderen Mitarbeitern, dass wir für Ihr Kind die passende, altersgerechte Atmosphäre zum Gesundwerden schaffen.

Privatdozent Dr. med. Andreas Artlich
Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin

Geburt in der Frauenklinik Schussental

Liebe werdende Eltern, man kann nicht alles haben?! Oh doch, bei uns sehr wohl! Wahrscheinlich sind Sie oft verunsichert und hin und her gerissen, welches Krankenhaus für Sie am ehesten in Frage kommt. Einerseits ist eine Geburt “die natürlichste Angelegenheit der Welt” andererseits doch in ihrem Ablauf sehr störanfällig und überwachungsbedürftig. Wir wissen um diesen Widerstreit der Gefühle. Die Frauenklinik Schussental ist in zwei Krankenhäusern, dem EK in Ravensburg und dem 14 Nothelfer der Stadt Weingarten, vertreten. Die geburtshilflichen Abteilungen in beiden Häusern bilden harmonische, von anderen Abteilungen abgetrennte Einheiten. Wir bieten Ihnen eine integrierte Wochenpflege mit allen Annehmlichkeiten.



Unser oberstes Ziel heißt: individuelle Zuwendung ohne Ideologie. Sollte jedoch um die Geburt herum eine Regelwidrigkeit für Mutter oder Kind auftreten, können Sie sich sicher sein, dass rund um die Uhr alle Fachkräfte im Hause für Sie da sind. In der Kinderklinik St. Nikolaus ist die hochqualifizierte Neugeborenenabteilung sowohl bei geplanten Risikogeburten (z. B. Frühgeburtlichkeit) wie bei Notfällen jederzeit einsatzbereit. Mit diesem Versprechen möchten wir Sie sehr herzlich in unserer Frauenklinik willkommen heißen.

Professor Dr. med. Frank Stoz
Chefarzt Frauenklinik Schussental



Informationsabend für werdende Eltern

Jeden zweiten Donnerstag im Monat findet um 19:00 Uhr im Krankenhaus St. Elisabeth ein Informationsabend der Frauenklinik für werdende Eltern statt. Im Städtischen Krankenhaus 14 Nothelfer in Weingarten wird diese Veranstaltung jeden ersten Montag im Monat angeboten.

Chefarzt Prof. Dr. Frank Stoz und sein Team beantworten alle Fragen, die mit der Geburt, dem Wochenbett und der Versorgung des Neugeborenen zusammenhängen. Dabei wird sowohl auf den regelhaften Ablauf wie auf Besonderheiten (z.B. Zwillinge, Frühgeburt) im allgemeinen eingegangen. Es wird den Schwangeren und ihren Partnern aber auch die medizinische und menschliche Sichtweise – die Philosophie unserer Geburtshilfe – authentisch und ohne Ideologie und mit genügend Zeit für Diskussionen vermittelt. Anschließend findet eine Kreißsaalführung statt, bei der die verschiedenen Einrichtungen von den Hebammen demonstriert (z.B.

Gebärwanne) und unterschiedliche Gebärhaltungen besprochen werden. Außerdem werden geburtserleichternde Maßnahmen vorgestellt, die von der Akupunktur über die Aroma-Therapie bis zur immer zur Verfügung stehenden Periduralanästhesie (PDA) reichen.



Die Wochenbett-Schwestern und Kinderkrankenschwestern erklären die moderne Form der integrierten Wochenpflege, zeigen die Wochenstation mit Rooming-in, Neugeborenenzimmer und Stillzimmer, Familienzimmer und unser Angebot des familiären Frühstücks- und Abendbuffets.



Für spezielle Fragen oder für die Anmeldung zu den regelmäßig stattfindenden Geburtsvorbereitungskursen (offen, geschlossen, Wassergymnastik) sind Informationen über das Sekretariat, Tel.: 0751/87-2447 oder im Kreißaal 87-2453 möglich.

Der Chefarzt führt regelmäßige Sprechstunden für die jeder Schwangeren zustehende "Vorstellung vor Entbindung in der Geburtsklinik" in Absprache mit der betreuenden Frauenärztin, dem Frauenarzt und der geburtsvorbereitenden Hebamme durch.



Mutter-Kind-Zentrum der Oberschwabenklinik

Das Mutter-Kind-Zentrum von A bis Z

Ankunft	die Rezeption ist rund um die Uhr besetzt; hier hilft man Ihnen schnell weiter
Akupunktur	während Geburt und Geburtsvorbereitung möglich
Besuchszeiten	von 10:00 bis 20:00 Uhr, Väter und Geschwisterkinder jederzeit
Bonding	frühester Körperkontakt zwischen Mutter und Kind wird gefördert; erstes Anlegen findet bereits im Kreißsaal statt
Büfett	Frühstück und Abendessen im gemütlichen Büfettaum
Cafeteria	für Besucher geöffnet
Familienzimmer	Übernachtung und Verpflegung des Partners sind möglich
Hebamme	rund um die Uhr ist mindestens eine Hebamme für Sie erreichbar
Homöopathie	wird im Kreißsaal und auf Station zur Schmerzlinderung und Verbesserung des Wohlbefindens angewendet
Hotelservice	Mitarbeiter aus dem Hotelfach sorgen für ihr Wohlbefinden (Getränke und Kuchen, individuelle Speisewünsche)
integrierte Wochenpflege	Teil des Entbindungskonzeptes; für eine verbesserte persönliche Betreuung
Kinderarzt	bei Geburt anwesend, kommt täglich auf Station; Rufbereitschaft rund um die Uhr; bei Komplikationen Verlegung in die Kinderklinik
Kinderklinik	Teil des Mutter-Kind-Zentrums der OSK; Fahrdienst für die Mütter in die Kinderklinik wird organisiert

Kinderwagen	sind vorhanden und stehen Ihnen für die Nutzung auf dem Klinikgelände mit der schönen Gartenanlage zur Verfügung
Kreißsaal	drei Kreißsäle und eine Geburtswanne sind vorhanden
Kaktations-beratung	zwei Stillberaterinnen nehmen sich für Sie Zeit bei allen Themen rund ums Stillen; Information und viele praktische Tipps; Beratung auch in der Kinderklinik
PDA	PDA (Periduralanästhesie) ist im Geburtsverlauf möglich; die Mutter erlebt nahezu schmerzfrei alle Phasen der Geburt
Rooming-in	Mütter haben die Möglichkeit, ihr Kind immer bei sich zu haben; wir übernehmen jederzeit auch gerne die Betreuung des Säuglings, wenn die Mutter dies wünscht
Ruheraum	befindet sich neben dem Kreißsaal; Rückzugsmöglichkeit für Gespräche und Entspannung
Spielecke	für Kinder: Bilderbücher, lesen, malen
Stillen	erfahrene Mitarbeiterinnen fördern und unterstützen Sie
Stillkissen	sind vorhanden, Benutzung für die Zeit in der Klinik
Stillzimmer	Rückzugsmöglichkeit und Ruhe für Mutter und Kind
Tragetücher	stehen zur Verfügung; gerne leiten wir Sie in der Tragetechnik an
Wickelraum	insgesamt stehen Ihnen drei Wickelräume zur Verfügung
Zimmer	2-Bett-Zimmer mit Dusche, WC, Telefon, TV und Radio



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



**OSK-Elternschule
Geburtsvorbereitung für
Frauen und Paare**

Vorbereitung auf die Eltern-
schaft

Zielgruppe: schwangere Frauen
und werdende Eltern

Der Kurs bietet Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternschaft. Die Sicherheit und das Selbstbewusstsein der Schwangeren und Gebärenden werden gestärkt durch Vermittlung differenzierter Wahrnehmung von Körperempfindungen, Bewegungsabläufen und Körperhaltungen, des Atems und des Spannungszustandes der Muskulatur. Gymnastische Übungen bewirken bestmögliche Anpassung der Körperstatik an die veränderte Haltungs- und Bewegungsbedingungen. Entspannungs- und Phantasiereisen fördern den Kontakt zu dem Ungeborenen.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Zeit: Montagabend

Dauer: 9 Treffen à 1,5 – 2 Stunden

Kosten: trägt die Krankenkasse (Paare Selbstzahler)

Marianne Dirks

Barbara Kunze

Tel.: 0751/32133

0751/31472

E-Mail: marianne.dirks@tesionmail.de

OSK-Elternschule Rückbildungsgymnastik



Zielgruppe: junge Mütter, die vor mehr als sechs Wochen entbunden haben (Babys können mitgebracht werden)

Rückbildungsgymnastik dient dazu, den Körper nach der Schwangerschaft bei seinen "normalisierenden" Vorgängen, wie die Rückbildung der Gebärmutter und die Verkürzung erschlaffter Bändern und Muskeln zu unterstützen. Dadurch soll die allgemeine Gesundheit erhalten bzw. gefördert werden. Auch auf das seelische Gleichgewicht kann die Rückbildungsgymnastik sehr positiv wirken.

Übungen zur Körperwahrnehmung, speziell
Beckenboden
gezielte Übungen zur Stärkung der Beckenboden-, Rücken- und Bauchmuskeln
Haltungsschulung mit Tipps für den Alltag

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: montags Vormittag
Dauer: offener Kurs, Einstieg jederzeit möglich
Kosten: Krankenkassen übernehmen 10 Stunden

	Marianne Dirks	Petra Liebing
Tel.:	0751/32133	0751/6525084
E-Mail:	marianne.dirks@tesionmail.de	petra.liebing@web.de



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



OSK-Elternschule
Mama- und Baby-Fitness
Rückbildung und Muskelaufbau

Zielgruppe: Dieser Kurs
schließt an den Kurs Rückbil-
dungsgymnastik an.

Es werden gymnastische Übungen zum gesamten Mus-
kelaufbau unter Einbeziehung des Beckenbodens
angeboten. Ein Teil des Kurses befasst sich mit Still-
und Ernährungsfragen.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: Montag 9:00 – 10:00 Uhr
Dauer: 60 Minuten
Kosten: 60,00 Euro (werden von einigen Kranken-
kassen übernommen)

Tel.: Marianne Dirks 0751/32133 Petra Liebing 0751/6525084
E-Mail: marianne.dirks@tesionmail.de
petra.liebing@web.de

OSK-Elternschule Still-KinderTreff

Stilltreff mit Elternbildung

Zielgruppe:
werdende Mamas, stillende
Mütter und die Papas



Ich möchte Ihnen einen Treffpunkt für Mama, Papa und Baby in geselliger Runde zum Erfahrungsaustausch, Rat holen und Wohlfühlen anbieten. Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema rund um das Stillen, das Baby oder die Elternfragen. Der Stilltreff soll Ihnen zur Information, Diskussion oder einfach zum Zuhören und Entspannen dienen. Auch Mamas, die nicht oder nicht mehr stillen, sind herzlich willkommen - natürlich auch gerne die Papas. Die jeweiligen Themen sind in der OSK-Elternschule bekannt gegeben oder können unter der unten angeführten Telefonnummer erfragt werden.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Zeit: dienstags 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 4,00 Euro pro Treffen und Teilnehmerin

Anmeldung: nicht erforderlich

Ilona Fischer

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Tel.: 0751/31918

Email: ilonkafischer@web.de



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



OSK-Elternschule
Eltern werden - Eltern sein
“Starthilfe” für werdende und
“frisch gebackene” Eltern

Zielgruppe: werdende und
frisch gebackene Eltern

Während des Kurses wollen wir gemeinsam den kleinen und großen Fragen zum Thema “Baby” auf den Grund gehen. Schlafen, Füttern, Wickeln, Spielen - wie kann ich mein Baby in seiner Entwicklung unterstützen? “Babysafe”, “Gehfrei” und Co. - was brauchen wir wirklich?

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: mittwochs
Dauer: 3 Treffen à 1 Stunde
Kosten: 20,00 Euro

Verena Prior
Tel.: 0751/ 9770344
Email: renajassi@yahoo.de

OSK-Elternschule Harmonische Baby- massage



Zielgruppe: Eltern von Säuglingen ab einem Alter von vier Wochen

Geborgenheit und Sicherheit – das braucht Ihr Nachwuchs von Anfang an. Der intensive Körperkontakt stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Massage hilft Ihnen, sich ganz bewusst auf das kleine Wesen einzulassen. Gleichzeitig fördert sie die Entwicklung, die Sinneswahrnehmung und beeinflusst das Immunsystem positiv. Damit Sie und Ihr Kind sich bei uns wohl und gut aufgehoben fühlen, gestalten wir die Kurse nach ihren Bedürfnissen.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Zeit: mittwochs

Dauer: 6 Treffen à 1,5 Stunden

Kosten: 60,00 Euro (ein Elternteil und Kind)

80,00 Euro (beide Elternteile und Kind)

Kerstin Schgör oder Heidrun Steger
(Kinderkrankenschwestern)

Tel.: 0151/52079600

E-Mail. info@babymassage-ravensburg.de

Internet: www.babymassage-ravensburg.de



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



OSK-Elternschule Halte mich!

Zielgruppe: Eltern von Kindern mit schwerer Erkrankung, erheblichen Risikofaktoren z.B. durch eine Frühgeburtlichkeit oder einer bereits manifesten Behinderung

Unser Bildungsangebot möchte Ihnen helfen, die neuen Herausforderungen mit ihrem Kind zu bewältigen. Im Gesprächskreis mit anderen Eltern werden wir uns kennen lernen und austauschen und Ihnen Impulse geben für entwicklungsgerechtes Spielen und über entwicklungspsychologische Hintergründe. Wir möchten ihre elterliche Erziehungskompetenz mit ihrem besonderen Kind stärken.

Wir besuchen Sie auch zu Hause, um mit Ihnen notwendige Hilfen und Unterstützungsangebote zu besprechen und mit Ihnen in die Wege leiten. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich bei Fragen telefonisch beraten zu lassen.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: auf Anfrage
Dauer: 3 Gruppentreffen (mit Kinderbetreuung)
Kosten: Werden über das Landesprojekt STÄRKE finanziert und sind für die Eltern kostenfrei

Hildegard Stumm
Heilpädagogin

Tel.: 0751/6526521

E-Mail: hildegard.stumm@stiftung-liebenau.de

OSK-Elternschule Yoga für Schwangere

Zielgruppe: Schwangere Frauen, auch schon in der Frühschwangerschaft; Yogavorkenntnisse sind nicht erforderlich



Yoga ist eine Möglichkeit, sich mit außergewöhnlicher Flexibilität auf die inneren und äußeren Veränderungen in der Schwangerschaft einzustellen. Durch bewusstes Atmen, gezielte Körperübungen und Entspannungstechniken können Verspannungen und Stress gelöst und Emotionen stabilisiert werden. Somit wird der Körper wieder in Einklang mit sich selbst gebracht.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: Dienstagvormittags
Dauer: 8 Treffen á 75 Minuten
Kosten: 80 €

Annette Hartmann
Hebamme, Übungsleiterin für
Schwangeren-Yoga
Tel.: 07528/927316



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



**OSK-Elternschule
Elternkompetenz
weiterentwickeln**

Wachstum an Sicherheit,
Freude, Vertrauen für Eltern und
Sprössling

Zielgruppe: Eltern, werdende Eltern

Wir beleuchten intensiv die Mutter-/Vaterrolle aus verschiedenen Perspektiven.

Sie lernen, Ihr Neugeborenes/Kleinkind in seiner Bewegungsentwicklung nach kinästhetischen Gesichtspunkten (Kinaesthetics Infant Handling) zu unterstützen.

Wie lässt sich die Eltern-Kind-Bindung verbessern?

Wie entwickelt sich Vertrauen beim Neugeborenen und bei den Eltern?

Empathie (Einfühlungsvermögen) lässt sich ebenfalls weiterentwickeln. Über individuelle Wahrnehmungsübungen verändert sich ihr Empathiemuster. Sie erleben ebenfalls, wie erlebt mein Baby/Kleinkind die Welt.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Kurs A: 5 Abende, Grundlagen

Kurs B: 5 Abende, Vertiefung, praktisches Wiederholen

Beginn: freitags, 19:00 Uhr

Kosten: 60 Euro/Person, 100 Euro /Paar

Artur Bay

Tel.: 07564/931900

Fax: 07564/931901

E-Mail: info@lebenshilfe-oberschwaben.de

internet: www.lebenshilfe-oberschwaben.de

OSK-Elternschule „Elternberatung- Elternsprechzeit“



Zielgruppe: werdende und frisch gebackene Eltern

Guten Tag

und herzlich willkommen zur Elternsprechzeit. Hier dreht sich alles um Sie und Ihr Baby. In der Elternsprechzeit erlangen Sie Wissen zu allen Themen, mit denen Sie während der Begleitung Ihres Kindes konfrontiert werden. Zudem sammeln Sie praktische Erfahrungen für mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby. Wenn Sie Fragen haben - egal in welcher Situation - bin ich gerne für Sie da.

Das Angebot gliedert sich in drei Bereiche:

Vorbereitung und Leben in der Elternrolle/ Wie lernen unsere Babys?! Startschwierigkeiten?

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Zeit: freitags 15:00 - 17:00 Uhr alle 2 Wochen
Einzel-/Zusatztermine auf Anfrage

Kosten: 10,00 Euro

Kathrin Grauert

Diplom-Mentalcoach ,Diplom-Lebensberaterin
Fachkinderkrankenschwester für
pädiatrische Intensivpflege

Mobil: +49 160/90 64 70 35

E-Mail: kontakt@elternsprechzeit.de

Internet: www.elternsprechzeit.de



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



**OSK-Elternschule
Geschlossener Rückbil-
dungskurs ohne Kinder**

Zielgruppe:
junge Mütter, frühestens 6 bis 8
Wochen nach der Geburt

Der Kurs ermöglicht in gleichbleibender Frauenrunde das Erspüren und Erarbeiten des Beckenbodens – zum Teil mit Yoga-Elementen. Des weiteren gezielte Übungen zur Stärkung der Rücken-, Po- und Bauchmuskulatur sowie des Halteapparates mit flotter Musik und lustigen Ballübungen. Gern sind wir auch Ansprechpartner für Hebammenfragen und Sorgen zum Thema Stillen, Kinderpflege, Ernährung und kleinen Störungen der jungen Erdenbürger und ihren Müttern.

Ort: OSK Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Zeit: Mittwoch Abend

Dauer: 8 Stunden à 75 Minuten

Kosten: trägt die Krankenkasse

Katrin Schädler

Hebamme

Tel.: 07543/ 605757

**OSK-Elternschule
Harmonische
Kindermassage
nach Bruno Walter**
Berührung, die Halt gibt

Zielgruppe:
Eltern mit Kindern im Alter ab
zwei Jahren mit und ohne
Massageerfahrung



Mit der Harmonischen Kindermassage können die positiven Erfahrungen der Babymassage fortgesetzt und erweitert werden. Aber auch für alle anderen Kinder geeignet, um ihnen eine gesunde Balance zwischen Aktivität und ruhigem Empfinden zu vermitteln. Die Massage stellt eine konkrete und praktische Unterstützung dar, in den heute oft schwierigen Phasen des Großwerdens. Berührung, die Halt gibt.

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: freitags
Dauer: 8 Treffen à 2 Stunden
Kosten: 85,00 Euro

Antje Bausch
Kinderkrankenschwester,
Baby- und Kindermassage-Kursleiterin
Tel.: 07524/915642
E-Mail: antje.bausch@freenet.de



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERN SCHULE



OSK-Elternschule
Die naturheilkundliche
Hausapotheke

Anwendung homöopathischer
und naturheilkundlicher Mittel
in der Hausapotheke

Zielgruppe:

Eltern, die sich für naturheil-
kundliche Methoden interessie-
ren.

Erklärung des homöopathischen Behandlungsprinzips,
Chancen und Gefahren der homöopathischen Selbst-
behandlung, Anleitung zur Anwendung homöopathischer
und naturheilkundlicher Mittel bei Alltagsbeschwerden

Ort : OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Zeit: freitags

Dauer: 2 Treffen

Kosten: 20,00 Euro

Andrea Strasser

Praxis für klassische Homöopathie

Tel.: 07529/974450

E-Mail: andrea.strasser@gmx.de

Internet: www.praxis-strasser.de

OSK-Elternschule Unser Baby

Was erwarten Babys von uns?
Liebevoll und kompetent
möchten wir Sie in Theorie
und in praktischen Übungen
auf Ihr Baby vorbereiten.

Zielgruppe: Schwangere und
alle, die Neugeborene be-
treuen



Sie üben Wickeln, Baden und Handling mit unseren
Babypuppen.

Was sieht, hört, schmeckt Ihr Baby, wie fühlt und en-
twickelt es sich? Sie lernen die Ausdrucksweise und
das Mienenspiel von Babys verstehen.

Schlafen, tragen, weinen lassen, verwöhnen - was
wollen Babys?

Stillen – mehr als nähren: Was ist wichtig für einen
guten Beginn. Wie und an was können Sie erkennen,
ob Ihr Baby ausreichend Milch sich von Ihnen holt. Wir
geben Ihnen Informationen zu Muttermilchersatzpro-
dukten, Flaschen, Sauger und Schnuller. Was brauchen
Babys wann?

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Dauer: dienstags 19:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende

Kosten: 60 € pro Person, 1 Begleitperson frei

Ilona Fischer
Stillberaterin

Hannelore Knaus

Kinderkrankenschwestern

Tel.: 0751/31918

0751/63998

E-Mail: ilonkafischer@web.de



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



**OSK-Elternschule
Informationen über die
finanzielle Hilfe vor und
nach der Geburt**

Zielgruppe: schwangere Frauen

Sie erhalten Informationen über die finanziellen und sozialen Hilfen, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt möglich sind. Themen wie Mutterschaftsgeld, Kindergeld, Elterngeld und -zeit sind vor allem für alleinstehende Schwangere, aber auch für werdende Eltern von Bedeutung. Allein über Internet und Broschüren ist nicht immer leicht einzuschätzen, welche Möglichkeiten in Frage kommen. Wann muss ein Antrag gestellt werden? Was ist bei der Antragstellung zu beachten? Reicht das Elterngeld oder sind weitere Hilfen möglich? Kann ich länger als ein Jahr in Elternzeit gehen? Kann der Arbeitgeber die Partnermonate verweigern?

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital

Termin: auf Anfrage

Dauer: 1 Treffen à 1,5 - 2 Stunden

Kosten: frei

Anmeldung erforderlich

Isolde Prochnau

Beratungsstelle Grüner Turm

Tel.: 0751/24343

E-Mail: mail@beratungsstelle-gruener-turm.de



OSK-Elternschule **Auf den Anfang kommt es an!**

Zielgruppe: Elternkurs für junge Mütter und Väter (bis ca. 26 Jahre) noch in der Schwangerschaft oder nach Geburt



Wie baue ich als Mutter oder Vater eine Beziehung zu meinem Baby auf? Was braucht es noch außer Brei, saubere Windeln und Schlaf? Woran kann ich erkennen, dass es sich wohlfühlt? Wie kann ich es wirkungsvoll trösten? Viele Fragen tun sich schon in der Schwangerschaft auf und setzen sich erst recht nach der Geburt fort. Fragen, die über die „richtige“ Windelsorte oder den „idealen“ Brei hinausgehen. In diesem Kurs wollen wir vor allem die „Sprache“ und das Erleben von Babys näher kennen und verstehen lernen. Wir wollen auch lernen, wie wir eine tragfähige und verlässliche Beziehung zum Baby gestalten können und dabei dennoch mit unseren Kräften haushalten.

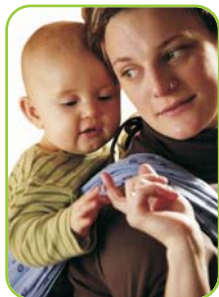
Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: donnerstags, 14.00-17.00 Uhr, 5 Termine
Termine: auf Anfrage
Kosten: kostenfrei

Christine Günther
Psychologische
Beratungsstelle
Diakonisches Werk
Tel.: 0751/3977

Marianne Dirks
Hebammenpraxis
Tel.: 0751/32133



OBERSCHWABENKLINIK
ELTERNSCHULE



OSK-Elternschule Huckepacke-Tragetuch- kurse

Zielgruppe: Eltern und alle, die sich fürs Tragen interessieren

Das Tragetuch passt sich Ihrem Kind individuell an und bietet die verschiedensten Tragetechniken für Bauch, Rücken und Hüfte. Es ist ab der Geburt geeignet, fördert die Entwicklung Ihres Kindes und ist in vielen Alltagssituationen eine unentbehrliche Hilfe.

1. Kurs für Neugeborene gleich nach der Geburt
2. Kurs für Säuglinge und Kleinkinder ab dem 4. Lebensmonat, spezielle Techniken für z.B. Zwillinge und Frühchen

Ort: OSK-Elternschule im Heilig-Geist-Spital
Zeit: Freitag oder Samstag (nach Vereinbarung)
Dauer: 2 Stunden
Kosten: 20,00 Euro

Silke Stegmaier
Tel.: 07525/1458
E-Mail: huckepacke@gmx.de
Internet: www.huckepacke.de

HUCKEPACKE
tragetuchkurse

Notizen



OBERSCHWABENKLINIK

Elternschule

Heilig-Geist-Spital
Bachstraße 57
88214 Ravensburg

Ansprechpartnerin:
Claudia Keller

Telefon: 0751/87-3211

claudia.keller@oberschwabenklinik.de
www.oberschwabenklinik.de

Ihr Weg zu uns:



Die Oberschwabenklinik GmbH ist ein Verbund leistungsstarker Krankenhäuser im Landkreis Ravensburg mit den Krankenhäusern St. Elisabeth Ravensburg, Wangen, Bad Waldsee, Isny/Leutkirch und dem Heilig-Geist-Spital Ravensburg.