



**Kursangebote  
1. Halbjahr 2024**

*Rund um Schwangerschaft,  
Geburt und 1. Lebensjahr*

**ELTERNSCHULE  
KLINIKUM OSNABRÜCK**



## GRUSSWORT

**Liebe werdende Eltern,**

*die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind für Sie als zukünftige Eltern eine spannende und schöne Zeit.*

*Unser interdisziplinäres Team heißt Sie herzlich willkommen in unserem modernen und familienfreundlichen Krankenhaus. Unser geburtshilfliches Team versteht sich als kompetenter Partner in dieser entscheidenden und neuen Lebensphase.*

*Mit unserem umfassenden Programm der Elternschule bieten wir Ihnen dafür inhaltlich und räumlich optimale Bedingungen, unsere integrative Betreuung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu erfahren.*

**Wir laden Sie herzlich ein, mit Hilfe dieser Broschüre unsere Angebote zu entdecken und kennenzulernen.**

*Ihr Geburtshilfliches Team*



## Kursangebote 1. Halbjahr 2024

### I. Vor der Geburt

Geburtsvorbereitung.....	4
Fit für den Start ... und das Baby kann kommen .....	5
Stillvorbereitung.....	6
Aquafitness in der Schwangerschaft .....	7

### II. Nach der Geburt

Aqua-Rückbildung .....	8
Babyschwimmen.....	9
Still- und Fläschchentreff am Klinikum Osnabrück .....	10

### III. Informationsabend und Anmeldungen

Informationsabende für werdende Eltern .....	10
Anmeldesprechstunde zur Geburt .....	11
Geburtsplanung .....	11
Hebammenkreißaal .....	12

### IV. Vorträge und andere Angebote

Trageberatung.....	13
Erste Hilfe beim Säugling.....	13

### V. Das Funkeln der Sternenkinder

Selbstbestimmt den Weg entscheiden .....	14
Gemeinsam statt einsam .....	15

# I. VOR DER GEBURT

## GEBURTSVORBEREITUNG

### Wöchentlicher Kurs für Frauen mit Partnerabenden

Wir freuen uns, Sie durch den Geburtsvorbereitungskurs ein Stück der Schwangerschaft zu begleiten. Der Kurs beinhaltet Körperübungen, Atem- und Entspannungsübungen. Neben Informationen zu den Bereichen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gibt es Raum für eigene Fragen und Gespräche.

#### Termine

**03.02. und 04.02.2024**

Wochenendkurs für Paare

Samstag von 10:00–16:00 Uhr

Sonntag von 10:00–16:00 Uhr

Inga Adler

**12.02.–25.03.2024,**

montags, 17:30–19:30 Uhr

Larissa Antepohl

**08.04.–06.05.2024**

montags, 17:30 Uhr–19:30 Uhr

(inklusive einem Paartag)

Christina Ehrenreich

**27.05.–24.06.2024**

montags, 17:30 Uhr–19:30 Uhr

(inklusive einem Paartag)

Christina Ehrenreich

#### Ort

Akademie des Klinikums Osnabrück

#### Anmeldung

Direkt bei den Kursleiterinnen:

**Inga Adler:** Telefon 0178 2020356,  
inga.adler@gmx.de

**Christina Ehrenreich:** Telefon 01575 1578850,  
hebamme.ehrenreich@gmx.de

**Larissa Antepohl:**  
Hebamme.l.antepohl@web.de

# FIT FÜR DEN START ... UND DAS BABY KANN KOMMEN!

## Familienkurs für werdende Mütter und Väter

Wir bieten Ihnen wertvolle Tipps zum Umgang mit ihrem Neugeborenen, zeigen praktische Übungen und ermöglichen den Austausch untereinander.

### Kursinhalte:

- Die erste Zeit mit dem Baby
- Veränderung als Familie
- Verstehen kindlicher Signale
- Wickeln, Tragen und Halten
- Infos zur Elternzeit, Eltern- und Kindergeld



### Termine

**donnerstags, 19:00–21:15 Uhr**

**Kurs 1: 15.02./22.02./29.02./07.03.2024**

**Kurs 2: 25.04./02.05./16.05./23.05.2024**

### Ort

Klinikum Osnabrück, Storchennest,  
Ebene 2

### Anmeldung

**[www.fit-fuer-den-start.de](http://www.fit-fuer-den-start.de)**

Kath. Familien-Bildungsstätte Osnabrück,  
Telefon 0541 3586822

### Kosten

€ 42,00 pro Person, € 75,00 pro Paar  
(Ermäßigungen sind möglich über Betriebs-  
bzw. Sozialgutscheine)



## STILLVORBEREITUNG AM KLINIKUM OSNABRÜCK

Der Kurs richtet sich an alle, die sich über das Stillen informieren möchten, damit der Stillstart ins Leben für Ihr Baby optimal verläuft.

Egal, ob Sie Ihr erstes Kind erwarten, bereits negative Still-erfahrungen gemacht haben oder einfach nur Ihr Wissen zum Stillen vertiefen möchten. Hier werden Sie optimal vorbereitet, damit die Stillzeit eine glückliche Zeit wird.

<b>Termine</b>	<b>donnerstags auf Anfrage,</b> 10:00–11:30 Uhr
<b>Ort</b>	Klinikum Osnabrück, Storchennest, Ebene 2
<b>Anmeldung</b>	Eine Anmeldung ist erforderlich über <a href="mailto:Stillberatung@klinikum-os.de">Stillberatung@klinikum-os.de</a>
<b>Ansprechpartnerin</b>	Lisa Bennett Ribeiro (Stillspezialistin IBCLC, Gesundheits- und Krankenpflegerin)



## AQUAFITNESS IN DER SCHWANGERSCHAFT

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die schon genügend Informationen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett haben, oder in Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs.



Im Element Wasser wird mit Spaß an der Beweglichkeit gearbeitet und auch einige typische Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden.

<b>Termine</b>	<b>mittwochs</b> , 18:30–19:15 Uhr <b>donnerstags</b> , 19:15–20:00 Uhr und 20:00–20:45 Uhr
<b>Dauer</b>	8 Einheiten à 45 Minuten
<b>Ort</b>	Bewegungsbad der Physiotherapie im Klinikum Osnabrück
<b>Anmeldung</b>	Ulrike Ossenbeck, Telefon 01525 3332828, uossenbeck@gmail.com
<b>Kosten</b>	€ 100,00 (teilweise Bezuschussung durch viele Krankenkassen)

**Zusätzlich bietet die freischwimmen.schule ebenfalls Kurse im Klinikum an.**

<b>Termine</b>	Auf Anfrage oder unter <b>www.freischwimmen.schule</b> nachsehbar
<b>Ort</b>	Bewegungsbad der Physiotherapie im Klinikum Osnabrück
<b>Kosten</b>	Auf Anfrage
<b>Anmeldung</b>	Tanja Eden-Focke, Telefon 0176 55063515, tanja@freischwimmen.schule

## II. NACH DER GEBURT

### AQUA-RÜCKBILDUNG

Ziel ist es, ab der zehnten Woche nach der Schwangerschaft und Geburt die beanspruchten Muskelpartien wie Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wahrzunehmen, gezielt zu kräftigen und wieder in Form zu bringen.

In 32 °C warmem, ozongereinigtem Wasser wird mit Spaß und Musik die Muskulatur gedehnt, entspannt und effektiv trainiert.

Das Element Wasser bietet den Vorteil, dass durch die Auftriebskraft die Übungen leichter erscheinen, aber gleichzeitig durch den Wasserwiderstand und den Wasserdruck die Muskulatur gestärkt wird.

<b>Termine</b>	<b>14.05.–25.06.2024</b> 20:00–21:25 Uhr
<b>Ort</b>	Schinkelbad
<b>Anmeldung</b>	Christina Ehrenreich, Telefon 01575 1578850, hebamme.ehrenreich@gmx.de
<b>Kosten</b>	<b>Werden von der Krankenkasse komplett übernommen.</b>

**Zusätzlich bietet die freischwimmen.schule ebenfalls Kurse im Klinikum an.**

<b>Termine</b>	Auf Anfrage oder unter <b>www.freischwimmen.schule</b> nachsehbar
<b>Ort</b>	Bewegungsbad der Physiotherapie im Klinikum Osnabrück
<b>Anmeldung</b>	Tanja Eden-Focke, Telefon 0176 55063515, tanja@freischwimmen.schule



Zusätzlich werden ebenfalls Kurse im Klinikum in der Physiotherapie angeboten.

<b>Termine</b>	<b>mittwochs</b> , 17:45–18:30 Uhr <b>donnerstags</b> , 18:30–19:15 Uhr und 19:15–20:00 Uhr
<b>Dauer</b>	8 Einheiten à 45 Minuten
<b>Ort</b>	Bewegungsbad der Physiotherapie im Klinikum Osnabrück
<b>Anmeldung</b>	Ulrike Ossenbeck, Telefon 01525 3332828, uossenbeck@gmail.com
<b>Kosten</b>	€ 100,00 (teilweise Bezuschussung durch viele Krankenkassen)

## BABYSCHWIMMEN

Für die Babyschwimmkurse im Klinikum kann man sich jederzeit bei der Kursleiterin anmelden.

Die Babys starten mit 4 Monaten und sind 45 Minuten im Wasser.



<b>Termine</b>	Auf Anfrage oder unter <b>www.freischwimmen.schule</b> nachsehbar
<b>Ort</b>	Bewegungsbad der Physiotherapie im Klinikum Osnabrück
<b>Anmeldung</b>	Tanja Eden-Focke, Telefon 0176 55063515, tanja@freischwimmen.schule
<b>Kosten</b>	Auf Anfrage

## STILL- UND FLÄSCHCHENTREFF AM KLINIKUM OSNABRÜCK

Die Gruppe ist ein offenes Treffen für Mütter und ihre Babys, egal wie ihr Baby ernährt wird. In lockerer Atmosphäre können sie andere Mütter kennenlernen und sich austauschen. Begleitet wird der Kurs von einer ausgebildeten Stillspezialistin (IBCLC).

<b>Termin</b>	<b>montags, 10:00–11:00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	Klinikum Osnabrück, Storchennest, Ebene 2
<b>Ansprechpartnerin</b>	Dörte Herkenhoff, Stillspezialistin (IBCLC) & Hebamme
<b>Anmeldung</b>	Eine Anmeldung ist erforderlich über <a href="mailto:Stillberatung@klinikum-os.de">Stillberatung@klinikum-os.de</a>

## III. INFORMATION SABEND UND ANMELDUNGEN

### INFORMATION SABENDE FÜR WERDENDE ELTERN

Hier haben sie die Möglichkeit, die Räumlichkeiten und die Angebote unseres Geburtszentrums kennenzulernen. Unser geburtshilfliches Team stellt sich vor und gibt allgemeine Informationen rund um die spannende Zeit der Schwangerschaft, Geburt und ersten Tage bei uns im Haus. Darüber hinaus stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung. Es schließt sich ein Rundgang durch den Kreißaal und über die Wochenbettstation an. Deshalb freuen wir uns auf Ihre persönliche Anmeldung auf unserer Homepage oder telefonisch im Kreißaal.



<b>Termine</b>	<b>Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,</b> jeweils um 18:00 Uhr <b>Beachten Sie auch die Zusatztermine!</b>
<b>Ort</b>	Akademie des Klinikums Osnabrück, Pausenhalle – großer Raum schräg links gegenüber dem Eingang
<b>Anmeldung</b>	Über den Kreißaal: Telefon 0541 405-9100

## ANMELDESPRECHSTUNDE ZUR GEBURT

Bei diesem individuellen Termin mit einer Hebamme findet die Anmeldung zur Geburt statt. Ebenso können Fragen und Wünsche rund um die Geburt besprochen werden.

<b>Termine</b>	<b>Nach Vereinbarung,</b> am besten um die 30. Schwangerschaftswoche
<b>Ort</b>	Klinikum Osnabrück Kreißaal / Storchennest
<b>Anmeldung</b>	Über den Kreißaal, Telefon 0541 405-9100

## GEBURTSPLANUNG

Gibt es bei Ihnen Besonderheiten in der Schwangerschaft? Bekommen Sie von Ihrem Frauenarzt eine Überweisung zur Geburtsplanung? Dieses Gespräch wird durch einen erfahrenen Facharzt mit Ihnen geführt.

Für die Geburtsplanung ist eine **vorherige Anmeldung** notwendig.

<b>Termine</b>	<b>Nach Vereinbarung</b>
<b>Ort</b>	Klinikum Osnabrück, Kreißaal
<b>Anmeldung</b>	Über den Kreißaal, Telefon 0541 405-9100

## HEBAMMENKREISSAAL

Der Hebammenkreißaal erweitert das umfangreiche Versorgungsangebot unseres Geburtszentrums. Das Angebot richtet sich an gesunde Schwangere mit komplikationsloser Schwangerschaft, die sich eine interventionsarme und selbstbestimmte Geburt im klinischen Rahmen wünschen.

Das Betreuungskonzept ähnelt dem einer Hausgeburt, mit der Versorgungssicherheit der Klinik. Sie haben den Wunsch, der Herausforderung Geburt mit Ihren eigenen Ressourcen zu begegnen und werden hierbei durch erfahrene Hebammen betreut, die Sie eigenverantwortlich im Geburtsverlauf und im Wochenbett während Ihres Aufenthaltes unterstützen.

In zwei intensiven Vorgesprächen wollen wir mit Ihnen gemeinsam herausfinden, ob dieses Angebot für sie passend ist.

**Termine** **Mittwoch, 9:00–16:00 Uhr** (nach Vereinbarung)  
**Bitte telefonische Anmeldung im Kreißaal.**

1. Gespräch zwischen der 28. und 32. Schwangerschaftswoche
2. Gespräch um die 36. Schwangerschaftswoche

**Ort** Klinikum Osnabrück, Kreißaal

**Anmeldung** Über den Kreißaal, Telefon 0541 405-9100



## IV. VORTRÄGE UND ANDERE ANGEBOTE

### TRAGEBERATUNG

Tragen entspricht dem Instinkt ihres Babys. Es fördert die motorische Anregung, die Bindung, verringert Koliken und ist für die Hüftentwicklung durch die Andock-Spreizhaltung sehr zu empfehlen. Kinder, die getragen werden, sind entspannter, zufriedener und schreien weniger.

In dem zweistündigen Kurs erlernen Sie verschiedene Trage-techniken und bekommen einen Überblick, was für Sie die beste Art ist, Ihr Baby zu tragen.

<b>Termin</b>	<b>Nach Absprache</b> , Einzelberatung
<b>Dauer</b>	ca. 2 Stunden
<b>Ort</b>	Bei den Paaren zuhause
<b>Anmeldung</b>	Inga Adler, Telefon 0178 2020356
<b>Kosten</b>	€ 60,00

### ERSTE HILFE BEIM SÄUGLING

Sie als Eltern lernen, wie Sie Unfällen vorbeugen können und was im Ernstfall zu tun ist, zum Beispiel bei: Verbrennungen und Verbrühungen, Insektenstichen, Vergiftungen und Erstickungsgefahr. In diesem Kurs wird Ihnen als Eltern das notwendige Hintergrundwissen vermittelt, um gezielte Maßnahmen in den ersten Minuten anzuwenden.

<b>Termine</b>	<b>freitags</b> , 19:00–21:00 Uhr <b>26.01.2024, 23.02.2024,</b> <b>31.05.2024, 28.06.2024</b>
<b>Ort</b>	Akademie des Klinikums Osnabrück
<b>Anmeldung</b>	Reasim.de, Telefon 05221 993445
<b>Kosten</b>	€ 35,00 pro Person, € 50,00 pro Paar

# V. DAS FUNKELN DER STERNENKINDER

## SELBSTBESTIMMT DEN WEG ENTSCHEIDEN

In ganz unterschiedlichen Schwangerschaftswochen, aus ganz unterschiedlichen Gründen, werden Kinder als sogenannte Sternenkinder geboren.

Manchmal verabschieden sich Kinder nach einigen Stunden, Tagen, Wochen wieder viel zu früh von ihrem Leben.

Unabhängig von Größe, Gewicht und Schwangerschaftswoche haben Sie als Eltern das Recht, ihren ganz individuellen und selbst bestimmten Weg der Abschiednahme und Trauer zu gestalten.

Auf diesem Weg begleitet Sie Hebamme und Sterbeamme Stephanie Meyer in Einzelgesprächen sowohl im Klinikum Osnabrück als auch Zuhause.

Dabei werden Geschwisterkinder, Großeltern und weitere Nahestehende auf Wunsch der Eltern ebenfalls eingebunden und begleitet.





## GEMEINSAM – NICHT EINSAM

Der Tod hält sich an keine Regeln und Gesetze.

Die Trauer als natürliche Reaktion auf den Tod unterliegt genauso wenig Regeln und Gesetzen.

Deswegen möchte ich Sie und Ihre Nahestehenden mit unterschiedlichen Angeboten auf Ihrem Trauerweg begleiten und unterstützen.

**Folgende Angebote finden in regelmäßigen Abständen statt:**

- Rückbildungskurs für verwaiste Mütter
- Offenes Gruppentreffen für Mütter, Paare und Großeltern
- World Wide Candle Lightening am zweiten Sonntag im Dezember

Termine teile ich Ihnen gerne auf Anfrage mit. Sie dürfen auch gerne einen Termin für ein Einzelgespräch vereinbaren.

### **Kontakt**

**Hebamme und Sterbeamme**

**Stephanie Meyer**

Telefon 0174 3744981

hebamme.stephaniemeyer@gmail.com

# KONTAKT

Soweit nicht anders angegeben, erfolgen alle Informationen und Auskünfte zu den Kursen und Vorträgen sowie Anmeldungen über den Kreißaal:

**Telefon: 0541 405-9100**

**E-Mail: [Elternschule@klinikum-os.de](mailto:Elternschule@klinikum-os.de)**

Für die Informationsabende ist keine Anmeldung notwendig.

Besuchen Sie auch unsere Homepage unter:

**[www.klinikum-osnabrueck.de](http://www.klinikum-osnabrueck.de)**

**Wir freuen uns auf Sie.**

**klinikum**<sup>+</sup>  
OSNABRÜCK

**Klinikum Osnabrück GmbH**

Am Finkenhügel 1

49076 Osnabrück

Telefon 0541 405-0

[info@klinikum-os.de](mailto:info@klinikum-os.de)

[www.klinikum-os.de](http://www.klinikum-os.de)