



Sonnenschein
Die Elternschule am
Marienhospital Gelsenkirchen



Perinatalzentrum
Gelsenkirchen
Level 1



Akademisches Lehrkrankenhaus

Der starke Partner für Eltern und Kinder



**Neu im
Kursprogramm:**
Step und Fit in der
Schwangerschaft

**Angebote für
Eltern und Säuglinge
rund um die Geburt**

1. Halbjahr 2024

Inhalt

Vorwort	3
Kreißsaalbesichtigungen	4
Informationsabende für Schwangere	5
Geburtsvorbereitung unter der Woche	6
Geburtsvorbereitung am Wochenende	7
Step und Fit in der Schwangerschaft	8
Erste Hilfe für Neugeborene	9
Beikost	10
Babypflege, das tägliche Ritual	11
Wir werden Großeltern	12
Wickeldiplom und Geschwisterführerschein	13
Trageberatung für Babys und Kleinkinder	14

Mütter- und Stillcafé	15
Rückbildungsgymnastik	16
Ayurvedische Babymassage	17
PEKiP-Kurse	18
Hebammensprechstunden	19
Elternschule Sonnenschein/Nachsorge	20
Notizen	21
Serviceangebote	22
Babygalerie	24
Ärztliche Beratungsangebote	25
Das Team	26
Wegweiser	28



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr
Do. 9–12 Uhr
Tel. 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Vorwort

Liebe werdende Eltern,

mit dem aktuellen Informationsheft stellen wir Ihnen die Kursangebote der Elternschule Sonnenschein am Marienhospital Gelsenkirchen für das 1. Halbjahr 2024 vor.

Unser Betreuungsangebot soll alle Schwangeren und ihre Partner erreichen, denn die Sicherheit eines Perinatalzentrums des Levels 1 mit Geburtshilfe und Kinderklinik unter einem Dach sollte allen Neugeborenen zugutekommen.

Eine besondere Unterstützung möchten wir natürlich Familien mit Risikoschwangerschaften und Geburten anbieten, die in besonderer Weise von diesem Angebot profitieren.

Damit sie entspannt den großen Tag der Geburt erwarten können, bieten wir Ihnen schon während der Schwangerschaft mit unseren Kursen eine wichtige Vorbereitung und geben Ihnen die Möglichkeit, neben Information und Wissen auch uns, das Team der geburtshilflichen Abteilung, bereits vor der Geburt Ihres Kindes kennenzulernen.

Rund um die Geburt werden Sie von einem Team von Hebammen und Ärzten mit Empathie und großer Erfahrung betreut.



Dr. W. Künkel
Leitender Arzt

F. Güngör
Leitende Ärztin

Dr. H.-J. Venn
Leitender Arzt

Bei den Informationsabenden zeigen wir Ihnen unsere Kreißsäle und die Station. Melden Sie sich zeitnah.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und beraten zu können.

Herzlichst und mit den besten Wünschen,

*Filiz Güngör, Dr. Werner Künkel, Dr. Hans-Jürgen Venn
und das Team der Elternschule Sonnenschein*

Kreißsaalbesichtigungen

Die Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Marienhospital Gelsenkirchen lädt zu Kreißsaalbesichtigungen ein.

Die Teilnehmer*innen haben dabei die Gelegenheit, die Atmosphäre in einem Kreißsaal schon vor der Entbindung ein wenig kennenzulernen. Im Gespräch mit Herrn Dr. Hans-Jürgen Venn, Leitender Arzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im mhg, erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen, die Sie im Zusammenhang mit der bevorstehenden Geburt haben. Auch ein Kinderarzt aus der Klinik für Neonatologie, Kinder- und Jugendmedizin wird als Gesprächspartner zur Verfügung stehen.



Montag um **18:30 Uhr**

Termine: 08.01.2024, 05.02.2024, 11.03.2024, 08.04.2024, 13.05.2024, 10.06.2024

Treffpunkt: Gynäkologische Ambulanz, Ebene 2

Kursgebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Informationsabende für Schwangere

Da in unseren Geburtsvorbereitungskursen nicht in aller Ausführlichkeit auf alle Begleitumstände einer Geburt eingegangen werden kann, bieten wir zusätzlich zu relevanten Themen spezielle Informationsabende an.

Die erste Zeit mit dem Kind – Verhalten im Wochenbett

(diese Informationsabende finden OHNE Partner statt)

Termine: 13.02.2024, 16.04.2024, 04.06.2024

Kursleitung: Emine Yerek

(Gesundheits- u. Krankenpflegerin)

Stillen – naturgemäße Ernährung des Kindes

Auch Ihr Lebenspartner ist herzlich zu diesem Informationsabend eingeladen.

Termine: Termine: 30.01.2024, 12.03.2024, 14.05.2024

Kursleitung: Bärbel Springer-Mounir

(Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin, (IBCLC)

Jeweils **Dienstag** von **18:00–19:30 Uhr**

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursgebühr: 6,00 € pro Person

10,00 € pro Paar (Stillinfoabend)

Anmeldung: in der Elternschule



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Geburtsvorbereitung unter der Woche

Mit unserem Geburtsvorbereitungskurs möchten wir Sie auf die Geburt und die ersten Wochen des Elternseins vorbereiten. Wesentliche Inhalte dieses Kurses sind:

- Atem- und Körperwahrnehmung
- Umgang mit Wehen und verschiedenen Gebärhaltungen
- Information und Gespräch über den gesamten Themenbereich Schwangerschaft – Geburt – Wochenbett – Stillzeit

Damit möchten wir Ihnen helfen, die eigene Gebärfähigkeit zu stärken und mögliche Unsicherheiten abzubauen. Es ist genug Zeit für individuelle Fragen.

Mitzubringen sind jeweils:

- bequeme Kleidung
- Mutterpass
- Stoppersocken
- Krankenkassenkarte



Geburtsvorbereitung am Wochenende

Es handelt sich um einen Kompaktkurs, der an zwei Tagen Wissen über den gesamten Themenbereich Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit vermittelt. Neben der Theorie werden auch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen angeboten.

Damit möchten wir Ihnen helfen, die eigene Gebärfähigkeit zu stärken und mögliche Unsicherheiten abzubauen. Es ist genug Zeit für individuelle Fragen.

Mitzubringen sind jeweils:

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken
- Mutterpass
- Krankenkassenkarte



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Geburtsvorbereitung für Frauen

Montag von **16:15–18:15 Uhr**

Termine: 08.01.–19.02.2024
25.03.–13.05.2024 (kein Kurs am Ostermontag)
03.06.–15.07.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: **Myriam Rosenkränzer** (Hebamme)

Kursdauer: 7x2 Stunden, zum vierten Kurstermin (Thema Geburt) kann gerne eine weitere Person

mitgebracht werden (Gebühr: 20 €)

Kursgebühr: 111,44 € (gesetzlich versichert; wird von den Krankenkassen übernommen)
196,00 € (privat versichert)

Anmeldung: in der Elternschule

Geburtsvorbereitung für Paare

Samstag von **11:00–17:30 Uhr**, **Sonntag** von **11:00–17:30 Uhr**

Termine: 27./28.01.2024
09./10.03.2024
01./02.06.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: **Xenia Rudel** (Hebamme)

Kursdauer: 13 Stunden

Kursgebühr: 111,44 € (gesetzlich versichert; wird von den Krankenkassen übernommen)

Kursgebühr: 196,00 € (privat versichert)

Kursgebühr für den Partner: 100,00 €

Anmeldung: in der Elternschule

Step und Fit in der Schwangerschaft

Haben Sie Lust auf Sport in der Schwangerschaft und darauf, Ihren Körper durch Bewegung auf die Ausdauer einer Geburt vorzubereiten? Mit Cardio und gezielten Übungen sprechen wir mit diesem Kursangebot den Beckenboden an und bauen Ihre Ausdauer auf. Auch wenn manche Beschwerden – wie häufige Müdigkeit, Rückenschmerzen, Schmerzen am Ischias oder auch an der Symphyse – wie alte Bekannte klingen, können Sie von diesem Kurs profitieren und die Beschwerden effektiv lindern oder bereits im Voraus vorbeugen.

Es ist möglich, mit Step und Fit in der Schwangerschaft schon ab der 13. SSW zu starten. Im ersten Halbjahr 2024 wird der Kurs drei Mal angeboten und kann somit mehrere Male während der Schwangerschaft gebucht werden.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken



Montag von **15:00–16:00 Uhr**

Termine: 08.01.–19.02.2024
25.03.–13.05.2024 (kein Kurs am Ostermontag)
03.06.–15.07.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: **Myriam Rosenkränzer** (Hebamme)

Kursdauer: 7x1 Stunde

Kursgebühr: 90,00 € (Dieser Kurs wird über die Kursleitung abgerechnet. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob die Kursgebühr anteilig übernommen werden kann.)

Anmeldung: in der Elternschule

Dieses Kursangebot findet ab einer Mindestteilnehmerinnenzahl von fünf Personen statt.

Erste Hilfe für Neugeborene

Neben wichtigen theoretischen Informationen zum Verhalten bei Vergiftungen, Augenverletzungen, Unfällen mit Strom, Krämpfen, Erbrechen, Sonnenbrand, Sonnenstich und anderen Situationen haben die teilnehmenden Eltern auch gleich die Möglichkeit, die richtigen Handgriffe praktisch zu üben.

An einem Modell legen sie Verbände an, üben die stabile Seitenlage und die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Zielgruppe:

Eltern von Neugeborenen

Dienstag von **19:00–21:00 Uhr**

Termine: 06.02.2024, 30.04.2024, 25.06.2024

Ort: Verwaltungsgebäude, Gebäude I, 5. OG, Virchowstraße 122, 45886 Gelsenkirchen

Kursleitung: **Chefarzt Dr. med. Marcus Lutz** und Assistenzärzte der Klinik für Neonatologie, Kinder- und Jugendmedizin



Elternschule Sonnenschein
Anmeldung und Information
Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr
Do. 9–12 Uhr
Tel. 0209 172-3564
sonnenschein@marienhospital.eu
Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Kursgebühr: 15,00 € pro Person
25,00 € pro Elternpaar

Anmeldung: Sekretariat der Klinik für Neonatologie, Kinder- und Jugendmedizin, Tel. 0209 172-4701

Beikost

Wann kann ich damit anfangen?

Die Beikost spielt für eine optimale Ernährung und das weitere Gedeihen eines Babys eine wesentliche Rolle. Jedes Baby erlangt irgendwann die Reife, dass es neben der Muttermilch oder Pre-Nahrung auch Beikost zu sich nehmen kann.

Im Rahmen dieses Informationsabends wird darüber informiert, welche Reifezeichen ein Kind zeigen sollte, um mit der Einführung von Beikost beginnen zu können. Darüber hinaus werden an diesem Abend praktische Tipps gegeben. Zum Beispiel, wie Beikost auch ohne Brei funktioniert.



Dienstag ab 18:00 Uhr

Termine: 27.02.2024, 23.04.2024, 18.06.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: Bärbel Springer-Mounir

(Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin, (IBCLC))

Kursgebühr: 9,00 € pro Person · 16,00 € pro Elternpaar

(inkl. 19 % USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Babypflege, das tägliche Ritual

In diesem Kurs möchten wir Ihnen praktische Hinweise zur allgemeinen Babypflege vermitteln.

- Was ist bei der Nabelpflege zu beachten?
- Wie häufig muss ich mein Baby baden?
- Welche Pflegeprodukte sind erforderlich?
- Worauf kann ich verzichten?
- Praktische Tipps zum Schlafverhalten
- Praktische Tipps zur Ernährung

Auch Väter sind herzlich willkommen!

Mittwoch ab 19:00 Uhr

Termine: 10.01.2024, 13.03.2024, 08.05.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: Mandy Kesimal, Jeanette Vauken

(Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen)

Kursgebühr: 16,00 € pro Person · 23,00 € pro Elternpaar

(inkl. 19 % USt.)

Anmeldung: in der Elternschule



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Wir werden Großeltern

In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen allgemeine Informationen über Säuglingspflege, Ernährung und die erste Zeit mit Ihrem Enkelkind.

Vieles hat sich gewandelt. Wir unterstützen Sie und stehen für alle Fragen rund um die erste Zeit mit Ihrem Enkelkind zur Verfügung.

Auch Großväter sind herzlich willkommen!



Mittwoch ab 14:30 Uhr

Termine: 14.02.2024, 10.04.2024, 12.06.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: Mandy Kesimal, Jeanette Vauken

(Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen)

Kursgebühr: 16,00 € pro Person · 23,00 € pro Großelternpaar
(inkl. 19 % USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Wickeldiplom und Geschwisterführerschein

Wenn die Familie größer wird, freuen sich die älteren Geschwister auf den kleinen Bruder oder das Schwesterchen. Schließlich sind sie ja schon die Großen. Und das wollen sie oft auch zeigen. Nach der ersten Euphorie kommt mitunter die Enttäuschung, weil das Geschwisterchen ja erstmal doch fast nur schläft und noch nicht mitspielen kann.

Die Elternschule Sonnenschein am Marienhospital Gelsenkirchen hat ganz speziell für die „Großen“ ein neues Angebot konzipiert. An einem Nachmittag können sie hier alles lernen, was sie wissen müssen, wenn das Baby da ist.

Mit der eigenen Puppe oder dem Teddy üben sie, wie sie ein Baby richtig halten und wie es gewickelt wird. Sie besuchen bei Möglichkeit den Kreißsaal und die Neugeborenenstation und lernen ein Fingerspiel, das sie später ihren kleinen Geschwistern vorführen können. Ihre Fragen werden kindgerecht beant-

Mittwoch von 14:30–15:45 Uhr

Termine: 14.02.2024, 24.04.2024, 05.06.2024

Ort: Bistro der Station 2 Geburtshilfe,
Marienhospital Gelsenkirchen

wortet. Das Ziel ist, die Kinder auf die neue Familiensituation vorzubereiten.

Zum Abschluss erhalten sie das Wickeldiplom und den Geschwisterführerschein, der sie als Expertin/Experten für die kleine Schwester/den kleinen Bruder ausweist.

Das Angebot ist für Kinder im Alter von drei bis acht Jahren (ohne Teilnahme der Eltern) gedacht. Bitte bringen Sie ein Foto von sich, eine Puppe oder einen Teddy sowie ein Getränk mit.



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Trageberatung für Babys und Kleinkinder

Der Brauch, Babys zu tragen, ist so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst. Wenn das Baby von Mama und Papa im Tragetuch oder einer Tragehilfe getragen wird, kann es voller Vertrauen und ohne Angst zu haben seiner Umwelt entgegenblicken. Das Tragen sättigt allerdings nicht nur das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit. Auch der gesundheitliche Aspekt steht hier im Vordergrund: Koliken wird entgegengewirkt und die Atmung des Kindes wird verbessert. Außerdem werden durch die ständige Bewegung der Gleichgewichtssinn geschult, die Sinne gefördert und die Hüftreifung des Kindes unterstützt.

In diesem 90-minütigen Workshop geht es u.a. um das Verstehen, warum „Tragen“ so wertvoll ist. Es ist mehr als nur die Hände frei zu haben oder zu transportieren.

Es ist eine Investition in die Zukunft unserer Kinder!

Ziel und Inhalt des Kurses:

- Tragetuch oder Tragehilfe – was eignet sich für mich?
- Richtige Anwendung von Tragehilfen und Tragetüchern
- Aufklärung zu Vorurteilen und Ängsten
- Klärung von Fragen

Zielgruppe:

Schwangere, Paare, Mütter, Väter.

Der Kurs ist geeignet für Interessierte und Eltern mit Babys ab Geburt bis zum ersten Lebensjahr. Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Baby zum Workshop mitzubringen.

Donnerstag von **17:00–18:30 Uhr**

Termine: 25.01.2024, 22.02.2024, 28.03.2024, 25.04.2024, 23.05.2024, 27.06.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: **Julia Lübke** (ausgebildete Trageberaterin)

Mitzubringen sind: Tragetücher oder Tragehilfen, falls vorhanden

Kursgebühr: 21,50 € pro Person · 28,00 € pro Paar (inkl. 19 % USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Mütter- und Stillcafé

- Wie oft und wie lange soll ich mein Kind anlegen?
- Wird es satt?
- Was darf ich essen?
- Welche Medikamente darf ich nehmen?
- Wie vermeide ich Milchstau?
- Was mache ich bei wunden Brustwarzen?

Zu all diesen Fragen werden Sie fachkundig beraten und erhalten beim Anlegen Hilfestellungen.

Bei Kaffee und Kuchen können in gemütlicher Atmosphäre unter Leitung einer ausgebildeten Still- und Laktationsberaterin Tipps zu diesen Themen weitergegeben werden:

- Stillen
 - Flaschennahrung
 - Beikost
 - Schlafen
- Auch Flaschenkinder sind herzlich willkommen. Erfahrungsaustausch unter Müttern, deren Kinder im Alter von 0–12 Monaten sind.

Erster und dritter **Dienstag** im Monat von **14:00–17:00 Uhr**

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursgebühr: keine



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!



Kursleitung: **Bärbel Springer-Mounir**

(Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin, (IBCLC))

Anmeldung: vorherige Anmeldung in der Elternschule Sonnenschein erforderlich

Rückbildungsgymnastik

Inhalt des Kurses sind das Erspüren und Trainieren des Beckenbodens und allgemeine Fitness. Dieser Kurs für Frauen sollte nach vaginaler Geburt frühestens nach sechs bis acht Wochen und nach Kaiserschnitt frühestens nach acht bis zehn Wochen begonnen werden.

Babys können gerne mitgebracht werden. Falls Sie jedoch eine Betreuungsmöglichkeit haben, nehmen Sie diese gerne in Anspruch. Dadurch ist eine bessere Fokussierung auf die Kursübungen möglich.

Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken
- Krankenkassenkarte

Donnerstag 9:30–11:00 Uhr und **11:15–12:45 Uhr**

Termine: 04.01.–22.02.2024 (kein Kurs am 15.02.2024)
07.03.–18.04.2024
23.05.–11.07.2024 (kein Kurs am 30.05.2024)

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG



Kursleitung: Tina Häntzschel (Hebamme)

Kursgebühr: 77,60 € (gesetzlich versichert, wird von der Krankenkasse übernommen)
139,68 € (privat versichert)

Anmeldung: in der Elternschule

Ayurvedische Babymassage

Die ayurvedische Babymassage fördert eine harmonische Entwicklung Ihres Babys. Sie vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit und fördert die Ausgeglichenheit des Babys. Sie bildet die Grundlage für eine tiefe Bindung zwischen Mutter und Kind.

Nur ein Baby, das sich wohl fühlt, kann über die Körperwahrnehmung zur Bewegung kommen und Spaß daran haben. Durch die stabilisierende Wirkung auch auf das Immunsystem wird der gesamte Organismus gestärkt.

Die Massage verhilft dem Baby zu einem friedlichen Schlaf. Das Baby reagiert auf äußere Reize (z.B. Lärm) entspannter. Die Massage eignet sich gut für „Schreibabys“, sie kommen besser zur Ruhe. Die Babymassage hat eine stabilisierende Wirkung auf das Immunsystem und die Entwicklung des Babys wird gefördert. Die Öle pflegen die Haut des Babys, sie fühlt sich zart und weich an. Die ayurvedische Babymassage regt den Stoffwechsel sowie die Verdauung an und beugt auch Blähungen vor.

Mittwoch von **11:15–12:15 Uhr** (sechs Kurseinheiten)

Termine: 31.01.–06.03.2024, 13.03.–17.04.2024,
08.05.–12.06.2024

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: Canan Kaya (Kinderkrankenschwester)

Die Massage wirkt auch positiv auf Sie als Mutter: Sie werden sicher im Umgang mit Ihrem Baby. Sie machen sich ganz vertraut mit Ihrem Kind und wissen intuitiv, was Sie tun können, damit es glücklich und zufrieden ist.

Auch die Extraportion Streicheleinheiten, die Sie Ihrem Kind mit der ayurvedischen Babymassage schenken, sollte nicht vergessen werden.

Zielgruppe:

Eltern mit Säugling von fünf Wochen bis zu acht Monaten, solange die Babys noch nicht aktiv sind und krabbeln

Mitzubringen sind: Decke, wasserdichte Unterlage, Öl, Stoffwindeln

Kursgebühr: 58,80 € (inkl. 19 % USt.)

Anmeldung: in der Elternschule



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

PEKiP-Kurse

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Dieses Programm richtet sich an Kinder zwischen der 10. Lebenswoche und dem 12. Lebensmonat. Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich, sofern die Gesamtteilnehmerzahl von acht Müttern nicht überschritten wird.

Ziel und Inhalt des Kurses ist es:

- das Baby durch Bewegungs-, Sinnes- und Spielanregungen in seiner Entwicklung zu begleiten und zu fördern
- den Erfahrungsaustausch und den Kontakt der Eltern untereinander zu ermöglichen
- die Beziehung zwischen dem Baby und den Eltern zu stärken
- den Kontakt der Kinder zu Gleichaltrigen herzustellen

Zielgruppe:

Babys ab der 10. Lebenswoche



Montag, Dienstag, Freitag von **09:30–11:00 Uhr** und **11:00–12:30 Uhr** (acht Kurseinheiten)

Termine: auf Anfrage

Ort: Elternschule Sonnenschein, Gebäude II, 2. OG

Kursleitung: **Simone Kopatz** (Kinderkrankenschwester)

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, großes Babyhandtuch

Kursgebühr: 76,80 € (inkl. 19% USt.)

Anmeldung: in der Elternschule

Hebammensprechstunden

Die Elternschule Sonnenschein bietet regelmäßige Hebammensprechstunden an.

Hier haben werdende Mütter die Möglichkeit, mit der Hebamme über Schwangerschaftsbeschwerden, gesunde Lebensführung, aber auch über ihre Ängste und Unsicherheiten zu sprechen. Auch wenn Sie sich in einer Ausnahmesituation befinden – ungewollt schwanger, alleinstehend, junges Alter oder anderes –, stehen wir Ihnen mit Rat und Hilfe zur Seite. Ferner haben Sie die Möglichkeit, die Formalitäten und Papiere zur Geburt vorbereiten zu lassen.



Mittwoch von **14:00–17:00 Uhr**

Ort: Marienhospital Gelsenkirchen (Kreißaal, Ebene 2), Virchowstraße 135, 45886 Gelsenkirchen

Kursgebühr: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Elternschule Sonnenschein

Mit den Angeboten der Elternschule Sonnenschein begleiten wir Sie durch die Zeit der Schwangerschaft und danach. Unsere vielfältigen Informationen und Kurse helfen Ihnen dabei, sich ein umfassendes Wissen zu den Themenbereichen rund um die Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett oder Stillen anzueignen. Denn Wissen schafft Sicherheit – und Sicherheit lässt keinen Raum für Ängste.

Auch die Versorgung von Neugeborenen sowie die Förderung der Entwicklung Ihres Kindes sind nachhaltige Bestandteile unseres Angebots.

Doch damit nicht genug. Neben den zentralen Themen rund um die Geburt möchten wir Sie und Ihr Kind durch das erste Lebensjahr begleiten. Das Team der Elternschule Sonnenschein unterstützt Sie vor, während und nach der Geburt.

Wir laden Sie herzlich ein, uns kennenzulernen.

Nachsorge

Nach der Entlassung aus der Klinik haben Sie bis zur 12. Lebenswoche des Kindes einen Anspruch auf Hebammenhilfe, die zu Ihnen nach Hause kommt. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Felizitas Fichtner **02327 53020**

Beata Bakalarz **02327 5644764**

Ilona Milewski **02327 77893**

Bozena Reske **02366 9409977**

Eva Roemke **0209 8180186**

Bozena Badzinska **0201 52083022**

Irina Rib (auch russischsprachig) **0176 61560624**

Weitere Hebammen erreichen Sie über die Hebammenzentrale Gelsenkirchen + Bochum.
Tel. 0234 9773055 (Mo.–Do. von 9:30–12:30 Uhr)
hebammenzentrale.gelsenkirchen@asb-bochum.de

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich bei der Hebamme Ihrer Wahl an!

Notizen



Elternschule Sonnenschein

Anmeldung und Information

Büro: Mo.–Mi. 9–13 Uhr

Do. 9–12 Uhr

Tel. 0209 172-3564

sonnenschein@marienhospital.eu

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Serviceangebote

Babygalerie

Auf unserer Internetseite bieten wir die Möglichkeit, ein Bild Ihres Kindes mit dem Vornamen und Angaben zum Geburtsgewicht zu veröffentlichen.

Beurkundung

Ihr Kind ist geboren und nun kommen allerlei Formalitäten auf Sie zu. Um Ihnen den Gang durch die Ämter etwas zu erleichtern, haben wir für Sie eine Informationsmappe zusammengestellt. Bitte melden Sie Ihr Kind nach der Geburt innerhalb der ersten drei Tage in der Beurkundung an. Hier erhalten Sie auch die Informationsmappe mit Formularen, Merkblättern und Hinweisen sowie Adressen, Telefonnummern und Öffnungszeiten der unterschiedlichen Behörden und Institutionen.

Geburtsanzeigen Tagespresse

Das Marienhospital Gelsenkirchen bietet Ihnen die Möglichkeit, die Geburt Ihres Kindes mit einer Geburtsanzeige in der Tageszeitung Ihres Wohnortes kostenlos zu veröffentlichen. Sie finden in den Patientenzimmern jeweils einen Anzeigenordner mit Musteranzeigen, aus denen Sie individuell eine nach Ihren Wünschen festgelegte Anzeige auswählen können. Wir übernehmen dann alles Weitere.

Darüber hinaus haben Sie auch die Möglichkeit, eine persönlich gestaltete Geburtsanzeige per E-Mail versenden zu lassen.

Geburtstagsbuffet

Am Tag der Geburt Ihres Kindes bzw. am darauffolgenden Tag laden wir die Väter zu einem Frühstück ein. Den Gutschein hierfür erhalten Sie von unseren Mitarbeiterinnen.

Gewährleistung der Versorgungskontinuität

Jede Frau hat nach der Entbindung einen Anspruch auf Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme, die zu ihr nach Hause kommt. Die Nachsorge erfolgt täglich, in der Regel bis zum zehnten Tag nach der Entbindung. Danach besteht die Möglichkeit der Betreuung durch eine Hebamme mit bis zu 16 weiteren Besuchen innerhalb von zwölf Wochen nach der Geburt.

Die Hebammen beobachten die Vorgänge der Rückbildung, beraten und unterstützen Sie bei der Pflege und Ernährung Ihres Kindes und bei der Versorgung des Nabels. Auch bei Fragen zu Blähungen, Anpassungsschwierigkeiten oder zur Gewichtskontrolle erhalten Sie kompetente Unterstützung und Anleitung.

Sozialberatung

Wenden Sie sich an die Mitarbeiter*innen des Pflegeteams oder direkt an unsere Babylotsin, die gerne einen Termin für ein persönliches Gespräch mit Ihnen vereinbaren.

Babylotse

Sie bekommen Ihr erstes Kind? Oder sogar Mehrlinge? Vielleicht sind Sie alleinerziehend oder suchen eine Betreuung für das Geschwisterkind während der Geburt und des Krankenhausaufenthaltes? Benötigen Sie Unterstützung im Alltag? Oder sind Sie neu in Gelsenkirchen und suchen soziale Kontakte? Sie haben Sorgen in der Partnerschaft oder finanzieller Art...?

- Wir möchten Sie unterstützen, damit Sie bereits während der Schwangerschaft und nach der Geburt gut versorgt werden
- Wir informieren und beraten Sie
- Wir helfen Ihnen bei Anträgen und Behörden
- Wir vermitteln Ihnen Kontakte zu anderen Eltern, Gruppen, Familienhebammen u.v.m.

Still-Hotline

Sollten Sie nach der Entlassung Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit dem Stillen haben, so stehen Ihnen unsere kompetenten Mitarbeiterinnen rund um die Uhr zur Verfügung. **Tel. 0209 172-54513**

Vereinbaren Sie gerne unverbindlich einen vertraulichen Beratungstermin mit unserer Babylotsin.

Babylotsin

Ute Zimmermann

Tel. 0209 172-53155

E-Mail: babylotse@st-augustinus.eu

Babygalerie

Bei Mausklick: Baby lächeln oder auch -schlummern. Diesen Service bietet die Geburtshilfe des Marienhospitals im Perinatalzentrum Gelsenkirchen allen frisch gebackenen Eltern, ihren Angehörigen und Freunden. Auf der Internet-Seite (www.marienhospital.eu) sind Fotos der in den Kreißsälen zur Welt gekommenen Babys zu bewundern.

Eine Galerie zeigt die Neugeborenen mit Namen, Geburtsdatum, -zeit, -gewicht und -größe – vorausgesetzt, die Eltern haben der Veröffentlichung zugestimmt. Mit einem Mausklick lässt sich das Bild vergrößern. Und nur einen Mausklick weiter kann der Kreis derer, die dem freudigen Ereignis mit entgegenfiebert haben, über die Geburt informiert und mit einem automatischen Link auf das Foto im Internet verwiesen werden – und das gleichzeitig an mehrere Empfänger. Und wenn Oma und Opa womöglich nicht über einen Internet-Zugang verfügen, lässt sich das Bild der süßen Enkelin oder des properen Enkels auch als Datei speichern oder ausdrucken.

Den Eltern bietet die Babygalerie einen zusätzlichen Service in den turbulenten Tagen rund um die Geburt. Profifotografen garantieren eine ausgezeichnete Qualität der Fotos.



Ärztliche Beratungsangebote

Fruchtwasseruntersuchung: Amniozentese

Die Fruchtwasseruntersuchung ist eine Methode zur Bestimmung der Chromosomen (Träger der Erbanlagen) des Ungeborenen. Dafür wird mit einer Hohlnadel – eine Art Spritze – über die Bauchdecke in die Gebärmutter und die Fruchtblase eingedrungen. Es wird Fruchtwasser entnommen und anschließend im Labor untersucht.

Die Untersuchung erfolgt auf Überweisung eines niedergelassenen Frauenarztes oder als Wahlleistung.

Doppler-Sonographie

Mit Hilfe dieser speziellen Ultraschalluntersuchung ist es möglich, den Blutdurchfluss sichtbar zu machen. Eingesetzt wird diese Untersuchung beispielsweise, wenn der Verdacht besteht, dass die Versorgung des Ungeborenen über die Plazenta nicht mehr ausreichend gewährleistet ist.

Die Untersuchung erfolgt auf Überweisung eines niedergelassenen Frauenarztes oder als Wahlleistung.

Differenzialsonographie zum Ausschluss einer Fehlbildung

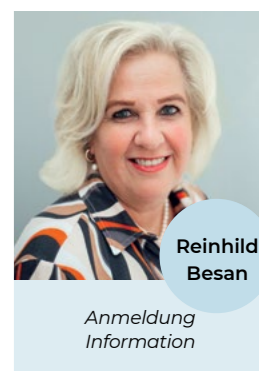
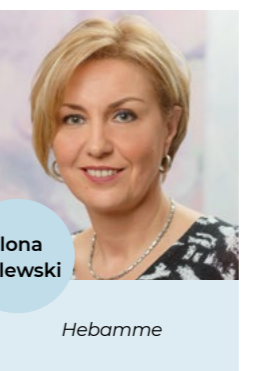
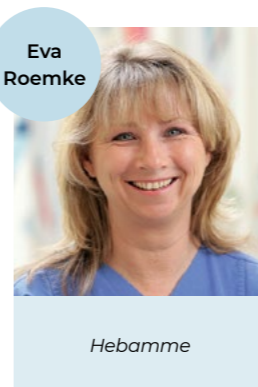
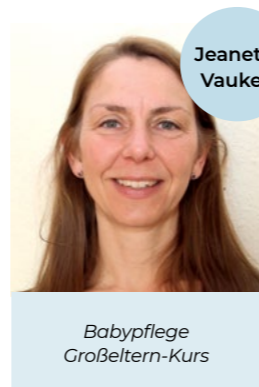
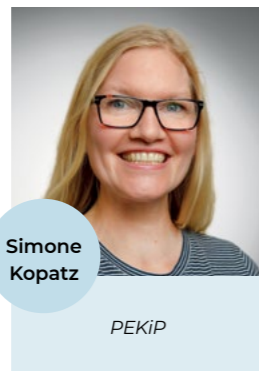
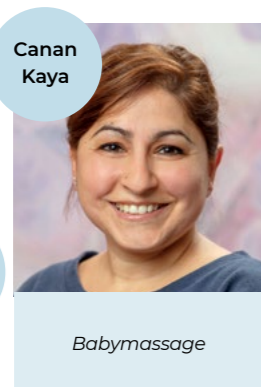
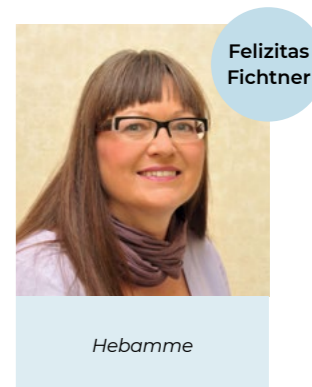
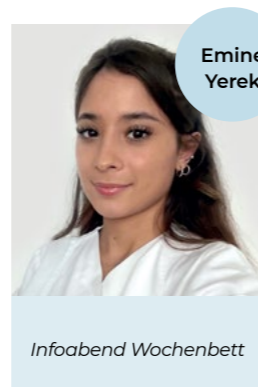
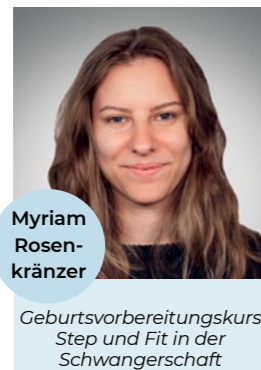
Die Untersuchung erfolgt auf Überweisung eines niedergelassenen Frauenarztes oder als Wahlleistung.

Nicht invasives Ersttrimester-Screening


Die spezielle Untersuchung beinhaltet eine Ultraschalluntersuchung zur Messung der Nackenfalte in Kombination mit einem Bluttest und ist eine Risikoeinschätzung für eine Chromosomenabweichung.



Wahlleistung (Kosten: 85,00 €)

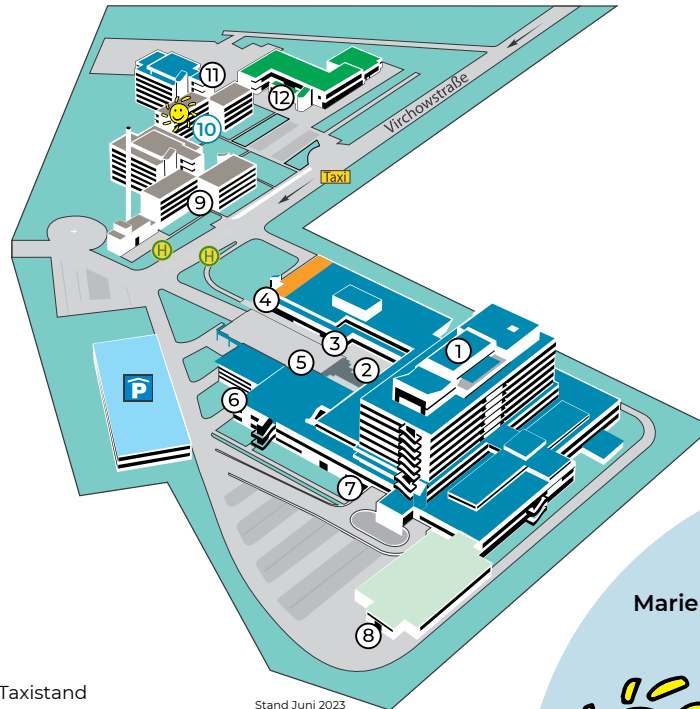
Das Team der Elternschule Sonnenschein



Wegweiser

- ① Krankenhaus
- ② Haupteingang
- ③ Kinderklinik
- ④ MVZ Kinderarztzentrum / katze
- ⑤ Kernspintomograph /
Mammographie-Screening
- ⑥ Orthopädie und Unfallchirurgie /
Kardiologie
- ⑦ Physikalische Therapie
- ⑧ Dialyse
- ⑨ Gebäude 1 / Verwaltung
- ⑩ Gebäude 2 /
 Elternschule Sonnenschein
- ⑪ Arche Noah
- ⑫ KBG GmbH

 Parkhaus  Bushaltestelle  Taxistand



Stand Juni 2023



**Perinatalzentrum
Gelsenkirchen**
Level 1

Marienhospital Gelsenkirchen GmbH

Elternschule „Sonnenschein“
Virchowstr. 120
45886 Gelsenkirchen



Bürozeiten:

Mo. – Mi. 9.00 – 13.00 Uhr

Do. 9.00 – 12.00 Uhr

Tel. 0209 172-3564

Fax 0209 172-2009

sonnenschein@marienhospital.eu

<https://marienhospital.eu>

Sie finden die Elternschule Sonnenschein im Gebäude 2 (Markierung 10) in der Virchowstraße 120.

Parkmöglichkeiten bietet Ihnen unser Parkhaus. Sie erreichen uns ebenfalls mit den Buslinien 388 und 389 (Haltepunkt Marienhospital Gelsenkirchen).