



## ANTWORTPOSTKARTE

**Ja**, hiermit melde ich mich zu folgenden Kursen an:

- Geburtsvorbereitungskurs  
Voraussichtlicher Geburtstermin: \_\_\_\_\_
- Geburtsvorbereitungskurs für  
Zweit- und Mehrgebärende  
Voraussichtlicher Geburtstermin: \_\_\_\_\_
- Säuglingspflegekurs
- Akupunktur zur Geburtsvorbereitung
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage
- Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder
- Stillcafé
- Beikostinformationen
- PEKiP - Prager Eltern-Kind-Programm  
Geburtstag des Kindes: \_\_\_\_\_
- Spielgruppe

Bitte senden Sie mir weitere Informationen zur Geburtshilfe an der St. Anna-Klinik zu.

Datum/Unterschrift

(Bitte Absender auf der Rückseite nicht vergessen!)

## SO ERREICHEN SIE UNS



Mit den Stadtbahnlinien U1 oder U13 fahren Sie bis zur Haltestelle „Augsburger Platz“, mit der S-Bahn Linie S2 oder der Linie S3 fahren Sie bis zur Haltestelle „Nürnberger Straße“. Bei der Klinik befindet sich ein Taxi-Stand.

**P**

Nutzen Sie bitte das Parkhaus auf unserem Krankenhausgelände. Die Zufahrt befindet sich an der Oberen Waiblinger Straße.



St. ANNA-KLINIK  
BAD CANNSTATT

Eine Einrichtung der St. ANNA gGmbH

Elternschule

Obere Waiblinger Straße 109  
70374 Stuttgart (Bad Cannstatt)

Telefon: (07 11) 52 02 - 259

Telefax: (07 11) 52 02 - 209

E-Mail: [elternschule@st-anna-klinik.de](mailto:elternschule@st-anna-klinik.de)

[www.st-anna-klinik.de](http://www.st-anna-klinik.de)



St. ANNA-KLINIK  
BAD CANNSTATT

## Elternschule

Kursangebote





Liebe Schwangere,

um Sie auf die Geburt und auf das Leben mit Ihrem Kind vorzubereiten, bieten wir Ihnen in dieser Broschüre eine Vielzahl von Kursen unserer Elternschule.

Alle aktuellen Termine und Preise entnehmen Sie dem beigefügten Einlegeblatt. Für Ihre Anmeldung nutzen Sie einfach die beigefügte Antwortpostkarte oder melden Sie sich telefonisch, per E-Mail oder Fax bei uns an.



### Informationsabend mit Kreißsalführung

Bei unseren Infoabenden erfahren Sie alles zu dem Thema Geburt und Wochenbett in der St. Anna-Klinik. Auch bieten wir Ihnen hier eine Führung durch den Kreißsaal und die Wochenstation. Falls die Führung wegen Belegung der Räumlichkeiten nicht stattfinden kann, können Sie gerne nach Absprache mit der diensthabenden Hebamme außerhalb dieses Termins den Kreißsaal besichtigen. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt.



### Themenabend

Hier geben Belegärzte unseres Hauses Informationen zu speziellen Themen, wie z. B. Wassergeburt, Kaiserschnitt und Pränataldiagnostik. Die aktuellen Termine finden Sie auf dem Einlegeblatt.

### Geburtsvorbereitungskurs

Im Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie Informationen über die Veränderungen während der Schwangerschaft, den Geburtsablauf und die Zeit danach. Sie sollen Ihnen helfen, natürliche Ängste vor dem großen Ereignis abzubauen. Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung und Atmung sowie Gespräche und Austausch von Erfahrungen dienen der Vorbereitung auf Ihr individuelles Geburtserlebnis. Der Kurs dauert insgesamt 7 Doppelstunden, davon eine mit Partner.



## VOR DER GEBURT



Jede Gruppe ist auf maximal 10 Frauen begrenzt. Aufgrund der hohen Nachfrage sollte die Anmeldung ab der 18. Schwangerschaftswoche erfolgen. Der Geburtsvorbereitungskurs wird auch in türkischer Sprache angeboten. Die Kosten für die Frau übernimmt die

Krankenkasse. Bei Ihrer Anmeldung bieten wir Ihnen Kurstermine an, die zu Ihrem Geburtstermin passen.

**Dauer:** 7 Doppelstunden

**Ort:** Elternschule, Gymnastikraum

### Geburtsvorbereitungskurs für Zweit- und Mehrgebärende

Für Frauen, die bereits ein oder mehrere Kinder geboren haben, bieten wir einen speziellen Geburtsvorbereitungskurs mit Bauchtanz, Yoga und viel Entspannung.

**Dauer:** 7 Doppelstunden

**Ort:** Elternschule, Gymnastikraum

### Säuglingspflegekurs

Da das Leben mit einem Neugeborenen den familiären Alltag verändert, hilft Ihnen unser Säuglingspflegekurs mit folgenden Informationen: Beantwortung allgemeiner Fragen zur Babyerstaussattung, zu den Wickelmetho-



## VOR DER GEBURT

zur Säuglingspflege, zur Kinderzimmereinrichtung und zum Stillen. Die aktuellen Termine und Kosten finden Sie auf dem Einlegeblatt.

**Dauer:** Samstag, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Elternschule, Gymnastikraum

### Nachsorge

Verschiedene Hebammen der St. Anna-Klinik bieten Hausbesuche zur Betreuung von Mutter und Kind nach der Entlassung aus der Klinik an. Diese Nachsorge wird bis zum 10. Tag nach der Geburt von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Die aktuelle Liste unserer Nachsorgehebammen erhalten Sie im Kreißsaal und in der Elternschule oder unter [www.st-anna-klinik.de](http://www.st-anna-klinik.de). Nehmen Sie möglichst frühzeitig Kontakt mit Ihrer Hebamme auf, damit sie Zeit für Sie einplanen kann. Weitere Fragen zu unseren Nachsorgehebammen beantworten wir Ihnen gerne unter der Telefonnummer (07 11) 52 02 259.

### Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Eine Akupunkturbehandlung kurz vor der Entbindung dient der werdenden Mutter zur Erleichterung der Geburt. In der Elternschule der St. Anna-Klinik führen Hebammen des Hauses die Akupunktur durch. Die Behandlung beginnt in der 36. Schwangerschaftswoche an 4 aufeinander folgenden Terminen.

**Dauer:** 4 Termine

**Ort:** Elternschule



### Wochenbettgymnastik

Bei der Wochenbettgymnastik, die Sie während Ihres Klinikaufenthalts besuchen können, erlernen Sie erste, sanfte Übungen zur Straffung der Körperteile, die durch die Geburt belastet wurden. Sie können so einer Inkontinenz (unwillkürlicher Harnabgang) vorbeugen. Ergänzend dazu wird der Besuch der Rückbildungsgymnastik empfohlen (siehe unten).

**Dauer:** Montag bis Freitag, 13.30 bis 14.00 Uhr

**Ort:** Wochenbettstation

### Rückbildungsgymnastik

Sechs Wochen nach der Geburt sollten Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Wir zeigen Ihnen Körperübungen, die die Muskulatur des Beckenbodens, des Bauchs und des Rückens kräftigen und bei Beschwerden lindernd wirken. Ergänzend sollen Atem-, Entspannungs- und Lockerungsübungen helfen, Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.



Außerdem ist Zeit für aktuelle Fragen und den Austausch untereinander. Eine Anmel-



dung ist nicht erforderlich. Die aktuellen Termine finden Sie auf dem Einlegeblatt. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

**Dauer:** 10 x 1 Stunde

**Ort:** Elternschule, Gymnastikraum

### Babymassage

Die Babymassage berücksichtigt das Urbedürfnis des Säuglings, sanft berührt und gestreichelt zu werden. Sie hilft bei Einschlafstörungen und Koliken Ihres Kindes. Die zärtliche Zuwendung entspannt die Eltern und den Säugling. Die Babymassage verwöhnt Babys ab der 6. Lebenswoche bei jeweils 5 Terminen zu je 1 ½ Stunden. Die aktuellen Termine und Kosten finden Sie auf dem Einlegeblatt.



**Dauer:** 5 Termine à 1 ½ Stunden

**Ort:** Elternschule, kleiner Raum

### Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder

In Notfällen kommt es entscheidend darauf an, in kürzester Zeit rettende Maßnahmen zu ergreifen. Dies gilt insbesondere, wenn Babys oder Kleinkinder in bedrohliche Situationen geraten. Das richtige Verhalten in solchen



Fällen können Sie in einem speziellen Erste-Hilfe-Kurs bei uns erlernen. Die Veranstaltung wird von einem erfahrenen Ausbilder von proapollo und unserem Kinderarzt geleitet.

**Dauer:** 8 Stunden  
**Ort:** Elternschule

### Stillcafé

Die 14-täglichen Stilltreffen sind eine gute Gelegenheit, andere Frauen in der gleichen Lebenssituation kennen zu lernen. Sie bekommen Hilfe bei Stillschwierigkeiten sowie Tipps und Ratschläge von einer Stillberaterin (IBCLC). Außerdem haben Sie viel Zeit zum Austausch über angrenzende Themen, z.B. Umgang mit schwierigen Situationen wie Schreien und Schlafstörungen. Die aktuellen Termine finden Sie auf dem Einlegeblatt.



**Dauer:** 1 ½ Stunden pro Treffen  
**Ort:** Elternschule, kleiner Raum

### Beikostinformationen

Wissenswertes über den Übergang zur festen Nahrung ab dem 6. Monat. Die aktuellen Termine und Kosten finden Sie auf dem Einlegeblatt. Bitte melden Sie sich für die Teilnahme an.

**Dauer:** 2 Stunden  
**Ort:** Elternschule, kleiner Raum



### PEKiP – Prager Eltern-Kind-Programm

In einer PEKiP-Gruppe treffen sich ca. 8 Erwachsene mit ihren Babys im gleichen Alter im Gymnastikraum der Elternschule. Die Babys spielen ohne Kleidung auf warmen, weichen Matten mit ihren Eltern oder nehmen Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen auf. Je nach Bedarf essen oder schlafen sie auch. Die Gruppenleiterin zeigt Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen, die vorhandene Fähigkeiten der Kinder ansprechen und spielerisch weiterentwickeln. Die Eltern beobachten ihre Babys aufmerksam und spüren, welche Anregungen bei ihnen gut ankommen. Es gibt auch reichlich Zeit für den Austausch mit anderen Eltern und nicht zuletzt für viel Spaß in entspannter Atmosphäre.

Ab der 6. Lebenswoche bis zu einem Alter von 6 Monaten können Sie mit dem Besuch einer PEKiP-Gruppe bei





## NACH DER GEBURT

einer unserer qualifizierten PEKiP-Leiterinnen beginnen. Hintergrundinformationen zu PEKiP finden Sie im Internet unter [www.pekip.de](http://www.pekip.de). Informationen zu den Terminen und Kosten finden Sie im Einlegeblatt.

**Dauer:** 10 x 1 ½ Stunden

**Ort:** Elternschule, Gymnastikraum

### Spielgruppe

Die Eltern-Kind-Gruppe bietet reichlich Gelegenheit zu Spiel, Spaß und Kontakten für Kleinkinder ab dem Alter von 1 Jahr und ihren Eltern. Langeweile ist hier ein Fremdwort! Die aktuellen Termine und Kosten finden Sie auf dem Einlegeblatt.

**Dauer:** 10 x 1 Stunde

**Ort:** Elternschule, kleiner Raum

## KONTAKT



### So erreichen Sie uns:

Elternschule  
Obere Waiblinger Straße 109  
70374 Stuttgart

Telefon: (07 11) 52 02 259

Telefax: (07 11) 52 02 209

[www.st-anna-klinik.de](http://www.st-anna-klinik.de)  
[elternschule@st-anna-klinik.de](mailto:elternschule@st-anna-klinik.de)

Informationen und Anmeldungen  
dienstags: 8.30 Uhr bis 11.00 Uhr  
donnerstags: 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter hinterlassen. Wir rufen zurück (im Laufe einer Woche).



### Absender (bitte sorgfältig ausfüllen)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Antwort:

St. ANNA-KLINIK – Elternschule  
Obere Waiblinger Straße 109  
70374 Stuttgart

Bitte mit  
0,45 €  
frankieren