



KURSPROGRAMM 2018

1. HALBJAHR

Vorträge | Seminare | Kurse

Eltern

Schule Ratingen

vor und nach der Geburt



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

**SANKT
MARIEN
KRANKEN
HAUS**

Kursanmeldung und Beratung



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen



Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon 02102 - 15386-51
Telefax 02102 - 15386-66
info@fbs-ratingen.de
www.fbs-ratingen.de

Anmelde- und Beratungszeit

Mo. - Mi. 09:00 - 12:00 Uhr
Do. 14:00 - 16:30 Uhr
in den Schulferien:
Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr

Zuständige pädagogische Mitarbeiterin:

Hedwig Bussmann, Dipl. Pädagogin
hbussmann@fbs-ratingen.de
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

SANKT
MARIEN
KRANKEN
HAUS



Werdener Str. 3
40878 Ratingen
e-mail: gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de

Zentrale: 02102-851-0 (24 Std.)

Kreisssaal: 02102-851-4302 (24 Std.)

Wochenstation: 02102-851-4326

Chefarzt:

Dr. med. S. Kniesburges
Sekretariat: Edeltraud Schmitz
Tel.: 02102-851-4206
Fax: 02102-851-4209



Inhalt

Vorwort.....	4
St. Marien Krankenhaus Ratingen	6
Babyfreundlich.....	8
Kath. Familienbildungsstätte Ratingen	10
Hebammen: Ihre Begleiterin durch die Schwangerschaft.....	12
Informationsveranstaltung für werdende Eltern/Kreislaufführungen	14
Schwangerschaftssprechstunde	15
Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse.....	15
Geburtsvorbereitung	16
Fit für die Geburt.....	18
Schwimmen für Schwangere	19
Hebammensprechstunde	20
Geschwisterkurs/Geburtsvorbereitende Akupunktur	21
Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.....	21
Stillcafe/Einfach Eltern Café	22
Rückbildungsgymnastik.....	23
Fitness mit Rückbildungsgymnastik	24
Pilates-Rückbildungsgymnastik	25
Babymassage	26
Lebensrettende Sofortmaßnahmen	26
Erste Hilfe am Kind / Homöopathische Hausapotheke	27
Wie man ein Tragetuch bindet.....	28
Wie Kinder schlafen lernen / Babyschwimmen.....	29
Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler	33
Musikgarten	34
Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP).....	35
Wissenswertes	37
Geschäftsbedingungen Anreise	38

Liebe werdende und gewordene Eltern,

Schwangerschaft und Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen bedeuten eine völlig neue und tief greifende Erfahrung in Ihrem Leben.

Wir möchten Ihnen helfen, diese Erfahrung gemeinsam mit Ihrem Partner als ein großartiges Ereignis zu erleben.

Dazu gehört, dass Sie sich Ihres Körpers, Ihrer Gefühle zu sich selbst, zueinander und zu Ihrem Kind bewusst werden. Sie entwickeln während der Schwangerschaft erste elterliche Beziehungen zu Ihrem Kind, die sich nach der Geburt zur vollen väterlichen und mütterlichen Liebe entfalten. Diese Liebe sichert die Fürsorge und Verantwortung, die zum Gedeihen Ihres Kindes erforderlich ist.

Sie werden aber auch manche Ängste und Sorgen erfahren, die Sie bisher nicht kannten.

- **Was erwartet mich?**
- **Wie kann ich mich vorbereiten?**
- **Welche Hilfen gibt es?**
- **Was kann man gegen Geburtsschmerzen tun?**
- **Wird mein Kind gesund sein?**
- **Wie wird sich das Leben mit dem Kind gestalten?**



Solche oder ähnliche Fragen werden Sie beschäftigen.

Die Antwort auf diese Fragen ist das Kursangebot der Elternschule Ratingen, eine Kooperation des St. Marien Krankenhauses Ratingen und der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Kursprogramm, das Ihnen bei der Vorbereitung auf die Geburt hilft und Ihnen auch in der Zeit danach Beratung und Hilfestellung bietet.

Auch unsere Angebote einer Vorstellung in der Geburtsklinik und die Teilnahme an einer Kreißlaufführung können Ihnen helfen, sich verantwortungsbewusst und vertrauensvoll auf das bevorstehende Erlebnis der Geburt und Ihre große gemeinsame Aufgabe vorzubereiten.

Geschützt gebären mit Herz und Kompetenz, das ist der Leitgedanke unserer geburtshilflichen Arbeit.

Viel Spaß bei der Lektüre, sprechen Sie uns an, kommen Sie vorbei, besuchen Sie unsere Kurse.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre

Eltern

Schule Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



St. Marien Krankenhaus Ratings

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Geschützt gebären mit Herz und Kompetenz, das ist der Leitgedanke unserer geburtshilflichen Arbeit. Wir sind ein Team aus Hebammen, Beleghebammen, Kinderkrankenschwestern und Ärzten, das sich einer psychosomatisch orientierten, ganzheitlichen und individuellen Betreuung in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett zum Ziel gesetzt hat. Sie sind auf der Suche nach einer familienfreundlichen, sehr persönlichen Atmosphäre fernab aller Anonymität? Dann sind Sie hier im St.

Marien Krankenhaus richtig. Wir möchten jeder einzelnen Frau die Selbstbestimmung und die Selbstentfaltung bei der Geburt ihres Kindes ermöglichen.

Als schmerz erleichternde Verfahren stehen Akupunktur sowie weitere alternativmedizinische Methoden, wie Aromatherapie und Homöopathie zur Verfügung. Medikamentöse Therapie oder eine Periduralanästhesie kommen zum Einsatz, wenn sanfte Methoden nicht ausreichen. Unser Team ist offen für alle Gebärlagen, so dass wir auch Entbindungen in Seitenlage, im Vierfüßlerstand, der Hocke, auf dem Gebärhocker oder Gebärstuhl und Wassergeburten durchführen.



Da die Geburt als partnerschaftliches Ereignis anzusehen ist, kommt dem werdenden Vater im Kreißaal mindestens die gleiche Bedeutung zu,

wie Hebammen und Ärzten. Er wird in die Begleitung der Geburt mit einbezogen und ist auch im Falle eines Kaiserschnittes mit im Operationssaal.

Für den Fall, dass bei Ihrer Geburt ein Kaiserschnitt erforderlich sein sollte, führen wir die moderne „sanfte“ Kaiserschnitt-Operation (= Misgav-Ladach-Sectio) durch, die eine erheblich kürzere Erholungsphase ermöglicht.

In der Regel erfolgt diese Operation nach Rücksprache mit der Schwangeren in Regionalanästhesie, so dass sie bereits im Operationssaal bei vollem Bewusstsein den so wichtigen ersten Kontakt mit ihrem Kind aufnehmen kann.

Die Natürlichkeit der Geburt steht in unserer Geburtshilfe aber im Vordergrund. Ein aufgeschlossenes Team von erfahrenen Hebammen, Ärzten und Kinderkrankenschwestern



bietet alle modernen Hilfen bei der Entbindung an und steht rund um die Uhr zur Verfügung. Neben einer durch Individualität geprägten Atmosphäre ist die optimale Sicherheit für Mutter und Kind jederzeit gegeben.

Der frühe Mutter-Kind-Kontakt fördert nicht nur den frühen Aufbau der Mutter-Vater-Kind-Beziehung, sondern ist wegweisend für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes. So hält die Mutter bereits vor dem Abnabeln ihr Kind im Arm. Diese enge Mutter-Kind-Beziehung sollte während der gesamten Zeit der stationären Betreuung bestehen bleiben. Aus diesen Gründen bieten wir Ihnen ein 24-Stunden Rooming-In und die Möglichkeit von Familienzimmern an.

Als zertifizierte babyfreundliche Geburtsklinik legen wir besonderen Wert auf die Förderung von Bindung und Stillen. Um hierbei ganz ungestört zu sein, haben wir im Bereich des Kinderzimmers ein spezielles Stillzimmer eingerichtet. Auch nach der Entlassung stehen Ihnen unsere Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr mit unserer Still-Hotline (Telefon: 02102-851-4309) zur Verfügung.

Das Neugeborene wird von einer erfahrenen Fachärztin für Kinderheilkunde betreut, die auch die Vorsorgeuntersuchungen durchführt. Die Ultraschalluntersuchung der Neugeborenenhüfte erfolgt routinemäßig durch orthopädische Konsiliarärzte, um mögliche Fehlstellungen frühzeitig erkennen zu können. Ein Hörtest und das Screening auf angeborene Stoffwechselerkrankungen vervollständigen die Vorsorgeuntersuchungen des Kindes.

Zum Meinungs- und Erfahrungsaustausch trägt das gemeinsame Frühstück oder Abendessen in unserem Büffetraum bei, der Ihnen auch sehr flexible Essenszeiten ermöglicht.



Wir freuen uns auf „Sie“

Das Geburtshilfe-Team im St. Marien Krankenhaus Ratingen

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS



Babyfreundlich

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Die Geburtshilfe im Sankt Marien Krankenhaus Ratingen erhielt am 27.6.2017 das Qualitätssiegel „Babyfreundlich“. Damit ist das Haus die 100. zertifizierte Klinik dieser Art in Deutschland. „Geburtskliniken mit dieser Auszeichnung verwirklichen die so genannten ‚B.E.St.-Kriterien‘(steht für Bindung, Entwicklung und Stillen), die auf den internationalen Vorgaben von WHO und UNICEF beruhen. Diese Kriterien sind wissenschaftlich fundiert und ermöglichen die effektive Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind, der kindlichen Entwicklung und des Stillens.



Die Auszeichnung eines Hauses als Babyfreundliche Geburts- oder Kinderklinik dokumentiert die hervorragende Betreuungsqualität und die Förderung des innigen Kontaktes zwischen Mutter und Kind. ‚Babyfreundlich‘ steht für Qualität in der Geburtshilfe“. Dies sei letztlich für viele werdende Eltern ein wichtiges und entscheidendes Argument, ihr Kind dort zur Welt zu bringen.

Das Sankt Marien Krankenhaus in Ratingen gehört jetzt zu den 100 Babyfreundlichen Geburts- und Kinderkliniken bundesweit und ist das 27. Haus in Nordrhein-Westfalen mit dem internationalen Qualitätssiegel. Das Zertifikat hängt nun im Eingangsbereich des St. Marienkrankenhauses.



Familienbildung in der



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen



Sich auf Kinder einzulassen und mit ihnen das Leben zu leben, das ihnen zugedacht ist, verändert auch das eigene Leben. Die Geburt von Kindern macht Menschen zu Müttern und Vätern, zu Brüdern und Schwestern, zu Großeltern und Verwandten. Kinder fordern heraus, diese neuen Rollen anzunehmen und einzuüben. Elternschaft als einzigartiges Zusammenspiel von Mann und Frau ermöglicht nicht zuletzt auch, sich gegenseitig neu zu entdecken als Mutter und Vater der gemeinsamen Kinder.

Familienbildung dient mit ihrem Weiterbildungsangebot dieser Lebensaufgabe: Dem Leben mit Kindern. Sie vermittelt vor allem den Eltern das Wissen, das sie brauchen, um ihren Kindern in der Zeit des Heranwachsens ausreichend Fürsorge und Unterstützung zu geben. Familienbildung trägt dazu bei, dass Eltern auch unter den heutigen Lebensbedingungen ihre vielfältigen Aufgaben in der Familie sicher, gelassen und mit Freude erfüllen können. Familienbildung unterstützt Familien im Sinne des Weiterbildungsgesetzes und des Kinder- und Jugendhilfegesetzes.





Der Schwerpunkt Familienbildung berücksichtigt mit seinen Bildungsangeboten die veränderten Lebensphasen und biographischen Übergänge in Familien. Sie reagiert auf veränderte Lebenszusammenhänge und stellt sich den aktuellen Problemlagen der Gesellschaft. In diesem Rahmen bietet die Familienbildung durch qualifizierte Angebote Unterstützung zur Bewältigung und Annahme dieser Herausforderungen.



Unsere Angebote:

- Leben mit Kindern
- Spielgruppen
- PEKIP
- Kleinkinderschwimmen
- Gesundheit und Pflege



Hebammen – Ihre kompetente Begleitung in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenzeit

Jede werdende Mutter hat Anspruch auf eine Hebamme. Hebammenhilfe umfasst die Beratung, Betreuung, Vorsorge und Hilfsleistungen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Wochenbett- und Stillzeit, nach der Geburt täglich bis zum 10. Tag und bis zu 16 weitere Besuche bis zum Ende der 12. Lebenswoche. **Die Kosten für Hebammenhilfe werden von den Krankenkassen übernommen.**



Kreißaalhebammen

Kunigunde Seven – Ltd. Hebamme

Tel.: 02104 74952

*Geburtsvorbereitung, Beckenboden/Bewegungstherapie,
Hebammensprechstunde, Akupunktur, Zilgrei,
Homöopathie, Nachsorge, spricht polnisch*

Petra Imhof – Hebamme

Tel.: 02102 81805

Nachsorge, Homöopathie

Jacqueline Boix – Hebamme

Tel.: 02102 8838253

*Nachsorge, Schwimmkurse, Homöopathie,
Babymassage, Akupunktur, Aromatherapie*

Nina Hauler – Hebamme

Tel.: 02152 8941778

*Nachsorge, Schwimmkurse, Homöopathie,
Akupunktur, spricht russisch*

Sandra Zimmermann – Hebamme

Tel.: 02051 980565

*Nachsorge, Schwimmkurse, Akupunktur,
Homöopathie, Stillcafe*

Janine Stehr – Hebamme

Tel.: 0176 22356656

Schwangeren- und Wochenbettbetreuung Schwimmkurse

Carola Hennig – Hebamme

Tel.: 02102 66342

*Nachsorge, Schwimmkurse, Aromatherapie,
Schwangeren-Step, Aerobic, Zilgrei,
Körperarbeit und Massage*

Elke Moll-Holtkamp – Hebamme

Tel.: 0212 2592444

*Geburtsvorbereitung, Akupunktur, Homöopathie,
Nachsorge, Aromatherapie, Körperarbeit und Massage,
spricht niederländisch*

Alena Neubauer – Hebamme

Tel.: 02102 8756673

Nachsorge, Homöopathie, Stillcafe

Freie Hebammen Ratingen**Monika Heckermann-Jörgenshaus – Hebamme**

Tel.: 02102 7403670

Individuelle Vorgespräche, Nachsorge, Heilbad

Gerti Liesenfeld – Hebamme

Tel.: 02102 67688

Nachsorge, Heilbad

Andrea Homberg – Hebamme / Heilpraktikerin

Tel.: 02102 34117, Mobil: 0173 6211413

*Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden*

Martina Hamann – Hebamme

Tel.: 02102 1066051

*Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden,
Akupunktur, Nachsorge*

Susanne Schlösser – Hebamme

Tel.: 02102 136886

*Vorsorge, Nachsorge,
Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden*

Korinna Hannemann – Hebamme

Mobil: 0157 58163341

*Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur,
Hebammensprechstunde*

Annette Strässer – Hebamme

Tel.: 02102 474490, Mobil: 0172 2092709

Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung

Anna Stockebrand – Hebamme

Mobil: 0151 22995216

*Vorsorge, Nachsorge, Geburtsvorbereitung,
Rückbildungsgymnastik, Schwangerschaftspilates*

Esther Lopien – Hebamme

Tel.: 0211 20050196, Mobil: 0172 2558725

Schwangerschaftsbegleitung, Nachsorge

Bettina Trempelmann – Hebamme

Mobil: 0177 2778888

Vorsorge, Nachsorge, Akupunktur, Homöopathie

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

**Wir laden Sie herzlich ein zu einer
Informationsveranstaltung für werdende Eltern
mit anschließender Kreißsalführung**



Zeit: An jedem 1. Montag im Monat um 19.00 Uhr

Ort: Seminarzentrum des Ärztehauses an der Mülheimer Str. 37, 40878 Ratingen, 3. Etage, Raum 2

Dr. Stefan Kniesburg, die Kinderärztin U. Düx-Waniek und eine Hebamme des Geburtshilfe-teams informieren zu dem geburtshilflichen Konzept und den Leistungsangeboten der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. U.a. werden die Möglichkeiten der Schmerzbehandlung unter der Geburt, die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Geburtspositionen und die Versorgung des Kindes nach der Geburt erklärt. Das Referenten-Team steht nach den Vorträgen für alle Fragen zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Verfügung. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung im Seminarzentrum des Ärztehauses an der Mülheimer Str. 37 haben Sie die Gelegenheit, die Kreißsäle und Wochenstation des St. Marien Krankenhauses zu besichtigen.

**Dr. Stefan Kniesburg und sein Team freuen sich auf Ihr Kommen.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

Termine 2018:

Montag	08.01.2018	Montag	09.04.2018	Montag	02.07.2018	Montag	01.10.2018
Montag	05.02.2018	Montag	07.05.2018	Montag	06.08.2018	Montag	05.11.2018
Montag	05.03.2018	Montag	04.06.2018	Montag	03.09.2018	Montag	03.12.2018

**Weitere Kreißsalführungen finden statt an jedem 3. Samstag im Monat um 14.00 Uhr.
Treffpunkt St. Marien Krankenhaus Ratingen, Kreißsaal (1.0G)**

Termine 2018:

Samstag	20.01.2018	Samstag	21.04.2018	Samstag	21.07.2018	Samstag	20.10.2018
Samstag	17.02.2018	Samstag	19.05.2018	Samstag	18.08.2018	Samstag	17.11.2018
Samstag	17.03.2018	Samstag	16.06.2018	Samstag	15.09.2018	Samstag	15.12.2018

Schwangerschafts- sprechstunde zur Geburtsplanung

Allen Frauen, die bei uns entbinden wollen, bieten wir einen Termin zur Geburtsplanung in unserer geburtshilflichen Sprechstunde an. Optimal ist ein Termin etwa in der 35./36. SSW. Wir nehmen Ihre Krankengeschichte auf, besprechen mögliche Risiken, erfragen Ihre speziellen Wünsche und beantworten Ihnen alle Fragen in einem persönlichen Gespräch.

Termine: Montag bis Freitag ab 14.00 Uhr nach Vereinbarung.

Anmeldung und Terminvereinbarung unter Tel.: 851 4206, Email: gynaekologie@smkr.de

Wichtige Fragen rund um die Geburtsvorbereitungskurse

Mit wem? Ein Geburtsvorbereitungskurs macht Spaß, gibt Sicherheit und macht es Ihnen leicht, andere Schwangere kennen zu lernen. Ob Sie allein hingehen wollen, mit Ihrem Partner oder einer Freundin, bleibt Ihnen überlassen.

Ab wann? Idealer Starttermin für den Geburtsvorbereitungskurs ist die 24. Schwangerschaftswoche, wenn Sie einen klassischen Abendkurs über sieben bis zehn Abende wollen. Einen Wochenendkurs können Sie auch später machen. Bei manchen Geburtsvorbereitungs-

kursen bietet sich auch ein früherer Start an. Wichtig: Melden Sie sich rechtzeitig an – also zwischen der 10. und der 20. Woche. Denn viele Geburtsvorbereitungskurse sind auf Monate hinaus ausgebucht.

Zahlung der Gebühr: Sie zahlen die ausgewiesene Gebühr an die Familienbildungsstätte. Sie erhalten am Ende des Kurses eine Bescheinigung, die Sie bei der Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse erstattet Ihnen die Gebühr.

Wer zahlt? Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen derzeit bis zu 14 Stunden für die Geburtsvorbereitung. Eine Verordnung des Arztes ist nicht erforderlich. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten nur dann, wenn Geburtsvorbereitung und Hebammenhilfe im Vertrag festgeschrieben sind (zur Sicherheit nachfragen).

Die **werdenden Väter** oder die **Begleitperson** bitten wir, an der ersten Kursstunde teilzunehmen. Die Kursleitung bespricht in der ersten Stunde den weiteren Kursverlauf. Es wird besprochen, ob an ein oder zwei Kursabenden nur die Schwangeren teilnehmen, um intimere Übungen durchzuführen oder um intime Fragen zur Schwangerschaft und Geburt zu besprechen und an welchen Abenden die Anwesenheit der werdenden Väter oder der Begleitperson für Paarübungen besonders wichtig wäre.

Die hier aufgeführten Kurse finden Sie auch im Programmheft der Kath. Familienbildungsstätte.

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Entspannung - Atmung - Gespräche - Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehören 7 Abende Geburtsvorbereitung, ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.

Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen

**Fr. 12.01.2018, 19:30-21:45 Uhr,
Sa. 13.01.-So. 14.01.2018, 10:00-14:30 Uhr**

Kunigunde Seven

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 76,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508001

Geburtsvorbereitung

Entspannung - Atmung - Gespräche - Informationen

Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehören 7 Abende Geburtsvorbereitung, ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.



Geburtsvorbereitung für werdende Mütter und Eltern

Entspannung - Atmung - Gespräche - Informationen

In entspannter und angenehmer Atmosphäre bereiten sich die werdenden Mütter und Väter auf die Geburt vor. Die Kurse beinhalten Entspannungsübungen, Bewegung und Körperarbeit, Atemwahrnehmung, Massage, Informationen über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie Gebärlpositionen, das Wochenbett und die erste Zeit mit dem Kind.

Die werdende Mutter sollte mit dem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche beginnen. Zum Kursangebot gehören 7 Abende Geburtsvorbereitung, ein Info-Abend des St. Marien Krankenhauses mit Chefarzt, Kinderärztin und Hebamme.

Wir bieten Wochenendkurse und wöchentlich stattfindende Kurse für werdende Mütter und für werdende Elternpaare an. Die werdenden Väter oder die Begleitperson nehmen ab dem ersten Termin teil und werden konkret in die Geburtsvorbereitung mit einbezogen. Werdende Mütter können auch ohne Begleitperson an dem Kurs teilnehmen

Mo. 22.01.-19.03.2018, 19:30-21:00 Uhr

Daniela Wolthaus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508002

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

**Fr. 16.03.2018, 19:30-21:45 Uhr,
Sa. 17.03.-So. 18.03.2018, 10:00-14:30 Uhr**

Kunigunde Seven

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 76,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508003

Geburtsvorbereitung

Do. 12.04.-14.06.2018, 19:45-21:15 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(8x = 16 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508004

Geburtsvorbereitung

Refresher-Kurs

Für alle, die bereits Kinder geboren haben, sich aber trotzdem noch einmal auf die Geburt vorbereiten und einstimmen möchten. Die Atmungs- und Entspannungstechniken werden aufgefrischt. Gemeinsam mit anderen schwangeren

Frauen werden der etwas andere Geburtsverlauf besprochen und Erfahrungen ausgetauscht. Wie wird die Zeit nach der Geburt mit mehreren Kindern gestaltet? Wie können noch Erholungspausen zum Kraftschöpfen gefunden und gestaltet werden? Wie lässt sich der Alltag mit mehreren Kindern organisieren? Wie geht man auf die älteren Geschwisterkinder ein?

Mi. 20.06.-11.07.2018, 10:00-11:30 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(4x = 8 UStd.), 36,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508005

Geburtsvorbereitung

Wochenendkurs

Fr. 22.06.2018, 19:30-21:45 Uhr,

Sa. 23.06.-So. 24.06.2018, 10:00-14:30 Uhr

Kunigunde Seven

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(3x = 13 UStd.), 76,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508006

Fit für die Geburt

Schwangerschaftsgymnastik

Die Übungen sollen Frauen durch die Schwangerschaft begleiten, Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen und lindern. Gymnastik für die besondere Beanspruchung unter der Geburt gehört dazu, mit Belastungsübungen, Becken- und Wirbelsäulenübungen, Atemübungen, Massagen und Entspannungsübungen.

Do. 12.04.-07.06.2018, 18:45-19:30 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 28,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508008



Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 11.01.-15.02.2018, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508009

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:
Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 08.03.-26.04.2018, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508010

Schwimmen für Schwangere

Wassergymnastik für Schwangere
ab der 20. Schwangerschaftswoche

Zur ersten Stunde mitzubringen:

Ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung

Do. 03.05.-21.06.2018, 13:30-14:30 Uhr

Nina Hauler

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 48,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508011



Hebammensprechstunde

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt ergeben sich immer wieder Fragen, die einen beunruhigen, auf die man keine klare oder völlig unterschiedliche Antworten bekommt. In solchen Momenten wünscht man sich eine kompetente, erfahrene Ansprechpartnerin, zu der man Vertrauen hat.

In unserer Hebammensprechstunde finden Sie genug Zeit und Ruhe, um sich mit anstehenden Fragen und Problemen auseinanderzusetzen. Wir Hebammen betreuen Sie in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten und bemühen uns, Ihre Probleme gezielt zu lösen.

Unsere Leistungen:

- Ernährungsberatung
- Betreuung bei Beckenendlage des Kindes
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Erbrechen, Rückenbeschwerden
- Akupunktur
- Zilgrei
- Homöopathie

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an:

Tel. Nr.: 02102-851- 4302 o. 02104-74952

e-mail: entbindung@smkr.de

Termine nach Vereinbarung

mittwochs 11:00-12:30 Uhr



(auch in polnischer bzw. russischer Sprache möglich)

Leitung: Kunigunde Seven

Ihre Hebammen

Geschwisterkurs

Geschwisterkinder haben die Möglichkeit, mit einer Kinderkrankenschwester das „Wickeln“ eines Säuglings (Babypuppe) zu üben. Eine Überraschung und eine Urkunde gibt es für jedes Kind.

Termin: Jeden 1. Mittwoch im Monat
von 16:30-17:00 Uhr

Ort: Station 1B, Neugeborenenabteilung

Leitung: Ellen Huber, stellv. Stationsleitung
Anmeldung am Veranstaltungstag unter Tel. 02102-8514206 oder Tel. 02102-8514326 gebührenfrei

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur sorgt dafür, dass die Frauen physisch und psychisch stabiler sind. Der Gebärmutterhals wird kürzer und weicher, dadurch kann sich die Eröffnungsphase der Geburt verkürzen. Der Entbindungstermin wird dadurch nicht beeinflusst.

Begonnen werden sollte mit der Behandlung in der 37. Schwangerschaftswoche.

Termine: Jeden Montag 13:00 - 14:00 Uhr

Ort: Kreißsaal des St. Marien Krankenhauses
4 Sitzungen, Gebühr 40,00 €

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto IBAN: DE43 3345 0000 0042 2060 60 bei der Sparkasse HRV vor Kursbeginn und legen den Einzahlungsbeleg am ersten Kurs- tag vor.

Anmeldung: Tel. 851-4206

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Muttermilch ist die optimale Nahrung für einen Säugling. Darüber hinaus fördert das Stillen die Mutter-Kind-Bindung, die sich auf die ganze Entwicklung des Kindes auswirkt. An diesem Abend erfahren Sie alles, was Sie über das Stillen wissen sollten.

Referenten: Sr. Michaela Salz, Stationsleitung der Wochenstation und Stillbeauftragte, St. Marien Krankenhaus Ratingen

Dr. Stefan Kniesburg, Chefarzt der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, St. Marien Krankenhaus Ratingen

Di. 16.01.2018, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburg, Michaela Salz
Ärztehaus, 3 Etage, Raum 3
Mülheimer Str. 37, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 5,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508040

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Di. 03.04.2018, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburges, Michaela Salz
Ärztelhaus, 3 Etage, Raum 3
Mülheimer Str. 37, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 5,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508041

Stillen - Nahrung für Körper und Seele

Di. 03.07.2018, 18:30-20:00 Uhr

Dr. med. Stefan Kniesburges, Michaela Salz
Ärztelhaus, 3 Etage, Raum 3
Mülheimer Str. 37, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 5,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508042

Stillcafé

Treffen für alle stillenden und nicht stillenden Mütter. Bei einem gemeinsamen Frühstück tauschen wir uns aus, Fragen rund um den Säugling werden dabei beantwortet. Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Unkostenbeitrag: 5,00 €

Ort: Kaminzimmer des Marienhofes
Angerstr. 2, 40878 Ratingen

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat



Zeit: 09:30-11:00 Uhr

Leitung: Sandra Zimmermann (Hebamme)
und Scarlett Janus Kinderkrankenschwester)

Einfach Eltern Café

Das erste Jahr mit Baby ist unglaublich spannend und es gibt viele Fragen. Im Einfach Eltern Café können all diese Fragen gestellt werden.

Es findet ein lockerer Austausch unter Müttern statt und es gibt jede Woche ausführliche Informationen zu wechselnden Themen, wie Bindung, Schlafen, Stillen/Fläschchen, Tragen, Beikost, Bedürfnisse, Kommunikation, Fremdbetreuung, u.v.m.

Unkostenbeitrag: 5,00 €

Ort: Kaminzimmer des Marienhofes
Angerstr. 2, 40878 Ratingen

Termin: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

Zeit: 09:30-11:30 Uhr

Leitung: Tina Schuller (Einfach Eltern Coach,
Trageberaterin, Stillberaterin)

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Durch gezielte Körper- und Bewegungsschulung werden die gravierenden Umstellungs- und Rückbildungsprozesse nach der Geburt effektiv unterstützt. Sie erlernen Übungen zur Stärkung der geschwächten Beckenbodenmuskulatur und der Rückenmuskulatur. Auch die überdehnte Bauchmuskulatur wird berücksichtigt, um einer Blasen- und Gebärmutterensenkung vorzubeugen. Ihr Kind kann gerne dabei sein, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass ihr Kind in einem Nebenraum von einer Kinderbetreuerin beaufsichtigt wird.

Di. 30.01.-13.03.2018, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6508012

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 30.01.-13.03.2018, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6508013

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 10.04.-05.06.2018, 10:00-10:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6508014

Rückbildungsgymnastik

Mit Betreuung des Säuglings

Di. 10.04.-05.06.2018, 11:00-11:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus, Heike Lechner

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(7x = 7 UStd.), 35,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6508015



Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Step-, Fitness- und Beckenbodentraining.

Dieser Rückbildungskurs ist mit Hilfe des Balance Step-Kissen und kleinen Geräten ideal auf den ganzen Körper abgestimmt. Der Körper wird stabilisiert, die Muskeln tonisiert und der Beckenboden gestärkt, um seine Kraft wieder herzustellen. Der Kurs sollte frühestens 8 - 10 Wochen nach der Geburt besucht werden.

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 10.04.-16.05.2018, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 12 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508045

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 11.04.-16.05.2018, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 12 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508046

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 30.05.-04.07.2018, 09:30-11:00 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke
Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 12 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508047

Fitness und Rückbildungsgymnastik

nach Schwangerschaft und Geburt.

Mit Betreuung des Säuglings

Bitte mitbringen: Stoppersocken

Mi. 30.05.-04.07.2018, 11:00-12:30 Uhr

Carola Hennig, Monika Arenz-Stoebke
Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 12 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508048



Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen
Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder
vor der Krabbelphase)

Rückbildungsgymnastik nach der Pilates-Methode unter Ausnutzung der Synergieeffekte von Zentrierung, Atmung und Beckenbodenmuskelaktivitäten zur Vorbeugung von Blasenschwäche oder Gebärmutterensenkung. Schließen der Rektusdiastase.

Nach der Geburt sollten die geschwächten, gedehnten und oft kraftlosen Muskeln ihr altes Zusammenspiel wiederfinden. Dieser Kurs ist für Frauen, die schon einen Rückbildungskurs besucht haben optimal.

Der Kurs ist auch für Frauen geeignet, deren Entbindung mehrere Monate zurückliegt.

Mo. 22.01.-05.03.2018, 10:00-11:00 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508031

Pilates- Rückbildungsgymnastik

nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen
Rückbildungsgymnastikkurs besucht haben

Kurs mit Kinderbetreuung (nur für Kinder vor
der Krabbelphase)

Mo. 28.05.-02.07.2018, 10:00-11:00 Uhr

Carola Hennig, Susanne Koschany

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(6x = 6 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508034



Babymassage

„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die Liebe ist!“ So formulierte es einst der Begründer der „Sanften Geburt“ Frédéric Leboyer, der die ursprünglich aus dem indischen Ayurveda stammende Babymassage in Europa bekannt machte. Die Babymassage entspannt das Baby und schult bereits im Säuglingsalter das Empfindungsvermögen.

Innere Unruhe sowie typische Blähungen können mit Hilfe der Babymassage überwunden werden

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 30.01.-13.03.2018, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6508016



Babymassage

Bitte mitbringen: 2 große Handtücher und Einweg-Wickelunterlagen

Di. 10.04.-05.06.2018, 09:00-09:45 Uhr

Barbara Degner-Lapus

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(7x = 7 UStd.), 21,00 € (Erwachsener mit Kind)
Veranstaltungs-Nr.: 6508017

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Unfälle mit Säuglingen rufen bei Eltern schnell Ängste und Hilflosigkeit hervor.

An diesem Abend werden Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen vorgestellt, die von Eltern bei einem Unfall oder einer plötzlichen schweren Erkrankung des Kindes geleistet werden können.

Di. 06.02.2018, 19:30-21:45 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508035

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

Do. 22.03.2018, 19:30-21:45 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 3 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508036

Erste Hilfe am Kind

Kleine Kinder sind ständig in Gefahr zu verunglücken. Was aber können wir Mütter und Väter tun, wenn unser Kind in akuter Gefahr ist, wenn es einen Erstickungsanfall bekommt, sich verbrüht hat oder böse gestürzt ist? In diesem Kurs werden die TeilnehmerInnen auf Gefahren und deren Vermeidung im täglichen Leben bei Säuglingen und Kleinkindern ebenso hingewiesen, wie auf die Risiken durch Infektionen. Ein weiterer Schwerpunkt sind Erste-Hilfe-Maßnahmen. Der Kurs wendet sich nicht nur an Eltern, sondern auch an Großeltern, Verwandte, ErzieherInnen, LehrerInnen und Babysitter.

Sa. 03.03.2018, 10.00-17.00 Uhr

Astrid Roßmeier

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 8 UStd.), 20,00 € inkl. 2,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508037



Homöopathische Hausapotheke für Säuglinge und Kleinkinder

mit Kinderbetreuung

Die Homöopathie ist ein Weg der ganzheitlichen Behandlung des Menschen bei ganz unterschiedlichen Erkrankungen. Sie sieht Krankheit als eine Störung unserer Lebenskraft und behandelt daher nicht einzelne Symptome, sondern stärkt die Lebenskraft so, dass unser „innerer Arzt“ tätig werden kann. Im Alltag mit Säuglingen und Kleinkindern ist eine Auswahl verschiedener homöopathischer Medikamente eine große Hilfe, z.B. bei einer kleinen Verletzung, Erkältung, Verbrennung, Bauchweh und vielen anderen Gelegenheiten. Welche Mittel in die homöopathische Hausapotheke für Säuglinge und Kleinkinder gehören und wie Sie damit umgehen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Die zur Betreuung angemeldeten Kinder werden in einem Nebenraum von einer Kinderbetreuung beaufsichtigt.

Di. 13.03.2018, 17:30-19:00 Uhr

N. N., Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 4,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508038

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

**Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten**

Sie möchten Ihr Baby ins Leben tragen und ihm durch Körperkontakt viel Nähe und Geborgenheit schenken und sich selbst damit den Alltag erleichtern?

In diesem Kurs werden altersentsprechende Bindetechniken sowie grundlegende Informationen über das Tragen vermittelt. Die Trage-techniken können entweder mit Tragepuppen und/oder dem eigenen Baby geübt werden.

Di. 06.03.2018, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508032

Tragetuchkurs: Ins Leben tragen

**Für Schwangere mit Partner und Eltern
mit Babys bis 4 Monaten**

Di. 12.06.2018, 18:30-20:00 Uhr

Elke Moll-Holtkamp

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 6,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508033

Wiegenlieder, Knireiter, Fingerspiele

**für werdende Eltern und Eltern mit Kinder im
ersten Lebensjahr**

Die eigene Singstimme zu gebrauchen ist die einfachste und natürlichste Form, das Baby und sich selbst in ein wohliges Gefühl zu versetzen. Babys verstehen den emotionalen Gehalt von Musik viel früher als den von Sprache und hören die Stimmen der Eltern am liebsten. An diesem Nachmittag erlernen Sie neue und altbekannte, Wiegenlieder und kleine Fingerspiele und Knireiter. Denn Musik und Berührung stärkt den Eltern- Kind Kontakt und beruhigt.

Es sind keine Gesangserfahrungen notwendig!

Fr. 02.02.2018, 16:30-18:00 Uhr

Ursula Dobber

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 5,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508049

Wie Kinder schlafen lernen

mit Kinderbetreuung

Schlafen kann doch jedes Baby von Geburt an, wenn es doch so einfach wäre.

Ist es aber nicht, sonst wäre der Büchermarkt nicht voll mit Ratgeberliteratur zum Thema Kinder und Schlafen.

Schlafprobleme sind oft vorübergehend, manchmal halten sie sich aber auch hartnäckig. Was können Eltern tun um Kinder in einen ruhigen Schlaf zu führen? Muss es immer der Föhn sein? Können nicht auch andere leisere Mittel, Rituale Kinder zur Ruhe bringen und in den Schlaf kommen lassen. An diesem Abend werden grundlegende Informationen zum Thema Schlafen gegeben, sowie konkrete Hilfestellungen und Tipps rund um das Thema Schlaf von Säuglingen und Kinder gegeben.

Mo. 17.04.2018, 17:30-19:00 Uhr

Angelika Mentzen, Monika Arenz-Stoebke

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(1x = 2 UStd.), 4,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6508039

Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

Mi. 17.01.-21.03.2018, 15:15-16:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508018

Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

Mi. 17.01.-21.03.2018, 16:00-16:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508019

Babyschwimmen

11. Woche - 10. Monat

Mi. 11.04.-20.06.2018, 15:15-16:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508020

Babyschwimmen

11. Monat - 18. Monat

Mi. 11.04.-20.06.2018, 16:00-16:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken des Behindertenzentrum,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(10x = 10 UStd.), 42,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 20,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508021

Väter-Babyschwimmen

12. Woche - 7. Monat

Väter erlernen den sicheren und freudvollen Umgang mit ihrem Baby im Wasser. Das Therapiebad im St. Marienkrankenhaus ist 1,30 cm tief und die Wassertemperatur beträgt 32,5 Grad Celsius. Bitte beachten Sie das, das Krankenhaus nicht über die Ausstattung eines öffentlichen Bades verfügt.

Es steht eine Sammelumkleidekabine zur Verfügung und nur begrenzte Wickelmöglichkeiten, so dass von allen Teilnehmern eine gegenseitige Rücksichtnahme erwartet wird.

Sa. 20.01.-24.03.2018, 09:30-10:15 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508022



Väter-Babyschwimmen

7. Monat - 12. Monat

Sa. 20.01.-24.03.2018, 10:15-11:00 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508023

Väter-Babyschwimmen

12. Monat - 18. Monat

Sa. 20.01.-24.03.2018, 11:00-11:45 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508024

Väter-Babyschwimmen

12. Woche - 7. Monat

Sa. 14.04.-30.06.2018, 09:30-10:15 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508025

Väter-Babyschwimmen

7. Monat - 12. Monat

Sa. 14.04.-30.06.2018, 10:15-11:00 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508026

Väter-Babyschwimmen

12. Monat - 18. Monat

Sa. 14.04.-30.06.2018, 11:00-11:45 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(10x = 10 UStd.), 63,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508027

Väter-Babyschwimmen

3. Monat - 12. Monat

Schnupperangebot

Sa. 14.07.-28.07.2018, 10:15-11:00 Uhr

Regina Flach

St. Marien Krankenhaus
Werdener Str. 3, 40878 Ratingen
(3x = 3 UStd.), 19,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 9,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508050

Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

*Spielerische Wassergewöhnung
Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern
von 1 1/2 Jahre - 3 Jahre
nur für Kinder die zwischen dem 1.7.2016
und dem 1.1.2015 geboren sind*

Mo. 22.01.-18.06.2018, 16:15-17:00 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Hellen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(17x = 17 UStd.), 53,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508028

Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

Spielerische Wassergewöhnung
Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern
von 3 Jahre - 4 Jahre
nur für Kinder die zwischen dem 1.1.2014
und dem 1.1.2015 geboren sind

Mo. 22.01.-18.06.2018, 17:00-17:45 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Hellen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(17x = 17 UStd.), 53,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508029

Spielerische Wassergewöhnung - Kleinkindschwimmen

Spielerische Wassergewöhnung
Kleinkindschwimmen für Eltern mit Kindern
von 4 Jahre - 5 Jahre
nur für Kinder die zwischen dem 22.1.2013
und dem 1.1.2014 geboren sind

Die Kinder lernen unter Mithilfe der Eltern die ersten Schwimmbewegungen.

Sie können am Ende des Kurses, das Seepferdchen erwerben. Das geschieht an einem gesonderten Termin in einem öffentlichen Schwimmbad. Die Referentin nimmt die Prüfung ab und verleiht das Seepferdchen.

Für den Erwerb des Seepferdchens wird eine gesonderte Gebühr erhoben.

Mo. 22.01.-18.06.2018, 17:45-18:30 Uhr

Brigitte Riebe

Lehrschwimmbecken der Hellen-Keller-Schule,
Scheifenkamp 10, 40880 Ratingen-West
(17x = 17 UStd.), 53,00 € (Erwachsener mit Kind)
inkl. 30,00 € Umlagen
Veranstaltungs-Nr.: 6508030





„Das erste Lebensjahr“ nach Emmi Pikler

Die Kurse „Das erste Lebensjahr“ und „Das zweite und dritte Lebensjahr“ greifen die Pädagogik der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler (1902-1984) auf. Sie verbinden dabei frühkindliche Bildung und Elternbildung.

Pikler heißt:

- sich als Person achten und respektieren
- das kleine Kind aufmerksam und liebevoll versorgen
- es wissen lassen, was wir mit ihm tun
- uns mit ihm verständigen, von Anfang an
- dem Kind eine anregende Umgebung für Spiel und Bewegung geben
- es ungestört aktiv sein lassen
- ihm Zeit lassen, damit es sich in seinem Rhythmus entwickeln kann
- jeder Schritt, den das Kind selbstständig macht, erleichtert den nächsten

Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Fr. 26.01.-29.06.2018, 09:15-10:45 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(17x = 34 UStd.), 85,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6208008

Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Fr. 26.01.-29.06.2018, 11:00-12:30 Uhr

Pamela Lindemann-Kaltenhäuser

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(17x = 34 UStd.), 85,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6208009

Das erste Lebensjahr nach Emmi Pikler

Mi. 11.04.-27.06.2018, 09:00-10:30 Uhr

Madeleine Goßmann

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(11x = 22 UStd.), 55,00 €

Veranstaltungs-Nr.: 6208052

Musikgarten

Musikgarten lädt Kinder und ihre Eltern zum gemeinsamen Musizieren ab dem Säuglingsalter ein. Durch gemeinsames Singen, Musizieren, Bewegen und Musikhören können die Kinder die Welt der Musik erleben und erfahren, wie viel Freude Musik macht.

Das Ziel des Musikgartens ist es, Kinder spielerisch und ihrem Alter entsprechend an Musik heranzuführen und diese zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Einfache Musikinstrumente, wie z.B. Rasseln, Glöckchen, Klanghölzer und Trommeln laden zur eigenen Gestaltung von Musik ein und schaffen ohne spezifische Leistungserwartungen eine kreative Atmosphäre.

Musikgarten für Babys

0-15 Monate

Zu Kursbeginn sollen die Babys nicht älter als ein Jahr sein.

Der Musikgarten für Babys richtet sich an Babys ab der Geburt bis zum Alter von 15 Monaten und einen Elternteil.

Eltern erhalten in diesem Kurs die Gelegenheit, musikalisch mit ihrem Kind zu spielen. Es wird eine Umgebung geschaffen, in der durch Musik die musikalische Begabung

des Babys gefördert und über Musik das gemeinsame Erleben gefestigt wird.

Wir singen zusammen, tanzen, schaukeln, wiegen die Kinder und beschäftigen uns mit einfachen Musikinstrumenten, wie z.B. Tüchern, Rasseln und Klanghölzern.

Aus hygienischen Gründen ist die Anschaffung eines Instrumentenpakets bestehend aus einer Rassel, Nylontuch und Klanghölzern für jedes Baby zum Preis von 13,50 € verpflichtend.

Zum Kurs gehört ein Elternabend.

Mi. 24.01.-16.05.2018, 15:30-16:15 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(15x = 15 UStd.), 72,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6208049



Pekip I

Das Prager Eltern-Kind-Programm (PEKIP) stellt eine Entwicklungsbegleitung von Eltern während des 1. Lebensjahres ihres Babys dar. In spielerischem Umgang mit ihrem Kind erfahren Eltern unter fachlicher Anleitung, wie sie die natürlichen Bewegungsabläufe erkennen und wie sie den Bewegungsdrang ihres Kindes gezielt mit Sinnes-, Bewegungs- und Spielanregungen unterstützen können.

Die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Babys stehen dabei im Vordergrund. Dazu gehört auch, dass das Bedürfnis der Babys nach Schlaf und Nahrung jederzeit - auch während der Gruppenstunde - gestillt werden sollte.

Darüber hinaus bieten wir Zeit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Eingeladen sind Mütter und/oder Väter mit ihren Babys.

Für Kinder mit den Geburtsmonaten August, September und Oktober 2017

Do. 25.01.-28.06.2018, 09:15-10:45 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(17x = 34 UStd.), 102,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6208014

Pekip I

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Oktober, November und Dezember 2017

Do. 25.01.-28.06.2018, 11:00-12:30 Uhr

Ute Schüler

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(17x = 34 UStd.), 102,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6208015

Pekip I

Für Kinder mit den Geburtsmonaten Februar/März 2018

Di. 10.04.-26.06.2018, 09:00-10:30 Uhr

Angelika Mentzen

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(10x = 20 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6208012

Pekip I

Für Kinder mit den Geburtsmonaten März/April 2018

Di. 10.04.-26.06.2018, 10:45-12:15 Uhr

Angelika Mentzen

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(10x = 20 UStd.), 60,00 €
Veranstaltungs-Nr.: 6208013

Eltern-Kind-Café

Genießen Sie in lockerer und vor allem kindgerecht gestalteter Atmosphäre den Austausch mit anderen Müttern und Vätern, während Ihre Kinder krabbeln, spielen oder toben. Als kompetente Ansprechpartnerin steht Ihnen eine Dipl.-Heilpädagogin und PEKiP-Gruppenleiterin zur Verfügung. Es besteht darüber hinaus auf Wunsch und je nach Bedarf die Möglichkeit, weiterführende Fragen zu Themen wie kindliche Entwicklung, Spracherwerb, Beziehungsgestaltung, Ernährung, Hygiene usw. durch geladene Fachleute passgenau zu beantworten. Das Eltern-Kind-Café als ein offenes Angebot für Schwangere und Eltern mit ihren Kindern findet jeden Montag statt und kann jederzeit zwischen 11.30 und 13.45 Uhr besucht werden. Wir freuen uns auf Sie!

Do. 22.02.-08.11.2018, 10:00-12:15 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
(21x = 63 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6208060

Elternstart NRW

Begleitung im ersten Lebensjahr

Mi. 21.02.-21.03.2018, 09:00-10:30 Uhr

Madeleine Goßmann

Kath. Familienbildungsstätte, 003 Seminarraum
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen

(5x = 10 UStd.)

Veranstaltungs-Nr.: 6208051

Bewegungsspielplatz – Spiel und Spaß für die Kleinsten

Ein offenes Angebot für Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr

Auf ins Abenteuer! Auf unserem Bewegungsparcours gibt es viel zu entdecken und zu erkunden. Auch Babys wollen durch Bewegung ihre Umgebung kennenlernen, sie begreifen und verstehen. Durch den Einsatz unterschiedlicher (Pikler-)Materialien wird der natürliche Bewegungs- und Forscherdrang der Kinder gefördert. Sie gewinnen durch neue Bewegungserfahrungen und im Umgang mit den Materialien Vertrauen in die eigenen Fertigkeiten. Die Eltern stehen den Kindern dabei unterstützend zur Seite. Darüber hinaus bietet der Kurs die Gelegenheit, die zahlreichen Fragen junger Eltern aufzugreifen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Handeln zu reflektieren. Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist nach Absprache jederzeit möglich.

Für Eltern mit ihren Babys (0-6 Monate)

Di. 17.07.- Do. 26.07.2018, 11:30-12:30 Uhr

Catharina Wolter-Weinachter

Kath. Familienbildungsstätte, 003 Seminarraum
Kirchgasse 1, 40878 Ratingen
Teilnahme-Gebühr
Veranstaltungs-Nr.: 6208082

Wissenswertes

Mutterschutz und Elternzeit

Berufstätige Mütter haben ab 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin Anspruch auf Mutterschutz. Dieser endet in der Regel 8 Wochen nach der Entbindung, bei Mehrlings- oder medizinischen Frühgeburten 12 Wochen danach. Bei einer vorzeitigen Entbindung werden die Tage, die vor der Geburt nicht in Anspruch genommen wurden, hinten angehängt, sodass alle Mütter eine Mutterschutzfrist von mindestens 14 Wochen haben. Mit der Geburt beginnt bei entsprechender Beantragung auch die Elternzeit. Diese umfasst max. drei Jahre und kann von einem oder beiden Elternteilen genommen werden. Bei einer dreijährigen Elternzeit können bis zu 12 Monate von der restlichen Zeit abgekoppelt und bis zum 8. Lebensjahr des Kindes in Anspruch genommen werden.

Elterngeld

Elterngeld beantragen Sie, falls Sie im Kreis Mettmann wohnen, beim Versorgungsverwaltungsamt des Kreis Mettmann, Schwarzbachstr. 12, 40822 Mettmann, Tel.: 02104/99-0. Diese müssen Sie dort zusammen mit Ihrer Einkommenssteuererklärung und Ihrer Verdienstbescheinigung einreichen. Weitere Informati-

onen zum Elterngeld finden Sie unter [www.http://www.elterngeld.nrw.de/](http://www.elterngeld.nrw.de/)

Kindergeld

Kindergeld gibt es nur auf Antrag bei der zuständigen Familienkasse. Die zuständige Familienkasse ist für die allermeisten Eltern bei der örtlichen Arbeitsagentur angesiedelt (www.familienkasse.de).

Kinderfreibetrag

Bei Ihrem zuständigen Finanzamt können Sie sich einen Kinderfreibetrag eintragen lassen. Interessant ist dieser Freibetrag vor allem für Familien, die gebaut haben und nach Eintrag des Kinderfreibetrages das Baukindergeld für das betreffende Jahr in den noch verbleibenden restlichen Monaten komplett ausgezahlt bekommen.

Wenn Sie auf den Eintrag des Freibetrages jetzt verzichten, geht Ihnen nichts verloren: Mit dem Lohnsteuerjahresausgleich bzw. der Einkommensteuererklärung erhalten Sie später alle Beträge nachgezahlt.

Kindergarten

Mittlerweile haben Kinder ab dem 3. Lebensjahr einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz. Wenn Sie jetzt schon wissen, in welchen Kindergarten Ihr Kind später einmal gehen soll, fragen Sie dort nach, wann Sie Ihr Kind anmelden sollen.

Geschäftsbedingungen

Für die Kursangebote der Katholischen Familienbildungsstätte Ratingen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Bildungseinrichtungen des Bildungswerkes der Erzdiözese Köln e.V., diese finden Sie online unter www.fbs-ratingen.de und im aktuellen Programm der Kath. Familienbildungsstätte Ratingen

• **Wie und wann melde ich mich an?**

Eine Anmeldung zur Informationsveranstaltung des Chefarztes Dr. Kniesburgs ist nicht notwendig. Zu allen anderen Veranstaltungen sind schriftliche Anmeldungen erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmerbeiträge. Anmeldungen sind ab Erscheinen des Programmheftes möglich.

• **Erhalte ich eine Bestätigung?**

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung als Email. Bitte geben Sie bei der Anmeldung eine gültige Emailadresse an.

• **Zahlungsweise**

Die Zahlung erfolgt durch SEPA-Lastschriftzug. Anmeldungen über das Internet oder per Email sind nur mit Erteilung einer SEPA-Lastschrift möglich. Wenn Sie in den anderen Anmeldeverfahren dem SEPA-Lastschriftzug nicht zustimmen wollen, müssen Sie die Kursgebühr umgehend bezahlen.

• **SEPA-Lastschrifteneinzug**

Das Lastschriftzugsverfahren wird mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE50S-RA00000304425 durchgeführt und ist für Sie sicher und bequem. Die Vorteile für Sie sind: Das Teilnahmeentgelt wird nach Beginn der Veranstaltung zum nächsten 1. bzw. 15. des Monats abgebucht.

Sie versäumen keine Zahlungsfrist und müssen nichts weiter veranlassen. Wenn die Veranstaltung ausfällt, erfolgt kein Einzug oder ggf. eine Rückerstattung. Sie können der Abbuchung innerhalb von 8 Wochen bei Ihrem Geldinstitut widersprechen, falls sie zu Unrecht erfolgt sein sollte.

Für Lastschriftzüge, die wegen falscher oder fehlerhafter Bankverbindung, mangelnder Deckung des Kontos oder unrechtmäßigem Widerspruchs nicht eingelöst werden können, berechnen wir die entstandenen Bankgebühren.

• **Barzahlung**

Barzahlung ist möglich. Bei der Zahlung wird das Teilnehmerentgelt allerdings direkt mit der Anmeldung fällig.

• **Banküberweisung**

Banküberweisungen sind in Ausnahmefällen möglich. Bei Banküberweisung wird das Teilnahmeentgelt direkt mit der Anmeldung fällig.

Wichtige Telefonnummern

St. Marien Krankenhaus

Pforte	02102 851-0
Kreißaal	02102 851-4302
Wochenstation	02102 851-4326
Sekretariat Geb.-Hilfe	02102 851-4206
Fax	02102 851-4209
Stillhotline	02102 851-4310

Elternschule / Kath. Familienbildungsstätte

Anmeldung	02102 15386-51
Fax	02102 15386-66
Ärztlicher Notdienst	116 117

So finden Sie uns

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

Werdener Str. 3
40878 Ratingen

Ärztelms

Mülheimer Str. 37
40878 Ratingen



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE

Kirchgasse 1
48878 Ratingen



© OpenStreetMap und Mitwirkende, CC BY-SA



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Ratingen

Katholische
Familienbildungsstätte Ratingen
Kirchgasse 1
40878 Ratingen
Telefon: 02102 - 1538651
info@fbs-ratingen.de
www.fbs-ratingen.de

SANKT MARIEN KRANKEN HAUS

St. Marien Krankenhaus GmbH
Werdener Straße 3
40878 Ratingen
Telefon: 02102 851-0
Telefax: 02102 851-4209
gynaekologie@smkr.de
www.smkr.de

