



**Vivantes**

Humboldt-Klinikum

Geburtsmedizin



# **ELTERN***schule*

Klinik für Gynäkologie und Geburtsmedizin

1. Babyfreundliches Krankenhaus in Berlin/Brandenburg



Liebe werdenden Eltern, liebe Eltern,

in diesem Faltblatt finden Sie einen Überblick über unser umfangreiches Kursangebot für die Zeit vor und nach der Geburt für Sie und ihr Baby.

Für nähere Informationen und zur Anmeldung steht Ihnen unsere Abteilungsleiterin:

Hebamme Wiebke Joderi-Shoferi, werktags von 09.00 bis 14.00 Uhr unter der Tel. 030 130 12 1851 zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Verlauf der Schwangerschaft, eine glückliche Geburt ihres Kindes und eine schöne Zeit danach.

Ihre Hebammen, Schwestern, Ärztinnen und Ärzte

## **Wichtige Rufnummern**

### **Chefarzt**

Dr. Dr. Zaher Halwani

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

### **Sekretariat**

Sylvia Vogelbein

Tel. 030 130 12 1261

### **Abteilungsleitung**

Tel. 030 130 12 1851, Fax 030 130 12 1852

Anmeldung zur Geburt, Sprechstunde für Risikoschwanger-schaften, Ultraschall, Gestationsdiabetes

### **Kreißsaal**

Tel. 030 130 12 3510

Fax 030 130 12 3552

### **Stillcafé**

Tel. 030 130 12 2287

### **Stillhotline**

Tel. 030 130 12 2272

### **Mutter-Kind-Station**

Tel. 030 130 12 2272

[www.elternschule-nordberlin.de](http://www.elternschule-nordberlin.de)



## Vor der Geburt

### Informationsabend

Erfahrene Hebammen, Frauenärzte, Kinderarzt, Stationsleitung und eine Stillberaterin stellen unsere Geburtshilfe vor und informieren Sie umfassend zu allen Fragen rund um die Geburt. Gemeinsam besichtigen wir den Kreißsaal und die Wochenstation.

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr

Raum 3301 (Bibliothek), 1. Etage

kostenlos, Anmeldung nicht erforderlich

### Säuglingspflegekurs

Ein 2-stündiges Treffen mit einer Hebamme, die über Säuglingspflege, Stillen und Wickeln informiert.

jeden 2. Freitag im ungeraden Monat von 17.00–19.00 Uhr

Raum 3302

Kosten: 14,- € pro Person

Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 705 09 840

Wiebke Joderi-Shoferi, w.joderi@gmx.de

## Geburtsvorbereitungskurse

(geschlossene Gruppen)

Leitung der Kurse durch Hebammen zu folgenden Themen:

- Informationen und Gespräche zu Ängsten, Umgang mit Geburtsschmerzen, Geburtsablauf, Wassergeburten, Stillen
- Übungen zur Körperwahrnehmung: Atmung und Entspannungsübungen, geburtsvorbereitende Gymnastik, Massage, verschiedene Gebärpositionen, Kreißsaal- und Stationsführungen, u.v.m.

Wir bieten Ihnen verschiedene Geburtsvorbereitungskurs-Varianten an: Frauenkurse, Paarkurse, Gemischte Kurse  
Einzelne Kurse beinhalten auch Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen im Bewegungsbad. (Wasser 32 °C)

**Mittwochs von 17.30–19.30 Uhr, 6 x 2 Std.**

Gemischt (4 x nur Frauen, letzten 2 x mit Partner)  
mit Wasseranteil

Anmeldung über Heike Bührle

Tel. 033701 74779, heike.buehrle@t-online.de

**Samstags von 10.00–15.00 Uhr, Paarkurs, 2 x 5 Std.**

Anmeldung über Sabine Hartwich

Tel. 030 430 63 58, sabine\_hartwich@gmx.de

in den Räumen der Elternschule im Humboldt-Klinikum  
Kosten werden für die Schwangeren von der Krankenkasse übernommen, für die Partner bitte erfragen.

## Erfolgreiches Stillen von Anfang an

Für Frauen ab der 20. Schwangerschaftswoche

Sie können eine Begleitperson mitbringen.

Inhalte:

- Vorbereitung auf eine harmonische Stillzeit
- Wie reagiert man auf die Signale des Kindes?
- Wie geht das Stillen eigentlich vor sich?
- Ich möchte wieder berufstätig sein – kann ich dann stillen?
- Was empfiehlt die WHO zum Stillen?

**Montags 19.00–21.30 Uhr oder Samstags 14.00–16.30 Uhr**

Raum 3301

Kosten: 35,- € für die Schwangere, 15,- € für die Begleitperson

Anmeldung unter 030 857 46 795 oder stillkurs@gmx.de

## Aquafitness für Schwangere/ Schwangerenschwimmen

Sanftes Training mit Musik und Auftrieb für eine gute Ausdauer, funktionstüchtige Muskulatur, verbesserte Atmung und Entspannung im 32 Grad warmen Wasser.

Ist während der gesamten Schwangerschaft möglich!

Zielgruppe: alle gesunden Schwangeren, besonders geeignet auch für Schwangere mit Gestationsdiabetes, Rückenbeschwerden und Wassereinlagerungen

**Dienstags 18.00–19.00, 19.00–20.00 und 20.00–21.00 Uhr**

**Mittwochs 17.30–18.30 und 18.30–19.30 Uhr**

Bewegungsbad in der Physikalischen Therapie

Kosten: 10,- € pro Stunde (Mindestteilnahme 6 x)

Anmeldung bei Kursleiterinnen

(als Aquafitnessinstructorinnen ausgebildete Hebammen)

Dienstag: Leila El-Madani, [hebamme-leila@gmx.de](mailto:hebamme-leila@gmx.de)

oder Tel. 0179 78 47 456

Mittwoch: Martina Hellenkamp, [m.hellenkamp@stillleben.info](mailto:m.hellenkamp@stillleben.info)

oder Tel. 030 434 08 806

## CRASHKURS für werdende Väter

Ein Seminar für Männer zur Vorbereitung auf die Geburt und eine erfolgreiche Vaterschaft.

**Donnerstags von 18.00–21.00 Uhr**

Raum 3302

Kosten: 30,- €

Anmeldung bei Alexander Kusinski

[kusinski@baldpapa.de](mailto:kusinski@baldpapa.de)

# Nach der Geburt

## Rückbildungsgymnastik

Stärkung des körperlichen Wohlbefindens durch Übungen für die Beckenbodenmuskulatur, Bauch, Beine, Rücken und Po und das alles mit Freude an der Bewegungserfahrung. Gegenseitige Massagen und der Erfahrungsaustausch stärken rundum für den Alltag. Die Kurse werden geleitet von Hebammen und selbstverständlich können die Kinder mitgebracht werden.

**Dienstags von 18.00–19.30 Uhr**

Anmeldung bei Sabine Hartwich

Tel. 030 430 63 58, [sabine\\_hartwich@gmx.de](mailto:sabine_hartwich@gmx.de)

**Mittwochs von 15.30–17.00 und 17.15–18.45 Uhr**

Anmeldung bei Heike Bührle

Tel. 033701 74779, [heike.buehrle@t-online.de](mailto:heike.buehrle@t-online.de)

Räume der Elternschule

Kosten werden von der Krankenkasse erstattet.



## Babyschwimmen

Für Kinder zwischen 3 und 12 Monaten

- Spiel und Spaß im warmen Wasser (32 °C)
- Förderung der Motorik
- Vertiefung der Eltern-Kind-Beziehung

Kurstermine bitte telefonisch erfragen, Kursdauer 10 x 30 Min.

Die Kurse werden von Hebammen durchgeführt, mit Zusatzqualifikationen zu Kursleiterinnen im Baby- und Kleinkindschwimmen.

### Dienstags von 15.30–17.30 Uhr

für Babys und Kleinkinder von 3 Mon. bis 4 Jahre

Leila El-Madani, Tel. 0179 78 47 456, [hebamme-leila@gmx.de](mailto:hebamme-leila@gmx.de)

### Freitags von 15.15–17.15 Uhr

Anfänger und Fortgeschrittene 3 Mon. bis 4 Jahre

S. Hartwich, Tel. 030 430 63 58, [sabine\\_hartwich@gmx.de](mailto:sabine_hartwich@gmx.de)

Anmeldung bei Kursleiterin

### Sonntags von 08.45–13.00 und 14.30–18.00 Uhr

Anmeldung L. Bär, Tel. 030 466 06 433, [www.wellentanz.de](http://www.wellentanz.de)

für Babys und Kleinkinder von 3 Mon. bis 4 Jahre

im Bewegungsbad, physikalische Therapie

Kosten: 100,- € pro Kurs (10 x 30 Min.)

99,- € pro Kurs am Sonntag/Baby bzw.

139,- € am Sonntag/Kleinkinder



## Stillcafé

Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys zum Erfahrungsaustausch. Bei Bedarf wird eine fachlich kompetente, einfühlsame Beratung und Information rund um den Säugling angeboten.

Montags von 11.00–12.30 Uhr  
Dienstags von 10.00–11.30 Uhr  
im Stillcafé

Anmeldung erforderlich, über aktuelle Termine unter  
Tel. 030 130 12 2287 informieren

## Stillambulanz

Individuelle Beratung bei Stillproblemen durch unsere Stillberaterinnen (Milchstau, Brustentzündung, mangelnde Gewichtszunahme, Einführung von Beikost, Abstillen u.v.m.)

nach Terminvergabe  
im Stillcafé, 1. OG, Raum 1703  
kostenfrei, für Frauen, die im HUK entbunden haben

Anmeldung erforderlich unter Tel. 030 130 12 2287,  
0151 14 55 21 78

## Stillhotline

Tag und Nacht können Sie bei plötzlich auftretenden Stillproblemen anrufen unter Tel. 030 130 12 2272



## Fit after Kids – Fortsetzung der Rückbildungs- gymnastik mit Aquafitness für Mütter

Treffpunkt für Mütter mit ihren Babys zum Erfahrungsaustausch. Bei Bedarf wird eine fachlich kompetente, einfühlsame Beratung und Information rund um den Säugling angeboten.

ab 4 Monate nach der Geburt

Mittwoch abends 19.30–20.30 Uhr

Bewegungsbad physikalische Therapie

Kosten: 8,- € pro Stunde

(teilweise Zuschuss von den Krankenkassen)

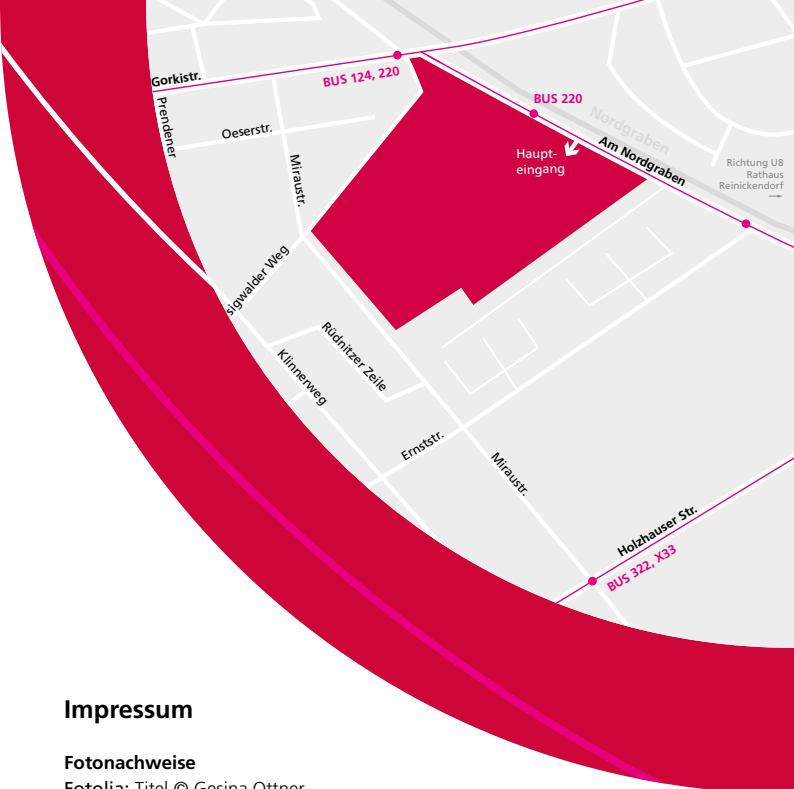
Anmeldung bei Heike Bührle (Hebamme, Aquafitness-Instructor)

Tel. 033701 74779, heike.buehrle@t-online.de



## **Stillberatung/Stillgruppe**

Anmeldung und Termine  
unter Tel. 030 130 12 2287



## Impressum

### Fotonachweise

Fotolia: Titel © Gesina Ottner

Kugler: S. 10

Vivantes: S. 2, 4, 7

### Konzept

Vivantes Konzernkommunikation und Marketing

### Stand

August 2016

### Anfahrt

U8 bis Rathaus Reinickendorf, 15 Gehminuten entfernt

oder (Ausgang Finanzamt Reinickendorf) Weiterfahrt mit dem Bus 220 bis Humboldt-Klinikum

U6 bis Alt-Tegel, Weiterfahrt mit dem Bus 124 bis Haltestelle Gorkistraße/Am Nordgraben, 5 Gehminuten entfernt

# Vivantes

**Vivantes**

**Humboldt-Klinikum** · Am Nordgraben 2 · 13509 Berlin

[www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)