

**Sana Klinikum
Borna**

Klinik für
Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Elternschule Programm 2019





Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Liebe (werdende) Eltern,

die Geburt Ihres Kindes ist einer der wundervollsten und unvergesslichsten Momente Ihres Lebens. Gewinnen Sie ein tiefergehendes Verständnis für Ihre einzigartige und besondere Rolle und Bedeutung, wenn Sie Ihr Kind das Licht der Welt erblicken lassen. Damit Sie die Geburt Ihres Kindes als positiv und individuell erleben können, ist es sinnvoll, dass Sie sich auf die Entbindung vorbereiten. Erfahren Sie kompakt und verständlich alles Wissenswerte über natürliche Geburt und moderne Entbindungsverfahren.

Ihr Team der Klinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Mehr zum Thema „Entbindung im Sana Klinikum Borna“ sehen Sie in unserem Imagefilm unter www.borninborna.de

Sicher & individuell

Unter diesem Motto gelten seit 2003 in unserer geburts-
hilflichen Abteilung einheitlich medizinische Qualitäts-
und Servicestandards.

Ziel dieser Standards ist es, die Sicherheit von Mutter und
Kind auf einem hohen Niveau sicherzustellen und die Zu-
friedenheit der Eltern zu steigern. Besonderes Augenmerk
gilt dabei unseren Neugeborenen. Ihre Interessen und ihr
Wohl vertreten und fördern wir ausdrücklich. In diesem Sinn
verstehen wir uns als Lobby der Neugeborenen.



Für das Wohlergehen von Mutter und Kind sind folgende Voraussetzungen geschaffen:

- Qualifizierte und erfahrene Ärzte, Hebammen und Kinderkrankenschwestern rund um die Uhr
- 24 Stunden, 7 Tage die Woche zur Verfügung stehende Kinderärzte durch eigene Kinderklinik und Neugeborenen-Intensivstation
- Geburtsmethode und -position nach Wahl einschließlich Entspannungsbad, Wasser- und Hockergeburt, Partnerbegleitung, modern ausgestattete Kreißsäle
- Breites Spektrum schmerzstillender Verfahren von PDA und Walking Epidural bis zu verschiedenen alternativen Methoden wie Akupunktur und Livopan-Lachgas-Inhalation
- Sanfter Kaiserschnitt mit anwesendem Partner
- Dammschnitt nur bei medizinischer Notwendigkeit („sanfte Damмнаht“)
- Neugeborenenvorsorgetests und -maßnahmen in Abstimmung mit den Eltern: Hörtest, Stoffwechselltests inkl. Tandem-Massenspektrometrie, unblutige Bilirubinmessung, Vitamin-D- und -K-Prophylaxe
- Rooming-in
- Elternschule mit zahlreichen Themenbereichen von der Geburtsvorbereitung bis zum Ende des ersten Lebensjahres
- Erstellung eines Geburtsplanes im Rahmen einer individuellen Geburtsplanung mit Hebamme und Arzt

Gemeinsam mit der Stadt Borna haben die Sana Kliniken Leipziger Land die Initiative „Born in Borna“ ins Leben gerufen.

Denn nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Klinik möchten Ihr Kind auf der Welt begrüßen und Ihre Familie unterstützen, sondern die ganze Stadt.



Born in Borna – Die Gemeinschaftsinitiative für Kind und Eltern

Gemeinsam mit den Händlern, Gewerbetreibenden und dem Gewerbeverein haben wir für Sie und Ihre Familie einen ganz besonderen Willkommensgruß auf den Weg gebracht. Jeder dieser Partner hat mit seinen Stärken dazu beigetragen. Die Klinik bietet Ihnen ein individuelles Geburtenkonzept, das von Infoabenden über moderne Entbindungsverfahren und Rooming-in bis zu vielfältigen Elternschulkursen reicht. Die Händler und Gewerbetreibenden der Stadt gewähren Rabatte auf ihre Produkte und Dienstleistungen. Entstanden ist ein Bonusheft, mit dem Sie bei verschiedenen Partnern in Borna günstig einkaufen können.

Sie erhalten Ihr persönliches Bonusheft auf dem Standesamt mit Aushändigung der Geburtsurkunde. Mehr Informationen zur Initiative „Born in Borna“ finden Sie unter www.borninborna.de.

Viel Freude!



Unser Kursprogramm 2019

1	Elterninfoabende für werdende Eltern	10
2	Geburtsplanungsgespräch	11
3	Geburtsvorbereitung	12
4	Geburtsvorbereitungskurs für Paare	14
5	Geschwisterkurs	16
6	Akupunktursprechstunde	17
7	Kunstvoll sein in der Schwangerschaft	18
8	Stillcafé „Milchbar“	19
9	Rückbildungsgymnastik	20
10	Beckenbodentraining für Mütter	21
11	Mutter-Kind-Kreis	22
12	Frühförderung nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	23
13	Babyzeichensprache – Mit Babys auf dem Weg zur Sprache	24
	Notizen	25

1 Elterninfoabende für werdende Eltern

Welche Geburtsmethode ist die beste für mich? Wie kann ich meinen Körper optimal vorbereiten? Was kann der Partner tun? Was gilt es in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt zu beachten? Wie fördere ich die Entwicklung meines Kindes? Werdende Eltern stehen vor einer Menge Fragen. Die Hebammen der Elternschule beantworten diese ebenso kompetent wie fürsorglich. Und sie tun noch viel mehr: In vielfältigen Angeboten und Kursen begleiten sie werdende Mütter, Väter und Geschwister sowie die Babys von der Schwangerschaft an bis zum ersten Lebensjahr. Mit der Elternschule der Sana Kliniken Leipziger Land kann die ganze Familie diese wunderbare Zeit bewusst, beruhigt und voller Freude erleben.

Termine	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 20.00 Uhr
Ort	Treffpunkt an der Rezeption des Sana Klinikums Borna

Elterninfoabende für werdende Eltern mit Besichtigung unserer Entbindungsräume.

Geburtsplanungs- gespräch

In einem persönlichen Gespräch bieten wir Ihnen die Möglichkeit, wehenfrei und in entspannter Atmosphäre alle Anmeldeformalitäten für die anstehende Geburt zu erledigen. Unsere Hebammen und das Ärzteteam beantworten Ihnen hierbei gerne Ihre individuellen Fragen. Das Geburtsplanungsgespräch findet ab der 36. SSW statt.

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zum Termin mit:

- Mutterpass
- Überweisung vom Gynäkologen zur Geburtsplanung
- Versichertenkarte
- Individuelle Unterlagen (bei Besonderheiten in der Schwangerschaft)

Termine	Montag bis Freitag, zwischen 9.00 und 13.00 Uhr, nach individueller Absprache
Ort	Geburtshilfliche Abteilung, Kreißaal 1. OG
Anmeldung	Telefon 03433 21-1401 8.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen sind bereits 6 bis 8 Wochen zuvor telefonisch möglich.

3

Geburtsvorbereitung

Je weiter die Schwangerschaft voranschreitet, umso mehr rückt das Thema Entbindung gedanklich in den Vordergrund. Viele Schwangere sehen dem Ereignis mit gemischten Gefühlen entgegen, auch wenn die Geburt eines Kindes ein sehr schöner Grund ist, eine Klinik aufzusuchen. Angst vor Schmerzen oder Komplikationen gesellt sich häufig zu der großen Freude auf das Baby.

In unserem Geburtsvorbereitungskurs widmen wir uns den körperlichen und psychischen Aspekten der bevorstehenden Geburt. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, die Ihnen die Entbindung erleichtern werden. Sie gewinnen Vertrauen in Ihren Körper und die Natur von Schwangerschaft, Wehen und Geburt. Gemeinsam planen wir Ihre Wunschentbindung und bereiten Sie frühzeitig auf die Zeit nach der Entbindung und die Pflege Ihres Babys vor. Unser Vorbereitungskurs gibt Ihnen und Ihrem Partner die Möglichkeit, dem einzigartigen Erlebnis der Geburt Ihres Kindes ruhig und zuversichtlich entgegenzusehen.

Wenn eine Risikoschwangerschaft vorliegt (z. B. bei vorzeitigen Wehen oder Mehrlingen) oder Sie Bettruhe einhalten müssen, ist allerdings eine individuelle Vorbereitung der beste Weg. Sie bietet sich auch an, wenn Ihr Geburtstermin unmittelbar bevorsteht und Sie nicht mehr an unseren planmäßigen Kursen teilnehmen können.

Bitte informieren Sie sich bei uns über die Gestaltungsmöglichkeiten.



In sechs Doppelstunden besprechen wir mit Ihnen die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Elternsein, Stillen und Neugeborenenpflege. Darüber hinaus helfen Ihnen Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Ihr Körpergefühl zu stärken und während der Entbindung Kraft zu schöpfen.

Termine

Montag, 17.00 Uhr
07.01. | 04.03. | 29.04. | 17.06. | 19.08.
30.09. | 11.11.

Samstag, 10 Uhr, Partnerkurs
05.01. | 02.03. | 27.04. | 15.06. | 17.08.
28.09. | 09.11.

Kosten

Diese werden für Frauen von der Krankenkasse übernommen, für Partner 10 Euro.

Kursleitung

Annett Roefke
Telefon 034342 51410

Bitte melden Sie sich ca. ab der 20. SSW telefonisch an.

4

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

An sechs Abenden wollen wir über verschiedene Themen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit sprechen. Dabei legen wir unser Augenmerk besonders auf den Austausch mit anderen Schwangeren.

Wir möchten Ihr Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit bestärken und den Partner auf seine bevorstehenden Aufgaben vorbereiten. Etwaige Bedenken oder gar Ängste wollen wir durch gezielte Informationen zerstreuen.

- Themen:
- Veränderungen in der Schwangerschaft
 - Atemübungen
 - Entspannungsübungen
 - Schmerzbewältigung
 - Unterstützung durch die Begleitperson
 - Phasen der Geburt
 - Die erste Zeit mit dem Kind
 - Stillen
 - Wochenbett

Termin	Donnerstag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Beginn des jeweiligen Kurses nach telefonischer Rücksprache
Ort	Praxis Dr. Dimitros Mpliatis Raschwitzer Str. 11a, 04416 Markkleeberg
Kursdauer	6 x 2 h davon 3 Termine mit Begleitung/ Partner
Kursleitung	Doreen Pasternak und Franziska Tetzlaff

**Anmeldung**

Doreen Pasternak
Telefon 0173 5700382

Kosten

Die Kosten für die Frau werden komplett von der Krankenkasse übernommen. Für den Partner fällt eine Gebühr von 20 €/Kurs an (max. 60 €)

5

Geschwisterkurs

In diesem Kurs werden den zukünftigen „Großen“ die Position des Geschwisterkindes und das „auf die Welt kommen“ erklärt. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Tipps im Umgang mit dem Baby. Eine Hebamme, selbst Mutter von vier Kindern, führt anschaulich und verständlich kindgerecht durch den Kurs. Die Besichtigung des Entbindungsbereiches des Sana Klinikums Borna rundet den Geschwisterkurs ab.



Termine	donnerstags (nach Absprache) 15.00 bis 16.00 Uhr
Kursdauer	60 Minuten
Kosten	15 Euro pro Kind
Kursleitung	Hebamme Christiane Lang Telefon 0173 3816921

Akupunktursprechstunde

Die Akupunktur ist ein Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die TCM geht davon aus, dass alle Körperfunktionen durch die Lebensenergie des Körpers – das Qi – gesteuert werden. Akupunktur kann Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden wie z. B. Übelkeit und Erbrechen, Sodbrennen, Rückenbeschwerden, Wassereinlagerungen etc. bewirken. Weiterhin kann ab der 36. SSW bei unkomplizierten Schwangerschaften auch „geburtsvorbereitend“ akupunktiert werden. Ziel ist es, dass der Muttermund zur Geburt möglichst weich und dehnbar ist, um sich dann durch den Druck der Wehen leichter zu öffnen. Hierfür finden 4 Sitzungen im wöchentlichen Intervall statt.

Die Kosten für Akupunktur werden nur von manchen Krankenkassen übernommen, da es sich um eine Privatleistung handelt.

Termine	dienstags, 12.00 bis 13.00 Uhr
Kursdauer	4 x 20 bis 30 Minuten
Kosten	10 Euro pro Sitzung
Kursleitung	Hebammen: Franziska Böttger, T 0174 9599394 Doreen Henoeh, T 0152 56109122 Jacqueline Walther, T 0176 65637951

Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

7 Kunstvoll sein in der Schwangerschaft

In den Workshops beschäftigen Sie sich künstlerisch-schaffend mit dem, was Sie berührt und bewegt. Achtsamkeits-, Imaginationsübungen und künstlerisches Tun ermöglichen es Ihnen, Ihren Gefühlen und Themen zu begegnen.

Wir beschäftigen uns gestaltend mit Themen wie Schutz, Sicherheit, Halt, mit Ihrem Körper als zu Hause für Ihr Baby, mit Ihren Träumen, Wünschen und Sorgen, den inneren und äußeren Kraft- und Energiequellen. Wenn Sie mit Ihren Händen und Farben oder Ton kreativ und intuitiv schaffen, werden Sie für die Gestaltungszeit intensiv bei sich sein.

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich über die Geburt am Klinikum zu informieren und sich mit anderen Schwangeren auszutauschen. Eine Mitarbeiterin der Geburtshilfeabteilung informiert Sie über unser Geburtskonzept und über Entbindungsmethoden.

Termine	Termine für 2019 auf Anfrage
Ort	Praxis für KunstPsychotherapie Stieglitzstraße 86, 04229 Leipzig
Kursdauer	4 Module á 90 Minuten
Kosten	20,00 € pro Abend
Kursleitung	Kristin Stubenrauch
Anmeldung	kontakt@kunsttherapie-leipzig.de daniela.prautsch@sana.de Tel. 03433 21-1401 oder 0341 6981726

Stillcafé „Milchbar“



Bei uns tanken Sie auf! In gemütlicher Runde bekommen Sie fachkundigen Rat und Unterstützung rund um das Stillen, die Beikosteinführung, die Kindesentwicklung und vieles mehr. Sie lernen andere Mütter kennen, können Erfahrungen austauschen, sich unterstützen und einander Mut machen.

2019 geht es um folgende Themen:

- Beikost und Zufüttern (17.01.)
- Trageberatung (21.03.)
- Stillen und Berufstätigkeit (16.05.)
- Abstillen (19.09.)
- Erste Hilfe im ersten Lebensjahr (21.11.)

Stillende, Nicht-Stillende und Babys jeden Alters sind herzlich willkommen.

Termine jeden dritten Donnerstag im Monat,
10.00 bis 11.30 Uhr
am 17.01. | 21.03. | 16.05. | 19.09.
21.11. finden Vorträge zu ausgewählten
Themen statt

Kosten kostenfrei

Kursleitung Kristin Winter, Stillberaterin (IBCLC)
Telefon 0179 4786828

Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

9

Rückbildungsgymnastik

In der Schwangerschaft und während der Geburt werden die Beckenboden- und Bauchdeckenmuskeln extrem beansprucht. Folgen wie unwillkürlicher Harnabgang (Harninkontinenz), spätere Störung der Darmschließmuskelfunktion und Rückenschmerzen sind bewiesen. Um diesen Problemen vorzubeugen, sind eine konsequente Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und die Kräftigung der Rückenmuskulatur anzuraten.

Durch eine dafür ausgebildete Hebamme werden Sie in diesem Kurs zu vielfältigen gymnastischen Übungen angeleitet und erhalten zusätzlich Tipps und Anregungen zur Beckenbodenschonung im Alltag.

Termine	montags, 9.00 bis 10.30 Uhr
Kursdauer	7 x
Kosten	Übernahme durch die Krankenkasse
Kursleitung	Hebamme Doreen Henoch Telefon 0152 56109122

Die Anmeldung kann nach der Geburt des Kindes erfolgen.

10

Beckenbodentraining für Mütter

Mit einer Geburt kann sich das Körpergefühl verändern. Als mögliche Folgen der extremen Beanspruchung des Beckenbodens während der Schwangerschaft und unter der Geburt können Inkontinenz und Haltungsschäden auftreten. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, soll in diesem Kurs die Wahrnehmung, das Bewusstsein, die Kraft und Koordination für den Beckenboden geschult werden. Bei verschiedenen Übungen werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das trägt in vielen Fällen zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Außerdem lernt man, mit Einsatz des Beckenbodens den Harndrang besser zu kontrollieren und tröpfchenweisen Urinverlust z. B. beim Sport zu verhindern.

Termine	nach telefonischer Absprache
Kursdauer	10x
Kosten	Übernahme durch die Krankenkasse
Kursleitung	Physiotherapeutin Christiane Scheibe

Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter Telefon 03433 21-1882. Der Kurs kann ein Jahr nach der Geburt des Kindes begonnen werden.

11

Mutter-Kind-Kreis

Hier können Sie sich mit anderen Eltern und ihren Kindern regelmäßig treffen.



Termine	mittwochs, 14.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	kostenfrei
Kontakt	Hebamme Annett Roefke Telefon 034342 51410

Frühförderung nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Warum schreit das Baby immer? Trinkt es auch genug? Müsste es in seiner Entwicklung schon weiter sein? Fragen über Fragen. Viele junge Eltern stellt der Nachwuchs täglich vor neue Rätsel. Gelegenheit für Aufklärung bietet hier die Teilnahme an diesem Kurs. Er versteht sich als Entwicklungsbegleitung von Kindern im 1. Lebensjahr. Dabei sollen individuelle Fähigkeiten der Babys in ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe erkannt und gefördert werden. Spielerische Anregungen zur motorischen und geistigen Frühförderung sind ebenso Bestandteil des Kurses wie Themen zur Ernährung und Erziehung. Begonnen werden kann damit ab der 6. Lebenswoche des Kindes.

Termine	dienstags & mittwochs, 9.30 bis 11.00 Uhr
Kursdauer	8x 90 Minuten, max. 8 Kinder pro Kurs
Kosten	75 Euro pro Kurs Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme kostenfrei.
Kursleitung	Silke Sachse Telefon 03433 904651

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da maximal 8 Kinder pro Kurs teilnehmen können.

13

Babyzeichensprache – Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

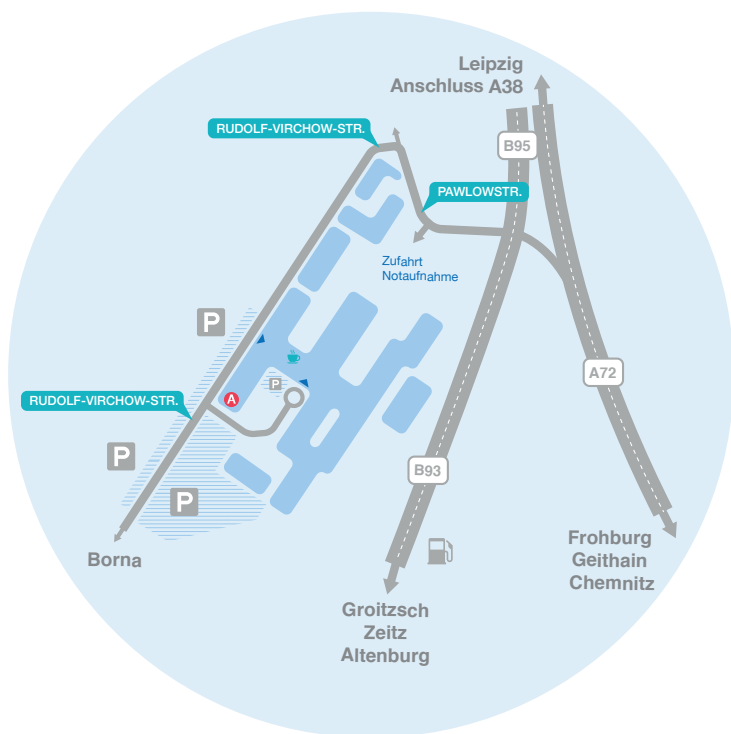
Als frischgebackene Eltern kennen Sie das sicherlich auch: Was versucht mein Baby mir zu sagen? Warum weint es schon wieder? Was heißt „Dada“ diesmal? Begonnen werden kann damit ab dem 7. Lebensmonat des Kindes.



Termine	nach telefonischer Anmeldung
Kursdauer	10x jeweils ca. 60 Minuten
Kosten	75 Euro
Kursleitung	Silke Sachse (ausgebildete Zwergensprache-Kursleiterin) Telefon 03433 904651 www.babyzeichensprache.com



So erreichen Sie uns – Verkehrsanbindung



Sana Klinikum Borna

Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna
Telefon 03433 21-0, Fax 03433 21-1105
www.kliniken-leipziger-land.de



**DIE GEMEINSCHAFTSINITIATIVE
FÜR KIND UND ELTERN**

Impressum:

Herausgeber:
Sana Kliniken Leipziger Land,
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig,
Rudolf-Virchow-Straße 2,
04552 Borna
Redaktion: Janet Schütze,
Sana Kliniken Leipziger Land,
vanilla-kommunikation.de
Konzept/Design:
vanilla-kommunikation.de,
druckereibaumgaertel.de
Fotos: shutterstock.com (Halfpoint/
S.1, Alexey Fursov/S.2/3, VividPixels/
S.7, Phil Jones/S.13, Vasilyev Alex-
andr/S.15, Sokolava Maryna/S.16,
Zurijeta/S.24); fotolia.com (inarik/
S.4/27, Artranq/S.8, detailblick-
foto/S.22)

Stand: November 2018