

**Elternschule**  
Informationen für Eltern  
und werdende Eltern.



## Team und Dozenten der Elternschule



In der schönen Zeit der Schwangerschaft und der Zeit danach ist das Team der Elternschule für alle Fragen rund um die Schwangerschaft und das erste Lebensjahr für die Familien da. Dazu gehören z.B. Fragen, die das Stillen und die Ernährung im ersten Lebensjahr betreffen sowie verschiedene Veranstaltungen und Kursangebote.

## Inhalt

Grußwort	3
Informationsabende	7
Kreißsaalbesichtigung	7
Vorstellung in der Entbindungsklinik	7
Die Hebammen unseres Hauses bieten an:	
Geburtsvorbereitungskurse	9
Häusliche Nachsorge	9
Rückbildungsgymnastik	9
Hebammensprechstunde	11
Akupunktursprechstunde	11
Pränatale Medizin	
Sprechstunde für Risikoschwangere	13
Wenn eine Frühgeburt droht	13
Kursangebote in der Schwangerschaft	
Vorbereitungskurs für werdende Eltern	15
Geschwisterdiplom	15
Großelternabend	15
Kind und Hund	17
Yoga für Schwangere	17
Wassergymnastik für Schwangere	17
Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern	17
Angebote während des stationären Aufenthalts	
Stillberatung	19
Wochenbettgymnastik	19
Integrative Wochenbettpflege	19
Kursangebote nach der Schwangerschaft	
Yoga für Frauen	21
Stillcafé	21
Trageberatung	21
Beckenbodentraining am Vormittag	21
Beckenbodentraining für Fortgeschrittene	21
Babyschwimmen ab dem 4. Monat	23
Aufbaukurs Babyschwimmen ab dem 8. Monat	23
Babymassage	23
Ernährung im ersten Lebensjahr	23
PEKiP	25
Eltern-Kind-Gruppe für das 1.-2. Lebensjahr	25
Starke Eltern - Starke Kinder	25
Luftsprünge	26
Impressum	27

## GRUßWORT

### **Liebe (werdende) Eltern,**

wir freuen uns, dass Sie sich für unsere geburtshilfliche Abteilung und das umfangreiche Kursangebot der Elternschule interessieren.

Die Geburt des eigenen Kindes ist eines der wichtigsten Ereignisse im Leben eines Menschen. Wir möchten dazu beitragen, dass es zu einem der schönsten Erlebnisse für beide Elternteile wird.

Die Rolle der Ärzte und Hebammen hat sich dabei in den letzten Jahren stark gewandelt.

So möchten wir Ihnen eine familienorientierte und selbstbestimmte Geburtshilfe anbieten unter größtmöglicher Sicherheit für Mutter und Kind.

Unsere Elternschule hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sie durch individuelle Kurse auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Die Informationen auf den folgenden Seiten sollen Sie mit unserem ganzheitlichen Konzept rund um die Geburt bekannt machen.

Wir freuen uns auf Ihre Kursteilnahme und wünschen Ihnen eine schöne Schwangerschaft und eine glückliche Entbindung!



Chefarzt Dr. med. Manfred Johnscher  
Frauenklinik und Geburtshilfe  
Fachbereich für Geburtshilfe und Perinatalmedizin



Chefarzt Dr. med. Martin Tenger  
Frauenklinik und Geburtshilfe  
Fachbereich für operative Gynäkologie und  
Senologie



Chefarzt Dr. med. Henry Bosse  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



Ltd. Arzt Dr. med. Hartmut Ebbecke  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Fachbereich Neonatalogie



## Informationsabende

- ▶ **Rund um die Geburt**
- ▶ **Möglichkeiten der Geburtserleichterung**

An jedem **2. Mittwoch im Monat** um 19.00 Uhr im Vortragsraum des Bonifatius Hospital Lingen haben Sie die Möglichkeit sich kostenlos und ohne vorherige Anmeldung bei uns zu informieren.

Wenn die Kreißsaalsituation es erlaubt, kann im Anschluss der Kreißsaal besichtigt werden.

An jedem **2. Mittwoch in den ungeraden Monaten** werden Sie informiert über all Ihre Fragen rund um die Geburt, Schmerzerleichterung unter der Geburt und das Neugeborene.

An jedem **2. Mittwoch in den geraden Monaten** haben Sie die Möglichkeit, sich über alternative Entbindungsmöglichkeiten zu informieren.

**Kontakt und Auskunft:**  
**Elternschule Tel: 0591 910-1199**

## Kreißsaalbesichtigung

Jeden Sonntag um 16.30 Uhr bieten wir Ihnen die Möglichkeit der Kreißsaalbesichtigung. Schauen Sie bitte im Internet unter

**[www.bonifatius-hospital-lingen.de](http://www.bonifatius-hospital-lingen.de)**

„Kreißsaalführungen“, ob der Kreißsaal an diesem Tag zur Besichtigung zur Verfügung steht.

## Vorstellung in der Entbindungsklinik

Ab der 35. Schwangerschaftswoche können Sie im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge einen Termin bei uns zur Vorstellung in unserer Klinik vereinbaren um hier spezielle Fragen zur Geburt und Wochenbett zu besprechen.

**Kontakt und Auskunft :**  
**Montag bis Freitag: 8.00 - 16.00 Uhr**  
**Tel: 0591 910-1108**



ORIGINAL "PUMPER"  
masikBall<sup>®</sup>  
ITALY BY LEDRAGOMMA  
8 MAX. CM. 65

## **Die Hebammen unseres Hauses bieten an:**

### **Geburtsvorbereitungskurse**

Erfahrene Hebammen bieten Ihnen die Geburtsvorbereitung an. Hier erlernen Sie Geburtspositionen, Atemtechniken, Entspannungsmöglichkeiten, Entwicklung des Kindes und erfahren etwas über die eigene körperliche Veränderung in der Schwangerschaft.

Ängste werden in Gesprächen abgebaut, damit sich eine positive Einstellung zur Geburt ergibt.

Ausstattung für das Baby und die Ernährung / Stillen wird besprochen.

In jedem Kurs wird auch ein Partnerabend angeboten.

### **Häusliche Nachsorge**

In den ersten Wochen nach der Entbindung bieten unsere Hebammen Ihnen eine häusliche Unterstützung an. Sie beobachten das Wohlergehen von Mutter und Kind, geben Hilfestellung bei evtl. auftretenden Problemen oder Beschwerden und helfen mit praktischen Ratschlägen.

Bei erhöhtem Unterstützungsbedarf stehen Ihnen „Hebammen für frühe Hilfen“ zur Verfügung.

### **Rückbildungsgymnastik**

Bauch und Beckenmuskulatur sind in der Schwangerschaft sehr beansprucht. Um diese wieder zu stärken und voll funktionsfähig zu machen, werden diese Muskelgruppen gemeinsam mit den anderen Frauen aus ihrem Geburtsvorbereitungskurs durch spezielle Gymnastik trainiert.

**Kontakt und Auskunft über die Kursleitung und Termine erhalten Sie über die Elternschule**

**Tel. 0591 910-1199**

**Die Gebühren werden entsprechend der Hebammen GO mit den Krankenkassen abgerechnet.**



## Schwangerenambulanz

### **Hebammensprechstunde**

Hier haben Sie die Möglichkeit in Ruhe Tipps und Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden einzuholen oder sich über Mutterschaftsrichtlinien und Mutterschaftsgesetz zu informieren oder allgemeine und spezielle Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett mit der Hebamme durchzusprechen.

### **Akupunktursprechstunde**

In der Schwangerschaft kann die Akupunktur viele Beschwerden lindern, z.B. Hyperemesis, Schlafstörungen, Ödeme, Sodbrennen, Verspannungen, Ischialgien

**Kontakt und Auskunft : Mo bis Fr. 8.00 - 16.00 Uhr  
Tel: 0591 910-1108**



## Weitere Angebote vor der Geburt

### Pränatale Medizin

Vorgeburtliche Ultraschalldiagnostik

Chefarzt Dr. Manfred Johnscher

Durch eine Überweisung der niedergelassenen Frauenärzte kann in der Schwangerschaft der Gesundheitszustand Ihres Kindes durch verschiedene Untersuchungen beurteilt werden.

- ▶ Erweiterter Ultraschall im ersten Schwangerschaftsdrittel
- ▶ Fruchtwasserpunktion (Amnioncentese)
- ▶ Fehlbildungsdiagnostik im 2. Schwangerschaftsdrittel
- ▶ Dopplersonographie
- ▶ 3D-Sonographie

### Sprechstunde für Risikoschwangere

Bei bestehender Risikoschwangerschaft, z.B. bei Beckenendlage, nach vorangegangenem Kaiserschnitt, bei Mehrlingsschwangerschaften oder Diabetes mellitus, erfolgt die Betreuung und Beratung in Zusammenarbeit mit dem Kinderarzt.

### Terminabsprachen:

**Gynäkologische Ambulanz**

**Bonifatius Hospital Lingen**

**Tel: 0591 910-6308**

### Wenn eine Frühgeburt droht

haben Sie die Möglichkeit die Frühgeborenenstation kennen zu lernen und die Versorgung eines „kleinen Frühchens“ zu besprechen.

Auch wenn Eltern medizinisch gut aufgeklärt sind, bleiben bei einer drohenden Frühgeburt für die Eltern häufig Ängste und Sorgen. Hier bietet eine Neonatalbegleiterin Ihnen die Möglichkeit all Ihre Gedanken und Fragen zu diesem Thema zu äußern damit Sie gut vorbereitet und sicherer in die neue Situation gehen.

**Termine: auf Anfrage in der Elternschule oder vermittelt über die Hebamme oder die Pflegekraft auf der Station.**



## Kursangebote in der Schwangerschaft

### **Vorbereitungskurs für werdende Eltern**

In diesem Kurs können Sie sich auf Ihre neue Aufgabe auf das Leben mit einem Neugeborenen vorbereiten. Hier möchten wir Ihnen Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit Ihrem Baby vermitteln. In entspannter Atmosphäre üben werdende Eltern die Pflege ihres Babys, bekommen Informationen zur Pflege, sinnvolle Anschaffungen, die Ernährung und erhalten Tipps im Umgang mit ihrem Baby und der neuen Situation.

#### **Termine auf Anfrage**

**2 Termine, dienstags 19.00 Uhr - 21.00 Uhr**

**Gebühr: 12 € pro Person**

### **Geschwisterdiplom**

Hurra, wir bekommen ein Geschwisterchen. Hier erfahren „die Großen“ wie ein Baby gehalten, gefüttert, gewickelt, gebadet und beruhigt wird. Warum schreit ein Baby? Warum braucht es Aufmerksamkeit? Und weitere viele kindliche Fragen rund um das freudige Ereignis werden besprochen und mit einem „Diplom“ belohnt. Der Kurs ist für Kinder ab 3 Jahre geeignet.

#### **Termine auf Anfrage**

**1 Termin, donnerstags 15.00 Uhr - 17.00 Uhr**

**Gebühr: 10 € pro Person**

### **Großelternabend**

Ein neues kleines Familienmitglied, das uns zu Großeltern macht, ist ein besonders schönes Ereignis. Damit ein gutes Miteinander gelingen kann, wird gemeinsam überlegt, wie wir dazu beitragen können und was sich im Hinblick auf die Pflege, die Ernährung und im Umgang in den letzten Jahren verändert hat um Ihnen Sicherheit im Handeln mit Ihrem kleinen Enkelkind zu vermitteln.

#### **Termin auf Anfrage**

**1 Termin, dienstags 18.00 Uhr - 20.00 Uhr**

**Gebühr: 10 € pro Person**



## **Kind und Hund**

Wie verhalte ich mich richtig, um von Beginn an eine harmonische Beziehung zwischen meinem Kind und dem Hund herzustellen? Tipps und Tricks von einer Heilerziehungspflegerin, Tierpsychologin und Hundetrainerin.

### **Termin auf Anfrage**

**1 Termin, dienstags 19.00 - 20.00 Uhr**

**Gebühr: 12 € pro Person 20 € pro Paar**

## **Yoga für Schwangere**

Für Frauen ab der 20. Schwangerschaftswoche

Im Hinblick auf die Geburt wird hier durch sanfte Bewegung und Training die Anspannung und Entspannung im Einklang mit dem Atmen erlernt.

### **Termine auf Anfrage**

**5 Termine, donnerstags 18.30 - 19.30 Uhr**

**Gebühr: 30 € pro Person**

## **Wassergymnastik für Schwangere**

Im angenehm warmen Wasser unseres Bewegungsbades möchten wir Ihr Wohlbefinden in der Schwangerschaft durch besondere Übungen und Körpertraining sowie Bewegungs- und Lockerungsübungen unterstützen, Verspannungen lösen und den Kreislauf anregen.

### **Termine auf Anfrage**

**5 Termine, montags 19.30 Uhr oder**

**mittwochs 19.00 und 19.45 Uhr**

**Gebühr: 30 € pro Person**

## **Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern**

Dieser Kurs soll Ihnen helfen Notsituationen richtig einzuschätzen und folgerichtig und rasch zu handeln.

Ein Dozententeam vom DRK und ein Kinderarzt vermitteln Ihnen hier Sicherheit.

### **Termine auf Anfrage**

**3 Termine, donnerstags 19.00 - 21.30 Uhr**

**Gebühr: 40 € pro Person**



## Angebote während des stationären Aufenthaltes

### **Stillberatung**

Während Ihres stationären Aufenthaltes haben Sie montags, mittwochs und freitags Vormittag die Möglichkeit sich von einer Still- und Lactationsberaterin IBCLC informieren und in praktischen Dingen beraten zu lassen.

### **Wochenbettgymnastik**

Montags bis freitags 13.00 - 14.00 Uhr bietet eine Physiotherapeutin Wochenbettgymnastik in unserem Hause an.

### **Integrative Wochenbettpflege**

Wenn Sie nach der Geburt gemeinsam mit Ihrem Baby den Kreißsaal verlassen, übernimmt das Team der Wochenstation Ihre Betreuung.

Unser Team arbeitet nach dem Prinzip der integrativen Wochenbettpflege und unterstützt somit eine ungestörte Bindungsförderung zwischen Eltern und Kind.

Das frühe „Bonding“ spielt hierbei eine wichtige Rolle. Wir empfehlen das „24. Std. Rooming in“.

Tag und Nacht dürfen Sie dabei auf unsere fachkompetente Unterstützung zählen!

Um Ihnen eine möglichst ungestörte Intimsphäre zu ermöglichen, hat sich unsere Besucherregelung mit Besuchszeiten bewährt.

Die Unterbringung in einem Familienzimmer ermöglicht dem Partner, die ersten Tage mit seinem Kind hautnah mitzuerleben.



## Kursangebote nach der Schwangerschaft

### Yoga für Frauen

Den Beckenboden stärken, wahrnehmen und typischen Beschwerden schwacher Beckenmuskulatur entgegenwirken und vorbeugen.

#### Termine auf Anfrage

**5 Termine, donnerstags 19.30 - 20.30 Uhr**

**Gebühr: 30 € pro Person**

### Stillcafé

Mütter treffen sich mit ihren Babys. Bei einem kleinen Frühstück werden Sie rund um das Thema Stillen informiert und bei Stillschwierigkeiten von einer Stillberaterin kompetent beraten.

**Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat**

**10.00 - 11.30 Uhr**

**Kostenbeitrag 1,50 €**

### Trageberatung

Individuelle Beratung und Hilfe beim Binden und Tragen von Tragehilfen durch eine Physiotherapeutin und Trageberaterin. Es können Tragehilfen erworben, aber auch vorhandene Tragehilfen mitgebracht werden.

#### Termin auf Anfrage

**jeden 2. Dienstag im Monat von 09.30 - 12.30 Uhr**

**Gebühr: 18 € pro Person 20 € pro Paar**

### Beckenbodentaining am Vormittag

Gemeinsam mit dem Baby. Sie haben keine Möglichkeit zur Rückbildung oder möchten darüber hinaus ihren Beckenboden stabilisieren und unangenehme Begleiterscheinungen einer Gebärmuttersenkung vorbeugen oder entgegenwirken?

#### Termine auf Anfrage

**10 Termine, donnerstags 10.30 - 11.30 Uhr**

**Gebühr: 50 €**

### Beckenbodentraining für Fortgeschrittene

in Kombination mit Rückenschule gemeinsam mit dem Baby.

#### Termine auf Anfrage

**10 Termine, freitags 10.00-11.00 Uhr**

**Gebühr: 50 €**



### **Babyschwimmen ab dem 4. Monat**

In diesem Kurs lernen Eltern den sicheren Umgang mit ihrem Kind im Wasser. In 33°C warmen Wasser werden die Kleinen an das Element Wasser gewöhnt und ihrem Alter entsprechend gefördert.

#### **Termine auf Anfrage**

**5 Termine, mittwochs 9.30 Uhr,  
samstags 9.30 Uhr, 11.15 Uhr,  
14.45 Uhr und 16.15 Uhr**

**Gebühr: 30 € Eltern und Kind**

### **Aufbaukurs Babyschwimmen, ab dem 8. Monat**

Zwischen dem 9. und dem 18. Monat hat das Kind „an Land“ schon viel gelernt und kann die motorischen Erfahrungen im Wasser ausprobieren.

#### **Termine auf Anfrage**

**5 Termine, samstags: 10.15 Uhr und 15.30 Uhr**

**Gebühr: 30 € Eltern und Kind**

### **Babymassage**

Die Babies erfahren und begreifen den eigenen Körper durch die liebevolle Massage und Zuwendung der Eltern. Für Väter und Mütter mit ihren Kindern ab der 6. Woche.

#### **Termin auf Anfrage**

**3 Termine, montags 10.00 - 11.00 Uhr**

**Gebühr: 21 € Eltern und Kind**

### **Ernährung im ersten Lebensjahr**

Wie ernähre ich mein Kind richtig? Umstellung auf die Beikost, altersentsprechender Nahrungsaufbau, Ernährung bei Allergierisiko. Eine Vielzahl von Fragen auf die Eltern hier Antworten finden.

#### **Termin auf Anfrage**

**1 Termin, dienstags 19.00 - 21.00 Uhr**

**Gebühr: 10 € pro Person**



## **PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm**

Im Mittelpunkt dieser pädagogischen Gruppenarbeit stehen Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen für Eltern und deren Kinder ab der 6. Lebenswoche bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres im Sinne einer Entwicklungsbegleitung.

Eine PEKiP-Gruppenleiterin begleitet die Eltern und Kinder kontinuierlich während des ersten Lebensjahres. Die Anregungen sind dem jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angemessen. So ist es möglich, das Kind individuell in seiner ganzheitlichen Entwicklung zu unterstützen und die Beziehung zwischen dem Kind und seinen Eltern zu vertiefen.

### **Termine auf Anfrage**

**10 Termine**

**Gebühr: 60 € Eltern und Kind**

## **Eltern-Kind-Gruppe**

Alle Kinder spielen gerne, auch schon die ganz kleinen. Denn im Spiel erlernen sie alle Dinge, die für die spätere Zukunft wichtig sind. Sie gehen spielerisch auf Entdeckungsreise, erleben Spaß und Herausforderung.

In der Eltern-Kind-Gruppe wird auf alle Sinne eingegangen. Dazu gehört das Sehen, Hören, Tasten, Spüren, die Motorik und vieles mehr. Verschiedene Anregungen laden zum "Mit-Machen" ein. Die Kinder sind in einer Gemeinschaft und erlernen den ersten Umgang miteinander. Sie sollten zwischen 1 und 2 Jahren alt sein.

### **Termin auf Anfrage**

**10 Termine**

**Gebühr: 30 € Eltern und Kind**

## **"Starke Eltern - Starke Kinder"**

Für alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten - entwickelt vom deutschen Kinderschutzbund.

### **Termine auf Anfrage**

**10 Termine (mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr)**

**Gebühr: 70 € / Person, 120 € Elternpaar**

# Luftsprünge

## Ambulante Asthmaschulung für Kinder und deren Eltern

Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des Kindesalters und oft mit Einschränkungen im täglichen Leben verbunden.

Mit unserer Schulung möchten wir Ihnen und Ihrem Kind einen kompetenten Umgang und eine altersangemessene Selbstständigkeit mit der Krankheit ermöglichen.

Wir schulen in kleinen Gruppen an fünf Nachmittagen entweder die Vorschulkinder (5-7 Jahre) oder die Schulkinder (8-12 Jahre).

Die Kinder werden dabei von einem Elternteil begleitet. Für die Eltern findet zusätzlich ein Medikamentenabend statt.

### Schulungsinhalte:

- ▶ Was ist Asthma?
- ▶ Symptomwahrnehmung
- ▶ Inhalationstechniken
- ▶ Notfallmanagement
- ▶ Atemtechniken
- ▶ Umgang mit Sport
- ▶ Erfahrungsaustausch



Unser interdisziplinäres Therapeutenteam besteht aus einer Kinder- und Jugendärztin, einer Diplom Psychologin, einer Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin und einer Physiotherapeutin. Wir schulen nach dem Konzept der Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung im Kindesalter (KGAS).

### Termine auf Anfrage

Kostenübernahme in der Regel durch die Krankenkasse

### Information:

**Karin Boomhuis**

**Telefon: 0591 910-1192**

**Bonifatius Hospital**  
Lingen



Maria Lohbreier  
Teamleitung



**Elternschule**

## Elternschule

Mühlentorstraße 21-23 | 49808 Lingen (Ems)

Information und Anmeldung:

montags und mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr

dienstags von 10:00 bis 12:30 Uhr

und von 14:00 bis 16:00 Uhr,

jeden 1. und 3. Donnerstag von 14:00 bis 19:00 Uhr

freitags von 13:30 bis 14:30 Uhr

Tel. 0591 910-1199

Email: [elternschule@hospital-lingen.de](mailto:elternschule@hospital-lingen.de)

[www.bonifatius-hospital-lingen.de](http://www.bonifatius-hospital-lingen.de)

Aktuelle Veranstaltungshinweise finden Sie unter:

[www.bonifatius-hospital-lingen.de](http://www.bonifatius-hospital-lingen.de)

... Veranstaltungen

... Veranstaltungen Elternschule



... oder einfach den  
QR-Code mit  
dem Smartphone  
einscannen



# Bonifatius Hospital Lingen

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

Bonifatius Hospital Lingen gGmbH  
Wilhelmstraße 13 | 49808 Lingen  
Tel: 0591 910-0 | Fax: 0591 910-1290  
[www.bonifatius-hospital-lingen.de](http://www.bonifatius-hospital-lingen.de)

Eine Einrichtung der **St. Bonifatius Hospitalgesellschaft**  
**den Menschen verbunden**

---