

Hebammen

zentrum Westerbург

Unsere Angebote



Nicole Harwardt

☎ 0160 97 77 25 14

Simone Helmchen

☎ 02663 27 0 84

Iwona Paterok

☎ 02663 29 58 88 5

Christine Rebmann

☎ 02663 45 22

Ellen Trum

☎ 06435 21 51



Es ist schön für uns, dass sie sich für unser Hebammenzentrum interessieren.

Wir sind 5 Hebammen und arbeiten seit vielen Jahren zusammen in der Praxis, sowie auch im Krankenhaus Hachenburg. Um unser Angebot für Sie so umfangreich wie möglich zu gestalten, arbeiten noch Pädagoginnen in den PEKiP-Gruppen, Stillberaterinnen in der Stillgruppe und weitere Hebammen mit, die zusätzliche Angebote ermöglichen.

Bei Infoveranstaltungen können Sie Wichtiges über Notfälle beim Kind, Wissenswertes zur homöopathischen Behandlung, und zum Tragen von Kindern lernen. Dazu laden wir jeweils erfahrene Dozenten ein.

So können wir alle Sie in Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillzeit und im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes begleiten und stärken.



Geburtsvorbereitungskurse

Wissen und Information rund um Geburt, Wochenbett und Baby werden vermittelt. Mit umfangreichen Gymnastikübungen zur Entlastung und für die Beweglichkeit, Atmungs- und Entspannungsübungen zur Geburtsvorbereitung, werden Sie körperlich und mental auf die Geburt eingestimmt. Spezielle Massageanleitungen, Schulung von Haltung und Bewegungsabläufen werden Ihnen guttun. Die Kosten für die Frau trägt die Krankenkasse. Wir bieten Kurse in verschiedenen Konstellationen am Vormittag, am Abend oder an einem Samstag an.

Frauenkurse am Abend

7 mal 2 Stunden, ein oder zwei Abende werden mit Partner angeboten. Empfohlen wird der Kursbeginn ab der 24. SSW.

Frauenkurse am Vormittag

An 4 Vormittagen treffen sich die Schwangeren, auf Wunsch wird nach Absprache ein Partnerabend angeboten oder interessierte Paare nehmen am Samstagkurs teil. Das wird individuell im Kurs entschieden. Ideal ist der Vormittagskurs für Frauen, die schon ein Kind haben, das in den Kindergarten oder zur Schule geht. Der Kurs ist prima zur Auffrischung,

wenn man nicht an 7 Abenden Zeit hat oder einfach die Zeit am Vormittag gut passt.

Partnerkurse am Abend

3 Abende kommen die Frauen alleine zum Kurs, die nächsten 4 Termine kommt der Partner mit. Die Kosten für den Partner können evtl. von seiner Krankenkasse erstattet werden.

Partnersamstage

An einem Samstagnachmittag von 13³⁰ bis 18⁰⁰ Uhr werden Paare intensiv auf die Geburt vorbereitet. Eine Kaffeepause ist eingeplant.

Bewegung in der Schwangerschaft

Schwangere Frauen erleben starke Veränderungen ihres Körpers, dennoch sind sie fit und leistungsfähig, auch wenn Vieles beschwerlich erscheint. Sanfte Bewegungen kombiniert mit Atmung, halten Schwangere fit und beugen Beschwerden vor. Bereits ab der 16. SSW können Sie teilnehmen.

Step&Fit in der Schwangerschaft

Ausdauer trainieren, den Körper sportlich auf die Geburt einstimmen, das geht hervorragend auf dem Balance-Pad bei flotter Musik. Kursleitung sind hier Christine oder Simone.

Yogakurs für Schwangere

Mit Elementen aus dem Yoga – wie Körper- Atem- und Entspannungsbungen – bereiten Sie sich auf die Geburt vor. Schwangerschaftsbeschwerden können gelindert werden. Sie üben mit Ellen und Nicole.

Rückbildungsgymnastik

Ab ca. 6 Wochen nach der Geburt sollten Sie an einem Rückbildungskurs teilnehmen. Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Wiederentdecken des Beckenbodens nach Schwangerschaft und Geburt. Dazu kommen Ausdauerübungen, Haltungs-, Bauch und Alltagsübungen. Der Kurs umfasst 10 Stunden auf 6 Termine verteilt. Das Baby können Sie mitbringen, wenn es keine Betreuungsmöglichkeit gibt oder Sie stillen. Wir beginnen fast jeden Monat einen Rückbildungskurs am Vormittag und alle 3 Monate einen Rückbildungskurs am Abend.

Mama fit mit Baby

„Mama fit mit Baby“ ist ein Aufbaukurs nach der Rückbildungsgymnastik. In diesem Kurs lernen die Mütter verschiedene Übungen, die vor allem den Beckenboden, auch Bauch, Beine, Po und Rücken stärken. Das Baby wird in das Training

eingebunden und verstärkt mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen. Durch das Einbeziehen wird das Kind gleichzeitig gefordert und gefördert. Dieser Kurs wird von Natalia Urich angeboten. Anmeldung telefonisch: 02663 5340.

Babymassagekurse

In 4 mal 90 Minuten vermitteln wir Ihnen die Kunst der indisch-schwedischen Babymassage. Die Kurse finden am Vormittag statt, sinnvoll ist ein Kurs, wenn das Baby 6 Wochen bis 3 Monate alt ist.

Babyshiatsu-Kurse

In 4 mal 80 Minuten erlernen Sie die Kunst der japanischen „Shiatsu Glücksgriffe für Babys“. Die Entwicklung der Bewegung in den ersten 18 Lebensmonaten wird durch liebevolle „Fingerdruckmassage“ begleitet, die Basis bietet dazu die Meridianlehre.

Ernährung im ersten Lebensjahr

In diesem durch eine Hebamme geleiteten Workshop beschäftigen wir uns mit der Frage, wie und wann die Beikost sinnvoll und gesund eingeführt werden kann. Baby led weaning und Brei kochen, wie lange stillen oder Flasche?

... diese und andere Themen werden Sie nach dem Kurs besser für sich beantworten können.

PEKiP

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein gruppenpädagogisches Konzept für Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr. Bewegungs- und Spielanregungen stehen im Mittelpunkt der Gruppenarbeit. Daneben kommt es zu einer Reihe von Interaktionen zwischen Eltern und Kindern, Kindern und Kindern und zur Gruppenleiterin. Der Kurs umfasst 10 Termine zu jeweils 90 Minuten.

Informationen erhalten Sie bei Christina Volberg 0151 26333242 und Kordula Zacher 0160 94966383. Anmeldungen bitte erst nach der Geburt des Kindes und nur telefonisch bei Christina Volberg.

Stillgruppe

Unsere zwei Stillberaterinnen Steffi und Jessica kommen an jedem 3. Dienstag im Monat und bieten Gespräch und Beratung in der Gruppe. Schwangere sind ebenso willkommen wie Stillende und Mamas, die Flasche füttern. Die Gruppe trifft sich am Vormittag 9³⁰ Uhr im Hebammenzentrum.

Beckenbodenkurse *für Frauen jeden Alters*

Kommen Sie in die sogenannten „Wechseljahre“, konnten Sie an keinem Rückbildungskurs teilnehmen oder möchten Sie noch einmal Ihren Beckenboden trainieren? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Im Mittelpunkt des Beckenbodenkurses steht neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen Ihres Beckenbodens. Sie erlernen die Integration der Beckenbodenaktivität in alltäglichen Belastungen und im Sport. Dieser Kurs ist eine Präventionsmaßnahme, die nach §20 Abs. 1 SGB V von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird. An 8 Terminen trainieren wir jeweils 90 Minuten. Wenden Sie sich an Ellen, Simone oder Christine.

Individuelle Termine

Für besondere Behandlungen braucht man besondere Termine, bitte schreiben oder sprechen Sie uns direkt an.

Massagen in der Schwangerschaft helfen bei Beschwerden und tun einfach gut. Auf unserer speziellen Massage- liege können Schwangere auf dem Bauch liegen. Termine vereinbaren Sie mit Nicole, Simone oder Christine.

Akupunktur praktizieren alle unsere Hebammen. Hier können Sie Hilfe bei ganz vielen Schwangerschaftsbeschwerden finden und Stärkung nach der Geburt erfahren. Schwangere können von unserer langjährigen Erfahrung mit der Geburtsvorbereitenden Akupunktur profitieren.

Tape, eine erfolgreiche Therapie ist das Taping. Hierbei nutzen wir unsere Akupunkturkenntnisse zum „Akutaping“. Auf den Meridianen werden Tapes erfolgreich gegen Schmerzen oder Beschwerden angelegt.

Shiatsu in der Schwangerschaft, eine japanische Druck- und Dehnmassage mit regulierender, entspannender und ausgleichender Wirkung. Termine vereinbaren Sie mit Iwona.

Shonishin, japanische Kinderakupunktur wirkt regulierend und kann dem Neugeborenen bei Umstellungsproblemen helfen. Diese wunderbare nadelfreie Therapieform bieten alle unsere Hebammen an.

Infoveranstaltungen

Notfalltraining bei Kindern, Homöopathie, Trageworkshops, ...

Anmeldung

Für die **Kursanmeldung** gehen Sie auf die Rubrik „**Anmeldung**“, wählen dann den gewünschten Kurs und füllen das „**Anfrageformular**“ aus. Es wird direkt an die Hebamme gesendet, die den Kurs koordiniert und leitet. Sie werden dann bei der nächsten Gelegenheit informiert, ob Sie einen Platz im Kurs bekommen können.

Zur Planung unserer Geburtsvorbereitungskurse ist es hilfreich, wenn Sie sich frühzeitig ab der 16. Schwangerschaftswoche bei uns melden.

Für **Anmeldung zur Betreuung** und ggf. zu Hausbesuchen ist es von Vorteil, wenn Sie sich an die nächstwohnende Hebamme wenden.

Ellen wohnt in Girkenroth, Nicole in Rotenhain, Iwona in Brandscheid und Simone und Christine in Gemünden.



Hebammenzentrum

**Wörthstraße 67
56457 Westerburg**

www.hebammen-westerburg.de