

1. Halbjahr 2023

Elternschule

Kursprogramm für werdende Eltern



Bundesinitiative
Frühe Hilfen





Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Sie werden bald Eltern und Ihr Denken und Handeln dreht sich um die Geburt und das Wohl Ihres Kindes. Das Entstehen und Heranwachsen eines neuen Lebens im Mutterleib bedeutet immer auch eine Zeit des Umbruchs und der Veränderungen. Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Freude und Erwartung, aber auch eine Zeit der Fragen.

Unser geburtshilfliches Team versteht sich als Partner in dieser entscheidenden und neuen Lebensphase, die neben der Schwangerschaft und der Geburt auch das erste Jahr mit Ihrem Baby umfasst, getreu dem Leitbild des Marienhaus Klinikum Mainz (MKM) „menschlich und kompetent“.

In unserer Elternschule bieten wir Ihnen Vorträge und Kursangebote an, die sich rund um diese Versorgungsthemen drehen. Aufgrund der Corona-Pandemie können derzeit leider unsere Informations- und Themenabende im MKM nicht wie gewohnt stattfinden. Wir sind aber dennoch für Sie und Ihre Fragen und Anliegen da und möchten alle werdenden Eltern mit den notwendigen Informationen im besten Sinne begleiten und unterstützen. Denn mit der Entbindung hört unsere Betreuung nicht auf. Mit unseren Nachsorgehebammen sind Sie auch nach der Geburt gut betreut. Unser Kursangebot für die Zeit nach der Geburt bietet Ihnen die Gelegenheit, mit anderen Eltern Kontakt zu knüpfen.

Wir freuen uns mit Ihnen auf Ihr Kind und wünschen Ihnen für die Schwangerschaft, die Geburt und auch für die Zeit danach alles Gute!

Prof. Dr. med. Arnd Hönig
Chefarzt
Frauenklinik und Brustzentrum

Veronika Gessner-Stein
Zentrumsleitung
Frauenklinik



Die Elternschule am Marienhaus Klinikum Mainz (MKM)

Auch heute ist die Geburt noch ein einzigartiges Erlebnis. Deshalb ist es ganz natürlich, dass sich Eltern auf dieses Ereignis gut vorbereiten möchten und auch nach der Entbindung gezielt kompetente Unterstützung suchen, wenn es um die Betreuung und das Wohl des Neugeborenen geht.



Vor der Geburt

Anmeldung zur Geburt	7
Beantragung der Geburtsurkunde	8
Offener Informationsabend mit Kreißsaalführung	9
Mama am Start – Fachberatung für Eltern mit Säuglingen	11
Vorträge / Elterngeld und Elternzeit	12
Familienhebammen	14
Angebot von unserem MKM Hebammenteam	15
Geburtsvorbereitungskurse im MKM / Anmeldung zu Kursen	16
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	17
Kurs Stillvorbereitung	18
Wochenendkurs Geburtsvorbereitung und Stillkurs	19
Säuglingspflegekurs	20
AquaFitness für Schwangere	21
Yoga für Schwangere	22
Kompaktkurs für werdende Väter	23

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik	25
Wasserspaß für Säuglinge	27
Babymassage	28
Notfallkurs	29
Professionelle Babyfotografie hier vor Ort	30

Rundum versorgt

Akupunktur- und Kinesiotapingsprechstunde für Schwangere und Entbundene	32
Beleghebammen	33
Hebammenbetreuung nach der Geburt	34
Nachsorgehebammen im MKM	35

Checkliste

Checkliste Klinikoffer	37
Ihr Weg zu uns	38
Notizen	39



Vor der Geburt



Anmeldung zur Geburt im MKM

Wenn Sie sich entschieden haben, in unserem Haus zu entbinden, bitten wir Sie, sich vorher in unserer Hebammensprechstunde anzumelden. Bei diesem Termin haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen und Wünsche mit uns zu besprechen – zum Beispiel eine ambulante Geburt oder eine Wassergeburt, den Wunsch eines Familien- oder Einzelzimmers. Selbstverständlich können hier auch ärztliche Vorbefunde mit unserer Kreißsaalärztin / unserem Kreißsaalarzt erörtert werden.

Wir empfehlen die Anmeldung sechs bis acht Wochen vor Ihrem errechneten Entbindungstermin. Zur Terminvereinbarung für die Anmeldung zur Geburt und Kursanfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer **06131 / 575 831436** oder **06131 / 575 1440**. Unter folgendem Link finden Sie unsere Online-Anmeldung zur Geburt: <https://bit.ly/35O9Gcp>

Wichtige Informationen in der aktuellen Corona-Pandemie

Zur Entbindung bitten wir Sie den Aufnahmetermin mit unserem Kreißsaal und den diensthabenden Hebammen telefonisch abzustimmen – auch nochmal, wenn Sie bereits angemeldet sind. Bitte wählen Sie hierfür **06131 / 575 1440**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.





Beantragung der Geburtsurkunde Ihres Kindes

Bitte informieren Sie sich vor der Geburt Ihres Kindes im Standesamt der Stadt Mainz, welche Unterlagen zur Beantragung der Geburtsurkunde notwendig sind. Gehen Sie dazu auf die Homepage der Stadt Mainz www.mainz.de und geben in der Suche „Geburtsbeurkundung“ ein, oder nutzen Sie direkt den Link: <https://www.mainz.de/vv/produkte/rechtundordnungsamt/Geburtsbeurkundung-Geburt-in-Klinik.php>

Diese notwendigen Unterlagen können Sie in Kopie zusammen mit dem von Ihnen ausgefüllten Formular „Erklärung über den Namen eines Kindes“ in den dafür vorgesehenen Briefkasten auf der Mutter-Kind-Station einwerfen.

Geburtsbeurkundungen:	montags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr
	dienstags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr 13:30 Uhr – 17:30 Uhr
	mittwochs	geschlossen
	donnerstags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr
	freitags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr





Offener Informationsabend mit Kreißsaalführung im MKM

Jeden ersten Mittwoch im Monat finden unsere Informationsabende für werdende Eltern via Zoom statt. So haben Sie ganz entspannt und bequem von zu Hause aus die Möglichkeit, unser Geburtshilfe-Team am MKM kennenzulernen. Der Einwahllink und alle weiteren Informationen werden immer über unsere Homepage und unsere Social Media-Kanäle Facebook und Instagram veröffentlicht.

Hier finden Sie die Termine für 2023:

04.01.2023, 18:00 Uhr

01.02.2023, 18:00 Uhr

01.03.2023, 18:00 Uhr

05.04.2023, 18:00 Uhr

03.05.2023, 18:00 Uhr

07.06.2023, 18:00 Uhr

05.07.2023, 18:00 Uhr

02.08.2023, 18:00 Uhr

06.09.2023, 18:00 Uhr

04.10.2023, 18:00 Uhr

08.11.2023, 18:00 Uhr *(2. Mittwoch im Monat, da am 01.11.23 Feiertag Allerheiligen ist)*

06.12.2023, 18:00 Uhr

Schauen Sie sich doch vorab auf unserer Homepage unseren Imagefilm (<https://bit.ly/3L9FFUR>) und unsere Bildergalerie (<https://bit.ly/3ouzKJA>) an.





Geburtshilfe im MKM auf unserer Homepage:

- Anmeldung zur Geburt via Online-Formular
- Imagefilm und Bildergalerie unserer Geburtshilfe im MKM
- Informationsabende für werdende Eltern via Zoom
- Wir sind für Sie da 😊 Vor, während und nach der Geburt!

Weitere Infos rund um das Thema Geburtshilfe finden Sie auf unserer Homepage unter:

<https://bit.ly/3KZJUC6>



Mama am Start

Fachberatung für Eltern mit Säuglingen

Diese neue gemeinsame Initiative von Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) und dem MKM richtet sich an alle jungen Eltern, die dort ihr Kind zur Welt bringen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SkF bieten zweimal in der Woche ein proaktives psychosoziales Beratungsangebot auf der Mutter-Kind-Station an.

Mit Hilfe dieses niederschweligen Angebotes möchten die Beraterinnen und Berater den Eltern bei Unsicherheiten und Fragen jeglicher Art in Bezug auf ein Leben mit Kind zur Seite stehen.

Selbstverständlich sieht sich der SkF auch nach Entlassung aus der Klinik an der Seite der Eltern.



- Termine:** montags und donnerstags
- Uhrzeit:** 13:30 Uhr – 15:30 Uhr
- Ort:** **MKM**
- Treffpunkt:** Besucherbereich der Mutter-Kind-Station im 1. Obergeschoss

Bundesinitiative
Frühe Hilfen



HILDEGARD HAUS
Zentrum für Frauen und Familien



Vorträge

Elterngeld und Elternzeit

Ein Baby bringt viel Freude und einige Veränderungen. Und so entstehen viele neue Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich schon vor der Geburt mit Ansprüchen und Leistungen für ein Leben mit Kind vertraut zu machen.

Der Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Mainz (SkF) gibt Ihnen die Möglichkeit sich online mit den Vortragsabenden zum Thema Elterngeld und Elternzeit zu informieren:

Termine:	montags und donnerstags
Referentin:	Waltraud Meuser, Dipl. Soz. päd. FH Schwangerschaftsberaterin des SkF Mainz e. V. www.skf-mainz.de
Telefon:	06131 233895
E-Mail:	Waltraud.meuser@skf-mainz.de

Die Familienkasse informiert als Gastreferentin über eine weitere finanzielle Unterstützungsmöglichkeit:

Der Kinderzuschlag – eine Leistung für Familien mit kleinem Einkommen

Referent:	Lars Peter Netzwerkkordinator Netzwerke Familienleistungen
------------------	---

Hier finden Sie die Termine 2023:

31.01.2023, 18:00 Uhr
29.03.2023, 18:00 Uhr
09.05.2023, 18:00 Uhr
28.06.2023, 18:00 Uhr
08.08.2023, 18:00 Uhr
27.09.2023, 18:00 Uhr
14.11.2023, 18:00 Uhr
13.12.2023, 18:00 Uhr

Mit folgendem Link treten sie dem Meeting bei:
<https://beratung.skf-mainz.de/b/wal-hke-3kp>



Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Sie haben die Möglichkeit, mit dem Webkonferenzsystem BigBlueButton am Vortrag via Internet teilzunehmen. Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung. Das Onlineseminar ist kostenlos.

Für ein gutes Gelingen der Konferenz halten Sie sich bitte an die Netiquette-Regeln im Internet. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Bitte bedenken Sie: Öffentliche Meetings im Internet sind nicht anonym. Sie entscheiden selbst, mit welchem Namen Sie teilnehmen und welche persönlichen Informationen Sie preisgeben.

Mit dem Beitritt zum Meeting erklären Sie sich mit den genannten Bedingungen einverstanden.





Familienhebammen

Familien Gesundheits- und Kinderkrank- pflegerinnen (FGKiKP's)

Unterstützung für junge Familien in Mainz

Unser Angebot ist freiwillig und für
Sie kostenlos!

Der Einsatz kann bereits während der
Schwangerschaft beginnen und ist
bis zum 1. Geburtstag des Kindes
möglich.

Die Familienhebammen und FGKiKP's
sind keine Nachsorgehebammen!

Ihr Einsatz ist ergänzend möglich oder schließt
sich an die Versorgung durch die Nachsorgehe-
bamme an.



Wir informieren Sie gerne:

Koordinierungsstelle für
Familienhebammen/FGKiKP
in der Stadt Mainz

Waltraud Meuser, Dipl. Soz. Päd. FH

Adele Kammerschmitt, Dipl. Soz. Arb. FH

Tel: 06131 14 49 159

Familienhebammen@skf-mainz.de





Angebot von unserem MKM Hebammenteam



Kurse für Schwangere, Eltern und Baby

Unser MKM Hebammenteam ist jeden Mittwoch zwischen 15:00–18:00 Uhr telefonisch erreichbar. Unter **06131 575 83-2363** können Informationen zu Kursangeboten des MKM Hebammenteam erfragt werden und Anmeldungen erfolgen.

Wir starten mit Angeboten für Schwangere, Eltern und Baby zu Geburtsvorbereitungskursen, Akupunkturterminen und Rückbildungskursen. Unser MKM Hebammenteam mit einem großen Kursangebot für Schwangere, Eltern und Baby ist für Sie erreichbar:

- immer mittwochs
- 15:00–18:00 Uhr
- Telefon 06131 575 83-2363

Wir freuen uns auf Sie!





Geburtsvorbereitungskurse im MKM

Das Bedürfnis von Frauen und Paaren nach Wissen rund um die Geburt ist unterschiedlich – darauf wollen wir eingehen. Manche möchten alles ganz genau wissen und bauen darüber eventuelle Ängste ab, anderen macht genau das Angst. Deshalb bieten wir Ihnen unser breit gefächertes Angebot.

Anmeldung zu Kursen

Die Anmeldung erfolgt über die jeweilige Hebamme. Von ihr erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, welche verbindlich ist. Die Kursgebühren, die Ihre Krankenkasse nicht übernimmt, sind in der ersten Kursstunde vor Ort in bar zu begleichen.

Tipp!

Nach Begleichung erhalten Sie von der Kursleitung eine Quittung, mit der Ihnen Ihre Krankenkasse gegebenenfalls die Kosten für den Kurs erstattet.





Geburtsvorbereitung für Paare

Im Geburtsvorbereitungskurs für Paare finden sich meist Eltern, die das erste Kind erwarten, aber gerne auch Mehrgebährende, und für die Begriffe wie Eröffnungsperiode oder Blasensprung noch Fremdworte sind.

Wir wollen Ihnen im Kurs in Ruhe zeigen, was auf Sie zukommt sowie Ihnen geburtserleichternde Übungen und Atemtechniken mit gezielten Paarübungen zeigen und etwas über den Geburtsmechanismus erklären. Auch gehen wir ein auf die neue Situation von der Paarbeziehung zur Elternschaft. Nicht zu unterschätzen ist auch das Kennenlernen Gleichgesinnter in einem solchen Kurs. Themen wie Stillen, Wochenbett, Säuglingspflege etc. gehören ebenfalls in unserem Kurs dazu.

Tipp!

Der begleitende Partner muss nicht der werdende Vater sein, sondern darf auch gerne eine andere vertraute Person sein, die Sie während der Geburt an Ihrer Seite haben wollen.

Ein Geburtsvorbereitungskurs ist auch für Frauen interessant, die bereits Kinder haben, da jede Schwangerschaft ganz unterschiedlich verläuft. In diesem Kurs hat man außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern und Partnern auszutauschen und findet Zeit, sich intensiv der Schwangerschaft und dem Kind zu widmen.





Kurs Stillvorbereitung

Der Stillvorbereitungskurs soll (werdende) Mamas und Papas im bevorstehenden Abenteuer „Familie“ vor allem dafür sensibilisieren, sowohl einen wunderschönen Stillbeginn einzuleiten als auch eine einzigartige Stillzeit zu erleben. Die Kursinhalte sind u.a.:

- Bedeutung des Stillens
- Vorbereitung auf die Stillzeit
- Die Hormone und die Milchbildung
- Die „goldene 1. Stunde“ und das erste Anlegen
- Das richtige Anlegen
- Frühkindliche Reflexe und Stillpositionen
- Mögliche (Still)Herausforderungen und wie man sich dafür wappnet
- Die Rolle des Papas
- Stillmythen und Stillfakten
- Tipps und Tricks in der ersten Zeit

Termine & Uhrzeit: 26.01.2023, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
23.02.2023, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
30.03.2023, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
27.04.2023, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
25.05.2023, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr
29.06.2023, 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

Ort: Der Kurs findet hybrid statt!
• **vor Ort:** Marienhaus Klinikum Mainz oder
• **online:** der Einwahllink wird Ihnen am Abend vor der Veranstaltung von der Kursleitung zugesandt!

Kursdauer: 1,5 Stunden

Kursleitung: **Linda Schwarz (zertifizierte Stillbegleiterin DAIS)**

Kursgebühr: 5€/Person

Anmeldung: telefonisch über das MKM Hebammenteam immer mittwochs
15:00 Uhr – 19:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363**



Wochenendkurs Geburtsvorbereitung und Stillkurs

Oft ist es so, dass der Partner oder das Paar beruflich stark eingespannt ist, vielleicht sogar Arbeits- und Wohnort nicht derselbe sind. Deshalb bieten wir Wochenendkurse an, in denen Sie alles über Geburt und Säuglingspflege lernen und trotzdem noch Zeit für das persönliche Gespräch mit anderen werdenden Müttern und Vätern finden.

Wochenendkurs (inkl. Säuglingspflege)

Termine:
28.01. – 29.01.2023
25.02. – 26.02.2023
25.03. – 26.03.2023
13.04. – 14.05.2023
17.06. – 18.06.2023
22.07. – 23.07.2023

Uhrzeit: 09:30 Uhr – 14:00 Uhr

Kursleitung: **Ewa Wagner, Hebamme**

Kursgebühr: Die Kosten für die Schwangere werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet¹⁾.

Partnergebühr: Für den teilnehmenden Partner fällt ein Eigenanteil von 135,00 Euro an²⁾.

Anmeldung: telefonisch über das MKM Hebammenteam immer mittwochs 15:00 Uhr – 19:00 Uhr
telefonisch unter: 06131 / 575-832363
oder ewa.m.wagner@me.com



Wochenendkurs Geburtsvorbereitung

Termine:
28.01. – 29.01.2023
13.01. – 14.01.2023
10.02. – 11.02.2023
24.03. – 25.03.2023
28.04. – 29.04.2023

Uhrzeit: 19:00 Uhr – 21:00 Uhr (Freitag)
10:00 Uhr – 16:00 Uhr (Samstag)

Kursleitung: **Christine Melchior**

Kursgebühr: 70 Euro

Anmeldung: telefonisch über das MKM Hebammenteam immer mittwochs 15:00 Uhr – 19:00 Uhr
telefonisch unter: **06131 / 575-832363**
oder www.christine-melchior.de

Ob die Kurse Online oder Präsenz statt finden können, entscheiden die jeweiligen Kursgeber.



Wochenendkurs (inkl. Säuglingspflege)

Termine: 14.01. – 15.01.2023
11.02. – 12.02.2023
11.03. – 12.03.2023
22.04. – 23.04.2023
27.05. – 28.05.2023
24.06. – 25.06.2023
29.07. – 30.07.2023

Uhrzeit: 09:30 Uhr – 14:00 Uhr

Ort: **MKM**

Kursleitung: **Elisabeth Schupp, Hebamme**

Kursgebühr: Die Kosten für die Schwangere werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet¹⁾.

Partnergebühr: Für den teilnehmenden Partner fällt ein Eigenanteil von 135,00 Euro + Säuglingspflege an²⁾.

Anmeldung: **hebammeschupp@gmx.de (bitte Telefonnummer angeben),
Tel.: 06131 / 473228**

1) Privatversicherte bekommen eine Rechnung zugeschickt.

2) Die Partnergebühren werden nach der privaten Gebührenverordnung abgerechnet.



salvea

Lust auf Gesundheit

■ AquaFitness für Schwangere (ab der 12. SSW)

Anmeldung: <https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2023-praevention-mainz-kursplan.pdf>





Yoga für Schwangere

Termine: 11.01. – 08.02.2023
14.04. – 15.05.2023

Uhrzeit: 17:00 Uhr – 18:15 Uhr

Kursleitung: **Christine Melchior**

Kursgebühr: 70 Euro

Anmeldung: telefonisch über das MKM Hebammenteam
immer mittwochs 15:00 Uhr – 19:00 Uhr
telefonisch unter: **06131 / 575-832363**
oder **www.christine-melchior.de**





Kompaktkurs für werdende Väter

Gut vorbereitet auf Geburt und die Zeit danach

Dieser Kurs richtet sich an werdende Väter. Wir gehen der Frage nach, wie die Frau während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Wochen nach der Geburt optimal unterstützt werden kann. Als Vorbereitung auf die Vaterschaft vermittelt das Angebot nützliches Grundwissen, unterstützt die Rollenfindung als Vater und gibt Anregungen zur Förderung der Vater-Kind-Bindung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Der Kompaktkurs versteht sich als Ergänzung zu den Geburtsvorbereitungskursen.



Foto: © Heiko Litz

Kompaktkurs

Termine: samstags 17.06.2023
28.10.2023

Falls die Termine pandemiebedingt nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden können, werden vergleichbare Online-Kurse angeboten. (Weitere Infos unter www.vaetersache.de)

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
Kursdauer: einmaliges Treffen
Ort: **MKM, Konferenzraum I**
Kursleitung: **Heiko Litz, GfG-Väterbegleiter**
Kursgebühr: 60,00 Euro
Anmeldung: **heikolitz@gmx.de, Tel.: 0177 / 2631603**
Information: **www.vaetersache.de**



Nach der Geburt

Auch für die Zeit nach der Entbindung haben wir ein vielfältiges Kursangebot für Sie zusammengestellt. Von der Rückbildung über Babysmassage und Babyschwimmen bis hin zum wichtigen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen möchten wir Sie beratend begleiten.



Rückbildungsgymnastik

Ihr ganzer Körper hat in der Zeit der Schwangerschaft und während der Geburt Großes geleistet und ist im wahrsten Sinne des Wortes „über sich hinausgewachsen“. Jetzt muss sich Ihre Gebärmutter wieder zurückbilden und Ihr Beckenboden will neu trainiert werden.

Ihre Gebärmutter tut dies sozusagen freiwillig in den ersten vier bis sechs Wochen nach der Geburt; genau der richtige Zeitpunkt, um mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen.

Kleinere Übungen haben Sie vielleicht schon im Wochenbett in der Klinik kennengelernt oder bei der Wochenbettbetreuung durch Ihre Hebamme zu Hause. All das wollen wir in unserem Kurs vertiefen – mit oder ohne Kind –, gerade so, wie es für Ihren Alltag am besten passt.

Dieser Kurs bietet auch eine gute Möglichkeit, andere Mütter kennenzulernen und sich über den neuen Alltag auszutauschen. Rückbildungsgymnastik ist das Sprungbrett zu all Ihren persönlichen Sportvorlieben, die Sie dann mit gekräftigtem Beckenboden wieder aufnehmen können.

Rückbildungskurs

Termine:	donnerstags 12.01. – 02.03.2023
Uhrzeit:	17:00 Uhr – 18:15 Uhr
Ort:	MKM
Kursleitung:	Christine Melchior
Kursgebühr:	15,00 Euro Eigenanteil
Anmeldung:	telefonisch über das MKM Hebammenteam immer mittwochs 15:00 Uhr – 19:00 Uhr telefonisch unter: 06131 / 575-832363 oder www.christine-melchior.de



salvea

Lust auf Gesundheit

- Rückbildung mit Pilates (gerne auch mit Baby)

Anmeldung: <https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2023-praevention-mainz-kursplan.pdf>





Wasserspaß für Säuglinge



Ihr Baby ist mindestens sechs Monate alt und Sie selbst halten sich auch gern im Wasser auf – dann laden wir Sie ein zum „Wasserspaß für Säuglinge“!

Wir denken, dass Ihr Kind einen riesigen Spaß hat, in sein „ursprüngliches Element“ zurückzukehren. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 31 bis 33 Grad Celsius. Das Wasser selbst ist nur minimal gechlort und wird ständig kontrolliert. Unter professioneller Anleitung lernen die Babys, selbstständig Bewegungen im Wasser auszuführen, und werden angeregt, neue Dinge zu entdecken und auszuprobieren.

Tipp!

Im Vordergrund stehen der gemeinsame Spaß im und mit dem Element Wasser sowie die Förderung der Bewegung. Die große körperliche Nähe, das Erlernen von sicheren Haltegriffen und das gemeinsame Erleben intensivieren die innige Beziehung zwischen Eltern und Kind.



salvea

Lust auf Gesundheit



- Babyschwimmen (bis 3 Jahre)
- Babyschwimmen

Anmeldung: <https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2023-praevention-mainz-kursplan.pdf>



Babymassage ab 3. Monat

- Babymassage

Anmeldung: <https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2023-praevention-mainz-kursplan.pdf>





Notfallkurs

Erste Hilfe bei Kindernotfällen ist unersetzlich. Wenn Kinder anfangen, die Welt zu entdecken, setzen sie dafür alle Sinne ein. Alles wird gründlich untersucht, mit den Händen angefasst und in den Mund genommen. Neugierde ist gut und wichtig, aber auch manchmal gefährlich.

Bei Unfällen und Notfällen ist es vor allem wichtig, schnell zu reagieren und das Richtige zu tun, bevor der Rettungsdienst eintrifft. So können Sie im Ernstfall schnell, sicher und effektiv handeln und damit vielleicht Leben retten.

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern, Großeltern, Babysitter. Mit nur wenig Einsatz können Sie ganz viel gewinnen. Holen Sie sich zusätzlich Tipps und Informationen über vorbeugende Maßnahmen.

Termine: samstags
Genaue Kurstermine, Treffpunkt und Kursgebühren entnehmen Sie bitte den Internet-Seiten des Malteser Hilfsdienstes Mainz. (siehe Anmeldung)

Anmeldung: www.malteser-kurse.de
ausbildung@malteser-mainz.de oder
andreas.trog@malteser-mainz.de
Tel.: 06131/2858-332



Professionelle Babyfotografie hier vor Ort

Baby Smile fängt die ersten Momente im Leben Ihres Kindes für immer ein – direkt hier in der Klinik. Das Fotoshooting ist kostenfrei und Sie erhalten alle Bilder und vorgestaltete hochwertige Fotoprodukte in einem persönlichen Kundenkonto unverbindlich zur Ansicht.

Freuen Sie sich schon jetzt auf einzigartige Aufnahmen.

Ihre Babyfotografinnen vor Ort:

Unsere Babyfotografinnen, Bettina Böhm & Natalia Kaimer, besuchen Sie direkt auf Ihrem Zimmer. Dabei entstehen wunderschöne Aufnahmen mit Ihnen und Ihrem Baby.

Bettina Böhm: 0176 - 191 256 07

Natalia Kaimer: 0176 - 191 256 23

Servicezeiten: Montag bis Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr
Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin.





Rundum versorgt



Akupunktur- und Kinesiotapingsprechstunde für Schwangere und Entbundene

Viele unserer Hebammen und Ärztinnen/Ärzte haben eine fundierte Akupunktur- und Taping-Ausbildung für die Geburtshilfe. Akupunktur wird bei Schwangerschaftsbeschwerden (Unwohlsein, Karpal-Tunnel-Syndrom, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erbrechen / Übelkeit in der Schwangerschaft, Ödeme, Kopfschmerzen) oder zur Geburtsvorbereitung eingesetzt.

Die geburtsvorbereitende Akupunktur sollte ca. 4–6 Wochen vor dem errechneten Termin einmal wöchentlich durchgeführt werden.

Nicht selten machen wir die Erfahrung, dass Frauen, die sich vor der Geburt akupunktieren lassen, ihre Eröffnungsperiode verkürzen und einen weichen und leicht geöffneten Muttermund schon bei Geburtsbeginn haben.

Taping wird ebenfalls bei Schwangerschaftsbeschwerden (Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Ödeme, Karpal-Tunnel-Syndrom, Symphysenlockerung, Entlastung der Bauchmuskulatur) angewendet. Gute Erfolge erzielt man auch nach einem Kaiserschnitt. Durch eine besondere Klebetechnik wird die Naht stabilisiert. Auch bei Stillproblemen kann eine Tapeanlage die Brust entlasten, indem man den Lymphfluss fördert.

Im MKM vergeben wir die Termine individuell über die Hebammen:

Samira Glomb (Akupunktur und Taping), Tel.: **0176 / 62189455**

Alicja Jurk, (Akupunktur), Tel.: **06721 / 991507**

Kosten: 20,00 Euro je Sitzung





Beleghebammen

Neben unseren fest angestellten Hebammen haben wir auch freie Hebammen. Das sind Hebammen, die Sie individuell zur Geburt begleiten.

Wenn Sie an diesem Angebot interessiert sind, sollten Sie so früh wie möglich mit einer unserer Hebammen Kontakt aufnehmen, damit Sie ausreichend Zeit zum Kennenlernen haben und unsere Hebammen planen können. Die meisten von ihnen bieten auch Geburtsvorbereitungskurse an, so dass man sich gut kennenlernen kann.

Bei Wehenbeginn oder Blasensprung rufen Sie in der Regel Ihre Hebamme an – entweder betreut sie Sie erst einmal zu Hause oder trifft sich gleich mit Ihnen in der Klinik, um die gesamte Geburtszeit für Sie da zu sein. Auch im Wochenbett wird Sie diese Hebamme dann mitbetreuen.

Die Hebammenleistungen übernimmt Ihre Krankenkasse.

Freie Hebammen im MKM:

Silke Graebner, Tel.: 06132 / 712191
Ingelheim

Clara Pohl, Tel.: 06135 / 3210
Bodenheim



Hebammenbetreuung nach der Geburt

Auch nach der Geburt steht Ihnen Hebammenhilfe zu, egal ob Sie ambulant entbunden haben oder einige Tage stationär im Krankenhaus waren. Die Krankenkasse übernimmt einen täglichen Besuch (bei Problemen auch einen zweiten). Während der gesamten Stillzeit / Beikostzeit steht Ihnen eine Beratung durch die Hebamme zu.

Ihre Hebamme sollte auf jeden Fall eine Vertrauensperson für Sie sein. Damit Sie ausreichend Zeit haben sich kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen schon vor der Geburt Kontakt aufzunehmen.

Wenn Sie nach der Geburt die Klinik verlassen, besucht Sie Ihre Nachsorgehebamme zu Hause. Sie beurteilt das Abheilen des Nabels Ihres Kindes, die Rückbildung Ihrer Gebärmutter, gibt Ihnen Tipps und praktische Anleitung zum Umgang mit Ihrem Kind sowie zur Ernährung, egal ob Sie stillen oder Fläschchen füttern.

Sie werden sehen, es ergeben sich täglich neue Fragen, die Ihre Nachsorgehebamme Ihnen gern individuell beantwortet.





Nachsorgehebammen im MKM:

Aurelia Adam, Tel.: **0157 / 35538939**
aurelia@kokobelly-mainz.de
Mz-Altstadt, Mz-Neustadt, Mz-Oberstadt

Carolin Büttner, Tel.: **06136 / 814004**
Verbandsgemeinde Nieder-Olm

Irina Börner, Tel.: **06731 / 941924**
Alzey, Wörrstadt

Pia Dautermann, Tel.: **06721 / 16273**
Bingen

Elisabeth Eckert, Tel.: **0176 / 70775084**
elisabeth-eckert@web.de
Mz-Altstadt, Mz-Oberstadt

Samira Glomb, Tel.: **0176 / 62189455**
Mz-Oberstadt, Mz-Stadtmitte, Mz-Laubenheim, Mz-Hechtsheim

Silke Graebner, Tel.: **06132 / 712191**
Ingelheim

Alicja Jurk, Tel.: **06721 / 991507**
Bingen

Alina Krukow, Tel.: **0176 / 21537254**
Mainz, Mz.-Gonsenheim

Anne Kühling, Tel.: **06244 / 919000**
Alzey, Worms

Ilona Kuzio, Tel.: **06131 / 221073**
Mainz

Sonja Lang, Tel.: **0176 / 31312905**
Mainz



Susanne Melzer, Tel.: 0175 / 4138451 (nur SMS)
Mainz

Julia Oberhausen, Tel.: 06731 / 999076
Alzey, Wörrstadt

Margot Plocharski, Tel.: 06732 / 951248
Wörrstadt, Mainz

Clara Pohl, Tel.: 06135 / 3210
Bodenheim

Elisabeth Schupp, Tel.: 06131 / 473228
Mainz, Mz.-Finthen

Anke Steenbock, Tel.: 06131 / 496649
Mainz, Mz.-Drais

Kathrin Le Querrec, Tel.: 06144 / 4012929
Mainz-Umgebung, Bischofsheim

Natascha Seyfert, Tel.: 06136 / 7605270
Ebersheim, Mainz

Ewa Wagner, ewa.m.wagner@me.com
Mainz, Umgebung

Barbara Wasik, Tel.: 06732 / 935253
Mainz, Wörrstadt, Nieder-Olm

Doreen Weidner, Tel.: 06131 / 629910
Mainz, Mz.-Gonsenheim



Checkliste Klinikkofter

Folgende Papiere

- den Mutterpass
- Versichertenkarte der Mutter
- Einweisungsschein der / des betreuenden Gynäkologin / Gynäkologen

Verheiratet:

- Eheregister oder Eheurkunde
- bei Heirat nach dem 31.12.2008 außerhalb von Mainz ebenfalls beide Geburtsurkunden
- Personalausweise beider Elternteile / ausländische Pässe

Unverheiratet; ledig:

- Geburtsurkunden beider Elternteile
- Personalausweise beider Elternteile / ausländische Pässe
- ggf. Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung

Unverheiratet; geschieden:

- Geburtsurkunden beider Elternteile
- Personalausweise beider Elternteile
- ggf. Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung
- aktuelle Abschrift aus dem Familienbuch bzw. Heiratseintrag
Evtl. weitere Urkunden und Unterlagen, die den persönlichen Verhältnissen der Eltern entsprechend zur Beurkundung notwendig sind. Alle Urkunden und Unterlagen sind im Original vorzulegen.

Außerdem

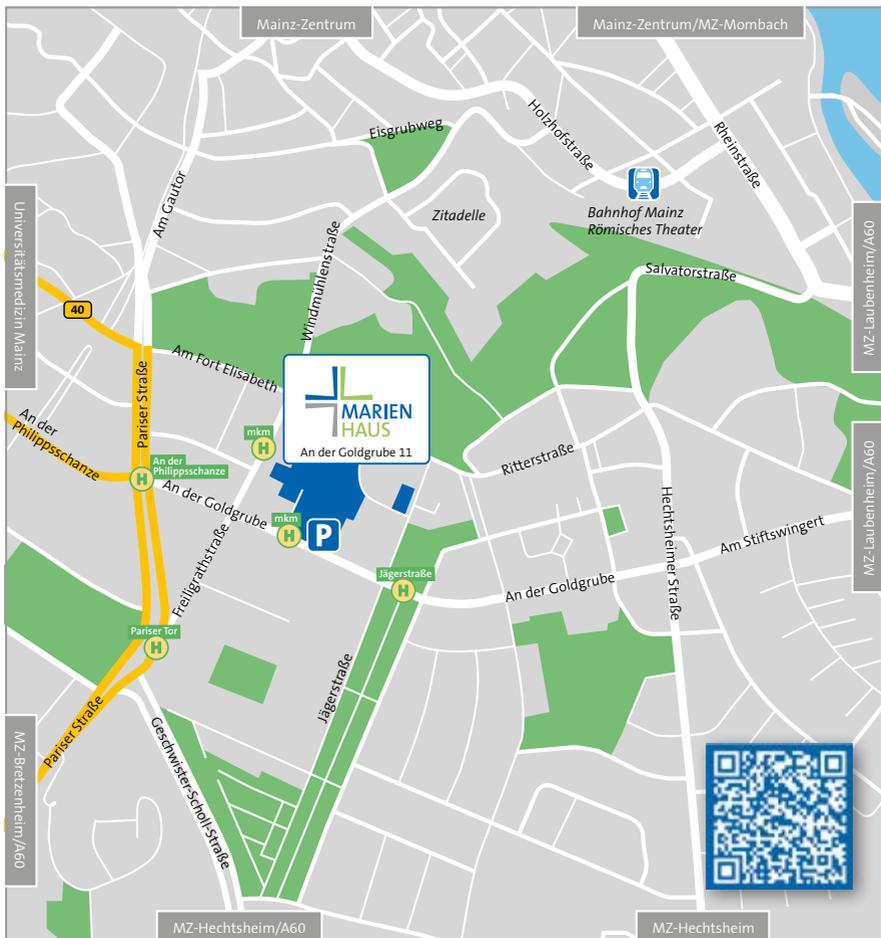
- 3 bis 4 Nachthemden oder Freizeitanzüge, zum Stillen geeignet
- Morgen- / Bademantel, Hausschuhe / Sandalen, Socken / Strümpfe
- Handtücher, Waschlappen oder Einmalwaschlappen
- eine Kulturtasche mit Körperpflegemitteln und einem Lippenpflegestift
- 2 bis 3 Stillbüstenhalter, die Körbchengröße sollte 2 Größen über der gewohnten liegen
- mindestens 5 Baumwollslips (trotz Binden werden Sie wegen des Wochenflusses öfter wechseln müssen)

Am Entlassungstag benötigt Ihr Baby

- einen Body oder ein Unterhemdchen, einen Strampler
- einen Pullover oder ein Jäckchen
- Söckchen und ein Mützchen, je nach Jahreszeit eine Jacke / Decke
- Babyschale für die Autofahrt

Bitte am Entlassungstag das Zimmer bis 11:30 Uhr verlassen.

Ihr Weg zu uns!



Parkplätze:

Die Zufahrt zu unserem Parkhaus erreichen Sie über die Straße „An der Goldgrube“. Von da aus sind es nur wenige Schritte bis in die Eingangshalle des Krankenhauses.

Sie erreichen uns auch mit dem öffentlichen Nahverkehr:

Buslinien 9, 62, 67, 69, 70, 71, 76, 92, 652, 660

Straßenbahn 50, 52, 53

**MARIENHAUS
KLINIKUM MAINZ**

Frauenklinik und Brustzentrum

An der Goldgrube 11
55131 Mainz

Telefon 06131 575-1404 – Hebammensprechstunde

Telefon 06131 575-832363, MKM Hebammenteam
immer mittwochs (15:00 Uhr – 19:00 Uhr)

Telefon 06131 575-1440 – Kreißsaal

Telefon 06131 575-831460 – Zentrumsleitung Frauenklinik

Telefax 06131 575-1406

E-Mail frauenklinik.mkm@marienhaus.de