



# ELTERNSCHULE



Informationen der Elternschule des Diakonie Krankenhauses  
Stiftung kreuznacher diakonie

## Kursübersicht – Elternschule

(Stand 06.05.2024)

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

die Zeit um die Geburt Ihres Kindes ist eine Zeit großer Vorfreude, aber auch eine Zeit mit vielen Fragen und mancher Unsicherheit.

Wir, die Mitarbeiter/-innen der Abteilung für Geburtshilfe im Diakonie Krankenhaus der Stiftung kreuznacher diakonie in Bad Kreuznach, möchten Ihnen in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der spannenden Zeit danach gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen und dafür sorgen, dass der Start in die neue Lebensphase als Eltern sicher und mit liebevoller Unterstützung gelingt.

Informieren Sie sich über unser Angebot im Internet unter:

[www.kreuznacherdiakonie.de/Elternschule](http://www.kreuznacherdiakonie.de/Elternschule)

Krankenhäuser>Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach>Medizin und Pflege>Gynäkologie und Geburtshilfe

## Vor der Geburt

### Informationsabende für werdende Eltern

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	zweiter und vierter Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
<b>Wo:</b>	Personalcafeteria, Diakonie Krankenhaus Bad Kreuznach
<b>Wer:</b>	Chefarzt Dr. Kumbartski oder Oberärztin Dr. Kother-Groh und eine Hebamme
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	keine

Eine Führung über Station und Kreißsaal erfolgt im Anschluss.

## Anmeldung zur Geburt

**Für:** Schwangere ab der 28. Woche (Terminvereinbarung für ca. 32. SSW)

**Wann:** Termine nach Vereinbarung  
Mittwochnachmittag und Donnerstagvormittag

**Wo:** Diakonie Krankenhaus, 7. Stock

**Anmeldung:** 0671/605-2740 (Kreißsaal)

Nutzen Sie die Gelegenheit sich ab der 32. Schwangerschaftswoche (in Risikosituationen auch gerne früher) zur Geburt vorzustellen. Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen - und wenn nötig und gewünscht ein Arzt - sprechen mit Ihnen über Ihre Wünsche und Fragen zur Geburt.

## Guter Start ins Kinderleben

**Für:** Eltern und werdende Eltern

**Wann:** Montag 8.30 Uhr bis 13.30 Uhr  
Freitag 8.30 Uhr bis 12 Uhr

**Wer:** Koordinierende Fachkräfte:  
Kerstin Weber Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester  
Andrea Hieronimus Familienhebamme

**Terminvereinbarung:** 0671/605-2700, [guter-start@kreuznacherdiakonie.de](mailto:guter-start@kreuznacherdiakonie.de)

Im Rahmen dieses landesweiten Projektes bieten wir Ihnen eine persönliche Beratung an, um individuelle Unterstützung in ihrer neuen Lebenssituation zu vermitteln. In der Region Bad Kreuznach haben sich zahlreiche Institutionen zusammengeschlossen um die Unterstützungsmöglichkeiten für junge Eltern zu verbessern.

## Geburtsvorbereitungskurs am Donnerstag

**Für:** Schwangere  
**Wann:** donnerstags, 18 Uhr  
**Dauer:** 4 Abende (2-mal mit Partner)  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach,  
bzw 2 Termine online von zu Hause  
**Kosten:** übernimmt die Krankenkasse  
**Leitung:** Familienhebamme Andrea Hieronimus  
**Anmeldung:** andrea.hieronimus@web.de  
**Starttermine:** 13.06.24, 29.08.24

Es gibt Informationen rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett. Sanfte Gymnastik, Entspannungsübungen und Atemtechniken stehen ebenfalls auf dem Programm.

Im telefonischen Anmeldegespräch können alle Fragen im Vorfeld geklärt werden.

## Geburtsvorbereitung für Frauen ab dem 2. Kind

**Für:** Schwangere ab dem 2. Kind  
**Wann:** Mittwoch, 18 Uhr  
**Dauer:** 4 mal 2,5 - 3 Stunden  
**Wo:** Räume der Elternschule, Personalwohnheim, EG  
Bad Kreuznach, Ringstrasse 58 (oder online)  
**Kosten:** übernimmt die Krankenkasse  
**Leitung:** Gabi Bauer, Hebamme und Familienhebamme  
**Anmeldung:** [info@hebamme-gabi-bauer.de](mailto:info@hebamme-gabi-bauer.de)  
**Termin:** auf Anfrage

Jede Schwangerschaft ist anders und neue Fragen stellen sich. Auf dem Programm stehen: Übungen für den Beckenboden/Rücken, Massage gegen Verspannungen, Entspannung, Atemübungen und Geburtshaltungen. Auf Wunsch gibt es einen Partnerabend.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Online-Einzelberatung zur Geburtsvorbereitung.

## Hypno-Geburtsvorbereitungskurs für Paare

<b>Für:</b>	Schwangere und Partner ab der 12. SSW
<b>Wann:</b>	Mittwoch, 18 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 2,5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	übernimmt die Krankenkasse, 10 Euro pro Teilnahme Begleitperson
<b>Leitung:</b>	Hebamme Gabi Bauer
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@hebamme-gabi-bauer.de">info@hebamme-gabi-bauer.de</a>
<b>Start-Termine:</b>	<b>07.08.24, 13.11.24</b>

Mentales Training für die Geburt: Es eignet sich zur Vorbereitung für eine schöne und selbstbestimmte Geburt. Mentales Training in Form von Selbsthypnose zu erlernen gibt die Möglichkeit während der Geburt die natürliche Entspannungsfähigkeit zu aktivieren, Angst zu reduzieren und Schmerz zu bewältigen. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Ihre Körperempfindungen erkennen und das individuelle Stressempfinden und die entsprechenden Entspannungstechniken erlernen, damit Sie dem natürlichen Prozess nicht im Weg stehen.

## Hypnomentale Geburtsvorbereitung

(nach Dr. Schauble und Dr. Hüsken-Janßen)

<b>Für:</b>	Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche
<b>Wann:</b>	montags 17:30 Uhr
<b>Wo:</b>	Räume der Hebammen, Diakonie Krankenhaus, 7. Stock, Ringstrasse 64, Bad Kreuznach
<b>Dauer:</b>	vier Kurseinheiten von ca. 60-90 Minuten in 14-tägigem Abstand
<b>Kosten:</b>	180 € inklusive Audiodateien zum vertiefenden Üben zu Hause
<b>Leitung:</b>	Dr. med. Susanne Kother-Groh, Oberärztin in der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe Hypnotherapeutin DGH
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:sk@hypnobirthing-rhein-nahe.de">sk@hypnobirthing-rhein-nahe.de</a> , <a href="http://www.hypnobirthing-rhein-nahe.de">www.hypnobirthing-rhein-nahe.de</a>
<b>Start-Termine:</b>	<b>jeden Monat</b>

Ziel des Kurses ist es, Sie als werdende Mutter im Zustand tiefer Entspannung positiv auf die bevorstehende Geburt einzustimmen, Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und Ihnen dadurch zu ermöglichen, den Geburtsvorgang aktiv mitzugestalten. Durch wissenschaftliche Untersuchungen dieser Methode der Geburtsvorbereitung konnte festgestellt werden, dass während der Geburt weniger Schmerzen und Erschöpfung erlebt werden und die Mutter-Kind-Bindung durch eine schnellere Erholung nach der Geburt günstig beeinflusst wird. Zu jedem Termin werden Audiodateien zur Verfügung gestellt. Eine Teilnahme online über Zoom ist auch möglich.

## Geschwisterkurs

<b>Für:</b>	Kinder von ab 3 bis 6 Jahre
<b>Wann:</b>	Dienstag, 15:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 1,5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	25 Euro
<b>Leitung:</b>	Kinderkrankenschwester Jennifer Borger
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@stillberatung-nahe-glan.de">info@stillberatung-nahe-glan.de</a>
<b>Termin:</b>	<b>09.07.24</b>

Spielerische Vorbereitung auf das Baby- Geschwisterchen. Gemeinsam wird geübt, das Baby zu halten, wickeln, baden, sowie das Anziehen an der Puppe. Es wird geklärt, was ein Baby isst und warum es schreit. Außerdem was ein Baby schon so alles kann. Es bleibt auch genug Zeit für Fragen, und im Anschluss wird gemeinsam ein kleines Geschenk für das neue Geschwisterchen gebastelt.

## Stillen, Flasche und Co.

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	Dienstag, 18 Uhr
<b>Dauer:</b>	2,5 Stunden
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	30 Euro, für Paare 45 Euro
<b>Leitung:</b>	Jennifer Borger, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Still- und Laktationsberaterin
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@stillberatung-nahe-glan.de">info@stillberatung-nahe-glan.de</a> <a href="http://www.stillberatung-nahe-glan.de">www.stillberatung-nahe-glan.de</a>
<b>Termin:</b>	<b>25.06.24</b>

In diesem Kurs geht es um die spannende Zeit des Stillbeginns mit dem neugeborenen Kind! Was ist wichtig und sinnvoll, was ist Mythos. Es gibt praktische Tipps zum richtigen Anlegen und zu verschiedene Stillpositionen, zu Brustpflege und Ernährung in der Stillzeit usw. Außerdem können persönliche Fragen besprochen werden. Auch das Thema Flaschenernährung kommt zur Sprache.

## Säuglingspflege-Elternvorbereitungs-Kurs

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	Donnerstag, 17:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	2-mal 120 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	45 € pro Einzelperson, 70 € pro Paar
<b>Leitung:</b>	Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.vertrautes-laecheln.de">www.vertrautes-laecheln.de</a>
<b>Termine:</b>	<b>01.08.&amp;08.08.24</b>

Häufig haben werdende Eltern viele Fragen und Zweifel, ob sie in der Versorgung und Pflege ihres Babys alles richtig machen werden. Heutzutage werden die jungen Familien oftmals mit einer Flut von Informationen verunsichert. Der Kurs soll dabei helfen, die persönlichen, elterlichen Kompetenzen zu stärken, um eine positive Eltern-Kind-Beziehung aufzubauen, als Grundstein für eine gesunde Kindesentwicklung. Folgende Themen werden besprochen und geübt: Korrektes Handling, Wickeln und Baden, Körperpflege und Bekleidung des Babys. Außerdem gibt es Informationen zu folgenden Themen: Ernährung- Stillen sowie Flaschennahrung, Gestaltung der idealen Schlafumgebung, Schreien - Was will das Kind sagen, Erkennen von Bedürfnissen und eine adäquate Reaktion darauf; Besonderheiten der Neugeborenenzeit, Prophylaxen und Untersuchungen.

## Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann

<b>Für:</b>	werdende Väter
<b>Wann:</b>	samstags, 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	25 Euro
<b>Leitung:</b>	Michael Färber Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger, Lehrer für Pflegeberufe
<b>Anmeldung:</b>	faerbemi@kreuznacherdiakonie.de
<b>Termin:</b>	<b>06.07.24</b>

Säuglingspflegekurs von Mann zu Mann ist ein Kurs, geleitet durch einen männlichen Kursleiter, für werdende Väter zur Vorbereitung im sicheren Umgang mit ihrem Kind sowie der Auseinandersetzung mit der Thematik „Vater werden, Vater sein“. Da das „Vater werden“ mit all seinen Themen eine besondere Lebensphase eines Mannes ist, vermitteln wir hier wichtiges Wissen im Umgang mit dem Baby (theoretisch und praktisch) und bieten ein Forum zum Austausch unter Männern.

## Säuglingspflege für Großeltern

<b>Für:</b>	Großeltern
<b>Wann:</b>	Donnerstag, 17.30 Uhr bis 19.30 Uhr
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	Einzelperson 20 Euro, Großelternpaar 35 Euro
<b>Leitung:</b>	Kerstin Weber, Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin
<b>Anmeldung:</b>	<a href="http://www.entwicklungsgarten.de">www.entwicklungsgarten.de</a> , 0176 56990046
<b>Termin:</b>	<b>27.06.24</b>

Der Kurs richtet sich an werdende oder frisch gebackene Großeltern, die ihr Wissen zum Thema Säuglingspflege auffrischen bzw. auf den neuesten Stand bringen möchten. Es werden Themen wie Wickeln, Heben/Tragen, Hautpflege, Ernährung usw. besprochen. Desweiteren bietet der Kurs Raum für Fragen, sowie einen Austausch unter Großeltern.

## Onlinevortrag: Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld

<b>Für:</b>	werdende Eltern
<b>Wann:</b>	Mittwoch, 19 Uhr
<b>Dauer:</b>	2 x 90 Minuten
<b>Wo:</b>	Online über Microsoft Teams
<b>Kosten:</b>	49 Euro
<b>Leitung:</b>	Finanzwirtin Michèle Wagner
<b>Anmeldung:</b>	<a href="mailto:info@klitzeklein-familienkurse.de">info@klitzeklein-familienkurse.de</a> <a href="http://www.klitzeklein-familienkurse.de">www.klitzeklein-familienkurse.de</a>
<b>Termine:</b>	<b>03.&amp;10.07.24</b>

Wo und wann muss ich den Antrag auf Mutterschaftsleistungen stellen? Wann muss ich die Elternzeit beantragen und wie lange habe ich eigentlich Anspruch auf Elternzeit? Wie hoch wird mein Elterngeld sein? Auf alle diese, und weitere Fragen erhalten Sie in diesem Kurs eine Antwort. An zwei aufeinanderfolgenden Terminen werden Ihnen die Basics im Bereich der Themen: Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld in einfachen Worten nähergebracht.

## Yoga für Schwangere

<b>Für:</b>	Schwangere
<b>Wann:</b>	Mittwoch, 9.30 Uhr
<b>Dauer:</b>	5- mal 60 Minuten
<b>Wo:</b>	Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
<b>Kosten:</b>	55 Euro
<b>Leitung:</b>	Jutta Thomas, Kinderkrankenschwester
<b>Anmeldung:</b>	ju.tk@t-online.de, 0671-8964869
<b>Termine:</b>	<b>05.06.24</b>

Auch in der Schwangerschaft kann Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. In diesem Kurs stehen die körperlichen Übungen im Vordergrund, aber auch Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen werden angeleitet. Dies alles zusammen sorgt für Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht und soll vor allem gut tun.

## Nach der Geburt

### Nachsorge: Projekt „TeleHebamme“

<b>Für:</b>	Mütter, die keine Hebamme gefunden haben
<b>Wann:</b>	Montag bis Freitag, 9 – 17 Uhr
<b>Wo:</b>	Per Video zu Hause
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Leitung:</b>	Hebammen Katharina Maucher und Annika Hahn
<b>Anmeldung:</b>	telehebamme@kreuznacherdiakonie.de

Dieses Angebot richtet sich an Mütter, die bis zur Geburt noch keine niedergelassene Hebamme für die Wochenbettbetreuung gefunden haben. Sie werden per Videosprechstunde von den Hebammen betreut. Sie ist von Montag bis Freitags von 9 bis 17 Uhr für alle Fragen erreichbar. Eine vorherige Terminabsprache ist erforderlich. Während der Pilotphase des Projekts ist die Teilnahme kostenlos. Die Betreuung einer Hebamme vor Ort ist falls möglich immer vorzuziehen.



## Rückbildung am Montag

- Für:** Mütter ab der 6. Woche nach Spontangeburt,  
bzw. ab der 8. Woche nach Kaiserschnitt
- Wann:** Montag, 19 Uhr
- Dauer:** 8-mal 75 Minuten
- Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
- Kosten:** die wahrgenommenen Stunden werden von der Krankenkasse erstattet
- Leitung:** Marina Schamber, Hebamme
- Anmeldung:** [schamber@hebammevolxheim.de](mailto:schamber@hebammevolxheim.de), 0160-7742498
- Start-Termin:** **03.06.2024 (ausgebucht), Oktober**

Durch Schwangerschaft und Geburt werden sowohl der Beckenboden als auch die Bauch- und Rückenmuskulatur stark beansprucht. In der Folge sind diese funktionsgeschwächt. Mit der Rückbildungsgymnastik wird der Beckenboden auf sanfte Weise reaktiviert und somit die allgemeine Stabilität gesteigert. Entspannungsübungen verhelfen außerdem zu einem verbesserten Körpergefühl. Die Übungen konzentrieren sich auf die Stärkung von Beckenboden, Rücken, Bauch, Beinen und Po.

## Rückbildung am Mittwoch

- Für:** Mütter ab der 6. Woche nach Spontangeburt  
bzw ab der 8. Woche nach Kaiserschnitt
- Wann:** Mittwoch, 16 Uhr
- Dauer:** 7 -mal 75 Minuten
- Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
- Kosten:** die Kursgebühr von 70 Euro ist im Voraus zu zahlen, die Krankenkasse übernimmt die wahrgenommenen Stunden
- Leitung:** Gabi Bauer, Hebamme
- Anmeldung:** [info@hebamme-gabi-bauer.de](mailto:info@hebamme-gabi-bauer.de)
- Termin:** **14.08.24, 13.11.24**

Bei der Rückbildung geht es in erster Linie um den Beckenboden, dazu gehört Bauch- und Rückenmuskeltraining, auch Po und Brust werden miteinbezogen. Die Übungen werden im Laufe des Kurses anspruchsvoller. 10 Minuten Entspannung runden das Programm ab. Die Kinder können mitgebracht werden.

## Trageberatung

- Für:** Mütter, Väter und Schwangere  
**Wo:** nach Absprache  
**Kosten:** 40 Euro pro Stunde, plus evtl. Anfahrt  
**Leitung:** Marina Schamber, Hebamme und Trageberaterin  
**Anmeldung:** [schamber@hebamme@volxheim.de](mailto:schamber@hebamme@volxheim.de), 0160-7742498  
**Termin:** nach Absprache

Tragen fördert die Bindung zum Baby und hilft, den Alltag mit weniger Stress zu meistern. Das Baby zu tragen bedeutet nicht nur die Hände frei zu haben, sondern das Bedürfnis nach Geborgenheit, Nähe und Sicherheit zu stillen.

Eine Tragehilfe oder ein Tragetuch sitzt bei jedem unterschiedlich; was sich für den einen gut anfühlt, kann für den anderen unpassend sein.

Gerne können wir gemeinsam herausfinden, welches das perfekte Tragetuch oder die perfekte Tragehilfe ist. Gemeinsam üben wir, wie das Baby physiologisch und ergonomisch richtig eingebunden wird.

## Stillberatung/Stilltreff

- Für:** Mütter mit ihren Babys, Schwangere  
**Wann:** jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat  
**Dauer:** 14.30 bis 15.30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Still- und Laktationsberaterinnen des Hauses  
**Anmeldung:** [stillberaterinnen@kreuznacherdiakonie.de](mailto:stillberaterinnen@kreuznacherdiakonie.de)

Unser Stilltreff in den Räumen der Elternschule ist eine gemütliche Runde für Mütter mit ihren Babys. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier ist Zeit für Gespräche und Fragen, um Erfahrungen auszutauschen und um Gleichgesinnte zu treffen. Eine erfahrene Stillberaterin bietet Ihnen Unterstützung, Tipps und Anregungen rund ums Stillen und das Baby. Um Anmeldung wird gebeten.

**Eine Einzelberatung per mail, per Telefon oder vor Ort mit Termin ist auch möglich!**

## Gesunder Baby- und Kleinkindschlaf

- Für:** Eltern mit Kindern von 0 - 3 Jahre  
mit kleineren oder größeren Schlafproblemen
- Wann:** Dienstag, 17 Uhr
- Dauer:** ca. 2 Stunden
- Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
- Kosten:** 25€ pro Einzelperson, 40€ pro Paar
- Leitung:** Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,  
Ganzheitlicher Schlafcoach für Babys und (Klein-)Kinder
- Anmeldung:** [www.vertrautes-laecheln.de](http://www.vertrautes-laecheln.de)
- Termin:** 07.05.24

Zu folgenden Themen werden wertvolle Grundlagen und Tipps besprochen: Vermittlung von Grundkenntnissen zum Thema Schlaf; Bindung und Grundbedürfnisse; Abend- und Einschlafrituale & deren Wichtigkeit, typische Schlafprobleme und deren Auslöser, Prävention von Schlafproblemen. Währenddessen und im Anschluss wird gezielt auf (kleine) individuelle Fragen/Situationen eingegangen. Es ist möglich Fragen/Anliegen vorab mitzuteilen, damit diese berücksichtigt werden können (z.B. Einschlafstillen).

Bei vielen persönlichen Fragen, die besser individuell und alleine besprochen werden sollten, kommt ggf. eine „Schlaf-Sprechstunde“ in Frage, Näheres hierzu auf der Website [www.vertrautes-laecheln.de](http://www.vertrautes-laecheln.de).

## Babymassage

- Für:** Säuglinge von 6 bis 16 Wochen
- Wann:** Freitag, 9:30 Uhr
- Dauer:** 5-mal 75 Minuten
- Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach
- Kosten:** 75 Euro
- Leitung:** Gesundheits- Krankenpflegerin Darlin Schneider
- Anmeldung:** [info@klitzeklein-familienkurse.de](mailto:info@klitzeklein-familienkurse.de), [www.klitzeklein-familienkurse.de](http://www.klitzeklein-familienkurse.de)
- Start-Termin:** 14.06.24

Bei der Babymassage steht das Wohlbefinden im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Durch die sanften Berührungen erfährt das Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern. In dem Kurs ist der Kontakt zu anderen Eltern schnell hergestellt.

## Säuglingsschwimmen

- Für:** Säuglinge ab dem 5. Monat  
**Wann:** Freitag, 12.15 Uhr und 13.15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 30 Minuten  
**Wo:** Schwimmbad der Bethesda-Schule, Waldemarstrasse 4, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 96 Euro  
**Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin Jutta Thomas  
**Anmeldung:** 0671/8964869,  
thomasju@kreuznacherdiakonie.de, (bitte Telefonnummer angeben)  
**Termine:** **06-2024, 8-2024, 11-2024 (bereits alles ausgebucht-  
es gibt eine Warteliste), 1-2025, 3-2025**  
Zusätzlich gibt es den gleichen Kurs auch in der Crucenitherme,  
Dienstag, 12:15 Uhr (66 Euro plus halber Eintritt) - ebensoweit ausgebucht

Ein besonderes Erlebnis für Eltern und Kind. Bewegungs- und Wasserfreude stehen im Vordergrund. Durch die vielfältigen Eigenschaften des Wassers (Wärme, Druck, Auftrieb, Widerstand) werden die verschiedensten Sinne angeregt und die Körperwahrnehmung sowie Bewegung gefördert. Genießen Sie es selbst!

Anmeldung vor der Geburt sinnvoll.

## Frühchentreff

- Für:** Eltern mit frühgeborenen Kindern im ersten Lebensjahr  
**Wann:** 1 x im Quartal, Dienstag, 15 Uhr  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** keine  
**Leitung:** Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen der  
Kinderintensivstation und wechselnde Referenten  
**Anmeldung:** fruehchentreff@kreuznacherdiakonie.de, 0671-605-2410  
**Termin:** **24.09.24**

Hier können sich Eltern frühgeborener Kinder mit medizinischem Fachpersonal beraten und sich im Rahmen dieser Selbsthilfegruppe mit anderen Eltern austauschen. Außerdem gibt es jeweils einen kleinen Vortrag, zu verschiedenen Themen. Bitte melden Sie sich bis 2 Tage vorher an.

## Babygymnastik – Glückskäfer

**Für:** Mütter mit Babys im ersten Lebensjahr  
**Leitung:** Sandra Veit, Physiotherapeutin,  
Tanja Antweiler-Best, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
**Anmeldung:** info@die-etwas-andere-babygruppe.de  
**Diese Kurse sind zum Herbst 2022 in eigene Räumlichkeiten gezogen.**

## Beikostkurs

**Für:** interessierte Eltern  
**Wann:** Donnerstag, 16 Uhr  
**Dauer:** 1,5 Stunden  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 20 Euro  
**Leitung:** Still- und Laktationsberaterin Jennifer Borger  
**Anmeldung:** info@stillberatung-nahe-glan.de  
**Termin:** **13.06.24**

Wann ist der richtige Zeitpunkt um mit Beikost zu beginnen? Oder es ist begonnen, aber - wie geht es weiter? Oder was ist eigentlich „Breifrei“? Zu all diesen Themen und noch vielem mehr gibt es in diesem Kurs umfangreiche Informationen. Es soll nähergebracht werden, wie ganz entspannt und ohne Druck dem Baby das wunderbare Thema Essen vermittelt werden kann.

## Natürliche Hilfsmittel bei Husten, Fieber & Co.

**Für:** Eltern  
**Wann:** Freitag, 19 Uhr  
**Dauer:** 3 Stunden  
**Wo:** Zu Hause über Zoom  
**Kosten:** 27 Euro  
**Leitung:** Sandra Veit  
**Anmeldung:** info@die-etwas-andere-babygruppe.de  
**Termin:** **Herbst 2024**

In diesem Vortrag geht es darum, wie Kindern mit bewährten Hausmitteln geholfen werden kann, wenn sie von Erkältungskrankheiten, Fieber, Ohrenschmerzen oder Verdauungsbeschwerden geplagt werden. Es werden verschiedene physikalische Anwendungen, Wickel, Einreibungen, einfache Mixturen und ganz viele hilfreiche Tipps vorgestellt. Aber auch die Grenzen der Hausmittel werden aufgezeigt. Außerdem gibt es wertvolle Anregungen zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten und Sie erhalten das Buch „Homöopathie und Hausapotheke für Babys und Kleinkinder“.

## Workshop: Gesunde (Kinder-) Füße

**Für:** Eltern  
**Wann:** Freitag, 19 Uhr  
**Wo:** zu Hause über Zoom  
**Kosten:** 20 Euro  
**Leitung:** Sandra Veit, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** [info@die-etwas-andere-babygruppe.de](mailto:info@die-etwas-andere-babygruppe.de)  
**Termin:** 17.05.24

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben, sie sind das Fundament unseres Körpers. 98% der Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur noch 20 % der Erwachsenen haben gesunde Füße!

In diesem Workshop geht es um die Anatomie und Physiologie des Fußes, die Fußentwicklung in der motorischen Entwicklung in den ersten Lebensjahren, den Zusammenhang gesunder Füße mit dem restlichen Körper, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Fußfehlstellungen, den ersten Schuhkauf, Auswahl der Schuhe, warum barfuß-sein so wertvoll ist, Tipps und Tricks für gesunde Füße.

## Erste Hilfe am Säugling und Kind (Präsenzkurs)

**Für:** Eltern, Großeltern, Tageseltern und alle, die mit Kindern zu tun haben  
**Wann:** dienstags oder donnerstags von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 45 Euro pro Einzelperson, 75 Euro pro Paar  
**Leitung:** Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
Erste- Hilfe- Ausbilderin  
**Anmeldung:** [www.vertrautes-laecheln.de](http://www.vertrautes-laecheln.de)  
**Termin:** 28.05.24 (Zusatztermin), 06.06.24 (ausgebucht)

Passiert Säuglingen oder Kindern etwas, ist der Schreck meist groß. Dieser Erste-Hilfe-Kurs soll helfen in entsprechenden Situationen schnell und sicher handeln zu können, im Fall der Fälle sogar Leben zu retten.

Themen: Was ist Erste- Hilfe, die Rettungskette und Notruf, Bewusstlosigkeit, Vitalfunktionen prüfen, stabile Seitenlage, Störung der Atmung (Pseudokrupp & Epiglottitis, Asthma bronchiale, Allergie, Hyperventilation), Verschlucken, Vergiftung, Schock, Verbrennungen & Verbrühungen, Sonnenstich, Fieberkrampf, Ertrinken, Unterkühlung, Insektenstich/ Zeckenbiss, Wiederbelebung des Säuglings/Kindes, Gefahrenquellen im Haushalt (Unfallverhütung).

## Erste Hilfe am Säugling und Kind – (Videokurs mit Praxisteil)

**Für:** Eltern, Großeltern, Tageseltern und alle, die mit Kindern zu tun haben  
**Wann:** Theorieteil als Video flexibel zu Hause, Praxisteil: Samstag, 10 bis 11 Uhr  
**Wo:** Räume der Elternschule, Ringstrasse 58, Bad Kreuznach  
**Kosten:** 69 Euro für den Videokurs, 10 Euro pro Person für den Praxisteil  
**Leitung:** Kinderkrankenschwester Sandra Völker-Nauth  
**Anmeldung:** 0177 8843440 oder [www.kindergesundheit-rhein-nahe.de](http://www.kindergesundheit-rhein-nahe.de)  
**Termin Praxisteil:** 04.05.24, 10.08.24

Dieser Videokurs vermittelt Ihnen, wie Sie in einem Notfall richtig und schnell reagieren, nimmt Ihnen die Angst, etwas falsch zu machen. Themen: Notruf, Stürze/Schädelhirntrauma, stumpfe Bauchverletzungen, Platz- u. Schnittwunden, Verbrennungen/Verbrühungen, Fieberkrampf/Krampfanfälle, Einatmen von Fremdkörpern, Pseudokrapp, Bewusstlosigkeit und stabile Seitenlage, Vergiftungen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Hausapotheke. Der Zugang zu den Videos steht ein Jahr zur Verfügung. Beim Praxisteil vor Ort kann die Reanimation an Säuglings- und Kleinkindpuppen geübt werden.

## Abschied von der Windel

**Für:** Eltern von Kindern 1 bis 4 Jahre  
**Wann:** Donnerstag, 17:30 bis 18:30 Uhr  
**Wo:** online über Microsoft Teams  
**Kosten:** 20 Euro  
**Leitung:** Svenja Traut, Familien- Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin  
**Anmeldung:** [www.vertrautes-laecheln.de](http://www.vertrautes-laecheln.de)  
**Termin:** 23.05.24

„Windelfrei werden“ ist ein wichtiger Entwicklungsschritt, dem Eltern oft ungeduldig entgegenfiebert. Es kommt deshalb oft vor, dass Eltern schon früh mit einem „Töpfchen-Training“ beginnen. An diesem Infoabend werden wertvolle Tipps vermittelt, um Kinder bedürfnisorientiert zu unterstützen und richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von ein bis vier Jahren. Der Rahmen bietet allerdings keine Möglichkeit von konkreten Fragen oder Problemen von Kindern die älter als 4 Jahre alt sind. Folgende Themen werden behandelt: Was ist „Training“ und dessen Folgen; Entwicklungsschritte der Darm- und Blasenentleerung; was die Autonomiephase damit zu tun hat; Tipps in der Begleitung im Alltag. Ein handout wird nach dem Infoabend per Post versendet.