



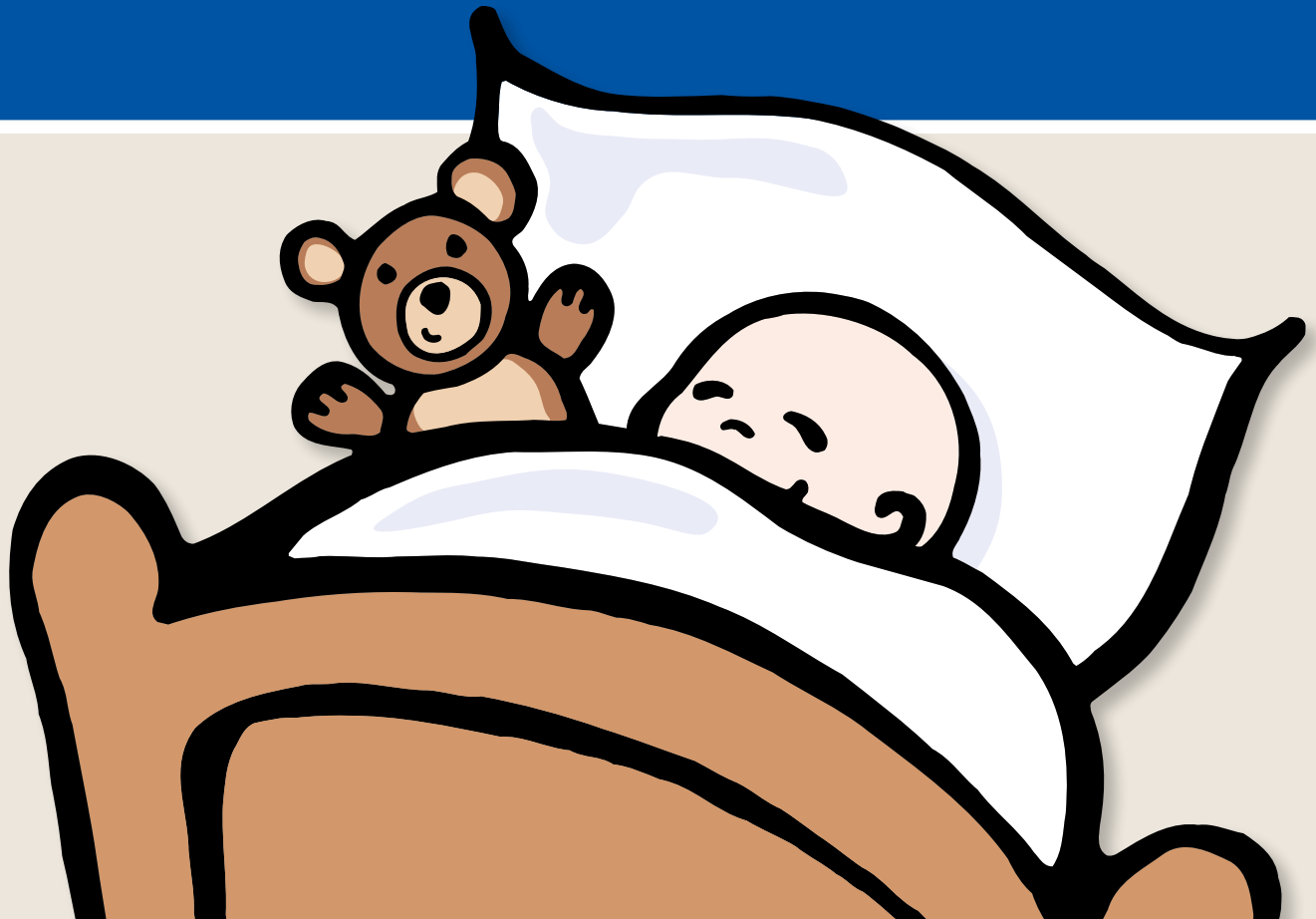
KATHOLISCHE
ST. LUKAS
GESELLSCHAFT

ST. ROCHUS-HOSPITAL
CASTROP-RAUXEL

die Wiege

ZENTRUM FÜR GEBURT UND FAMILIE
AM ST. ROCHUS-HOSPITAL

Jahresprogramm 2019



Unser Team!



Dr. med. Michael Glaßmeyer
Chefarzt



Marlies Glaßmeyer
Leitung der Wiege



Angela Voß
Kinderkrankenschwester



Maren Kruse
Krankenschwester



Nicole Katzy
Hebamme



Marina Wolters
Hebamme



Lisa Kowalski
Hebamme



Nicole Pfau
Krankenschwester,
Still- und Laktationsbeauftragte



Denise Schlusen
Hebamme



Elisabeth Plichta
Hebamme



Bianca Nowok
Hebamme



Melanie Leupold
Hebamme



Silvia Posse
Yoga-Trainerin



Inhalt

- 5 Vorwort
- 7 Geburtsbegleitung durch Beleghebammen
Hebammensprechstunde
- 8 Geburtsvorbereitung für Paare
Geburtsvorbereitung für Frauen
- 9 Rückbildungsgymnastik
Rückbildungsgymnastik – und danach?
- 10 Bewegen und Entspannen im Wasser
Schwangeren-Yoga
- 11 Baby-Brei-Kurse
Bewegen und Entspannen im Wasser
- 13 „Tummy Tub“-Verleih
Babycafé
Wickelkurs / Säuglingspflege
- 14 Krabbelkäfer
Babymassage
- 15 Geschwisterführerschein
Spielgruppe



Liebe (werdende) Mutter, lieber (werdender) Vater,

die moderne geburtshilfliche Medizin erlebt im Augenblick einige Widersprüche. Auf der einen Seite kann man sagen, dass nach Jahren der Mittelmäßigkeit die Geburtshilfe in Deutschland eine der sichersten der Welt ist. Nie war die Komplikationsrate bei Mutter und Kind geringer, als bei uns heute. Viele europäische Nachbarn, die uns vor Jahren noch überflügelt hatten, beneiden uns heute um unseren Sicherheitsstandard. Sicherheitsstandard bedeutet jedoch auch Beachtung von Leit- und Richtlinien sowie festen Kontrollintervallen – und somit eine Fremdbestimmung der Gebärenden und der Geburt.

Aber nicht nur die Medizin möchte den Geburtsvorgang beeinflussen. Ständesvertreter der Krankenkassen sowie einiger Berufsverbände von Ärzten und Hebammen sagen ungefragt in den Medien der werdenden Familie, welche Art der Entbindung nach ihrer Auffassung die richtige ist. In einigen Veröffentlichungen gerät selbst die natürlichste Ernährung der Welt, das Stillen, zur Ideologie!

Diese Fremdbestimmung und Beeinflussung wird von vielen Schwangeren heute – oft zu Recht – kritisiert. Mit unserem Zentrum für Geburt und Familie „Die Wiege“ wollen wir einen Beitrag dazu liefern, Ihre persönliche Vorstellung von Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach zu verwirklichen, herausgelöst aus der oftmals sterilen Krankenhaus- und Geräteatmosphäre in eigenen heimeligen Räumen. Trotzdem – für den Fall eines Falles – mit den kurzen Wegen und medizinischen Möglichkeiten einer modernen, gut ausgestatteten Klinik und einem Team, das sich aus Geburtshelfern und nicht aus Geburtsbestimmern zusammensetzt. Einem Team, das die

natürliche Geburt und das Stillen fördert, aber einen breiten Raum für persönliche Überzeugungen zu diesen Themen lässt. Alle Kurse und Veranstaltungen, die sich mit der Geburtsvorbereitung, dem neugeborenen Kind und dem Säugling beschäftigen, dienen letztlich alle einem Ziel: **Gesunde Mutter, gesundes Kind und damit ein glücklicher Start ins Leben!**

Durch die individuelle Betreuung der Hebammen und die vielfältigen Informationsmöglichkeiten möchte Ihnen das gesamte geburtshilfliche Team helfen, Schwangerschaft, Geburt und Neugeborenenzeit als eine der schönsten und positivsten Lebensphasen zu gestalten.

Für das gesamte geburtshilfliche Team,



Dr. med. Michael Glaßmeyer
Chefarzt



Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

Dies bedeutet eine individuelle und sehr persönliche Betreuung vor, während und nach der Geburt. Wenn Sie wünschen, dass das einmalige Erlebnis der Geburt durch eine von Ihnen gewählte Vertrauensperson begleitet wird, dann haben Sie die Möglichkeit, eine Beleghebamme in Anspruch zu nehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie persönlich von uns.

Beleghebammen

Nicole Katzy	+49 2305 967 95 26
Lisa Kowalski	+49 176 72 43 50 24
Denise Schlusen	+49 170 273 48 44
Marina Wolters	+49 171 706 86 98
Bianca Nowok	+49 152 25 13 63 53
Melanie Leupold ohne Geburtsbegleitung	+49 179 920 60 13
Elisabeth Plichta ohne Geburtsbegleitung	+49 2305 35 28 93

Hebammensprechstunde

Die Hebammensprechstunde ist offen für alle Frauen und Paare, die schon in der Schwangerschaft von einer Hebamme betreut werden möchten.

Themen in der Sprechstunde

- Hilfe bei jeder Art von Schwangerschaftsbeschwerden
- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Gebärlage und Bewegung während der Geburt
- Mutterpass
- Welcher Kurs kommt für mich in Frage?
- Steißlage (mögliche Ursachen, Gebärmöglichkeiten, Wendung)
- Fehl- oder Frühgeburt, oder Tod eines Kindes
- Nachsorge

Zeit Di. 09:30 – 12:30 Uhr oder 15:00 – 18:00 Uhr
Mi. 09:00 – 12:00 Uhr oder 15:00 – 18:00 Uhr
Do. 09:00 – 12:00 Uhr

Leitung Hebammen
Nicole Katzy, Lisa Kowalski, Denise Schlusen, Marina Wolters, Elisabeth Plichta, Bianca Nowok

Bitte vereinbaren Sie auf jeden Fall einen Termin mit uns.

Geburtsvorbereitung für Paare



In Liebe gezeugt – in Liebe geboren

Körper und Seele auf die Geburt durch gemeinsames Atmen vorbereiten, Entspannen und Kennenlernen des Geburtsverlaufes, der Umgang mit Schmerz, sowie die richtige Massage vor und während der Geburt sind die wesentlichen Inhalte dieses Kurses

Termine Termine werden unter der Berücksichtigung der (abends) jeweiligen Geburtstermine individuell festgelegt und den angemeldeten Teilnehmerinnen rechtzeitig mitgeteilt

Dauer 14 Stunden (7 x 120 Minuten)

Gebühr Kosten für die Frauen werden von den Krankenkassen übernommen. Partnergebühren werden nicht erhoben.

Leitung Hebammen
Nicole Katzy, Lisa Kowalski, Denise Schlusen,
Marina Wolters und Elisabeth Plichta,
Bianca Nowok und Melanie Leupold

Geburtsvorbereitung für Frauen



Ein Kurs nur für Frauen, in dem Sie in lockerer Atmosphäre lernen sollen, sich für das Baby zu öffnen und mit ihm bei der Geburt zusammenzuarbeiten.

Termine Termine werden unter der Berücksichtigung der (abends) jeweiligen Geburtstermine individuell festgelegt und den angemeldeten Teilnehmerinnen rechtzeitig mitgeteilt

Dauer 14 Stunden (7 x 120 Minuten)

Gebühr Kosten für die Frauen werden von den Krankenkassen übernommen.

Leitung Hebammen
Nicole Katzy, Lisa Kowalski, Denise Schlusen,
Marina Wolters und Elisabeth Plichta,
Bianca Nowok und Melanie Leupold

Rückbildungsgymnastik

Dieses Angebot gilt nur für Mütter, die im St. Rochus Hospital entbunden haben.



Zu diesem Kurs sind alle Frauen herzlich eingeladen, die vor kurzem ein Kind geboren haben und die sich am Ende des Wochenbettes befinden. Zur Wiedererlangung der „Figur“ und zur Vermeidung von Stressinkontinenz und anderen Beckenbodenschwächen, bieten wir diesen Kurs an. Ziel des Kurses ist es, die während der Schwangerschaft und bei der Geburt stark überdehnte Muskulatur – vor allem die des Beckenbodens – wieder zu straffen und somit das Körpergefühl zu steigern.

Rückbildungsgymnastik ohne Kind

Termine Di. 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr

Leitung Hebamme Melanie Leupold

Rückbildungsgymnastik mit Kind

Termine Mi. 10:00 – 11:00 Uhr

Teilnehmer Max. 10 Teilnehmerinnen

Anmeldung während der Bürozeiten bei Marlies Glaßmeyer

Leitung Hebamme Marina Wolters und Lisa Kowalski

Rückbildungsgymnastik – und danach?



Das Gesundheitszentrum des St. Rochus-Hospitals bietet verschiedene sportliche Aktionen, die sich gut an die Rückbildungsgymnastik anschließen:

- Straffung des Bindegewebes
- Kräftigung der Becken- und Bauchmuskulatur

Sie können folgende Angebote wahrnehmen:

Bodystyling Mo. 09:15 – 10:15 Uhr

Step-Aerobic Mi. 09:15 – 10:15 Uhr

Aquarobic (fester Kurs) Mi. 09:00 – 09:50 Uhr

Alle Angebote beinhalten kostenlose Kinder- und Babybetreuung.

Alle Angebote laufen auf der 10er-Karte, die am Empfang des St. Rochus-Hospitals gegen eine Gebühr von 48,00 Euro erhältlich ist. Die genannten Aktionen laufen ganzjährig.

Bewegen und Entspannen im Wasser



Schwimmen und Wassergymnastik sind als hervorzuhebende Sportarten in der Schwangerschaft anzusehen, da das Medium Wasser gerade für schwangere Frauen eine zusätzliche Möglichkeit zur Gesundheitserhaltung bietet. Der hydrostatische Druck des Wassers wirkt sich positiv auf Stauungen im Venen und Lymphsystem aus, die in der Schwangerschaft oft auftreten. Die Gefäße werden komprimiert und der venöse Rückstrom gefördert.

Angenehm ist auch das Gefühl der „Schwereelosigkeit“ und des „Gewichtsverlustes“, welches durch den Auftrieb im Wasser hervorgerufen wird.

In den Wassergymnastik-Stunden stehen Elemente der Haltungsschulung, Entstauungs-, Bauchmuskel- und Beckenübungen, sowie Entspannungs- und Atemübungen im Vordergrund.

Termine	Fr. 19:30 – 20:15 Uhr Fr. 20:20 – 21:05 Uhr
1. Kurs:	04.01. – 01.02.2019
2. Kurs:	22.02. – 29.03.2019
3. Kurs:	26.04. – 24.05.2019
4. Kurs:	28.06. – 26.07.2019
5. Kurs:	30.08. – 27.09.2019
6. Kurs:	08.11. – 06.12.2019
Dauer	5 x 45 Minuten
Gebühr	25,00 Euro
Ort	Bewegungsbad St. Rochus-Hospital
Leitung	Nicole Pfau

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen nicht bezuschusst.

Schwangeren-Yoga



In diesem Kurs lernen Sie sanfte, variationsreiche Übungen (Asanas) kennen. Diese schenken Ihrem Körper Kraft und Flexibilität, vor allem auch im Beckenbodenbereich und bereiten Sie auf die wachsenden Veränderungen und den Geburtsprozess optimal vor. Beginnenden Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden wird vorgebeugt. Entspannungs- und Atemübungen runden die Stunde ab.

Zeit	fortlaufende Kurse, donnerstags von 18:30 – 19:45 Uhr, Anmeldung während der Bürozeiten
Dauer	5 Stunden (5 x 75 Minuten)
Gebühr	60,00 Euro
Leitung	Yoga-Trainerin Silvia Posse

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen nicht bezuschusst.

K-Taping



Beim K-Taping werden elastische Klebestreifen auf den Körper geklebt. Die Bewegungsfreiheit bleibt erhalten, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Diese Methode eignet sich besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit, weil völlig auf Medikamente verzichtet werden kann.

Bei zahlreichen Beschwerden, wie z.B. Verspannungen, Haltungproblemen, Symphysenlockerung sowie Rückbildungs- und Stillschwierigkeiten kann Ihnen geholfen werden. Vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin in unserer Hebammensprechstunde.

Leitung Hebammen

Baby-Brei-Kurse (ohne Kind)



Erst die Milch – und was kommt dann? Ein Infoabend zur Einführung in die Beikost. Wann ist der Zeitpunkt für Beikost? Welche Lebensmittel sind die Richtigen? Wie bereite ich sie vitaminschonend und preisgünstig zu? Selbstgekocht oder doch Gläschen? Wie kann ich Allergien vorbeugen? Welche Nahrung ist für mein Baby geeignet? Der Babybrei-Kurs gibt wertvolle Informationen über die richtige Ernährung des Babys und dessen gesunder Entwicklung. Auch klären wir akute Fragen zu kleinen „Problemessern und Nahrungsverweigerern“.

Beginn	Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
Termin	14.01.2019 08.04.2019 08.07.2019 07.10.2019 09.12.2019
Leitung	Maren Kruse, Krankenschwester und Ernährungsberaterin
Gebühr	10,00 Euro
Teilnehmer	maximal 10 Teilnehmerinnen



„Tummy Tub“-Verleih



Der „Tummy Tub“, ein Gefäß in dem Säuglinge vom ersten Tag an baden können, wurde von Hebammen und Gynäkologen entwickelt. In einer geringen Wassermenge von 37 Grad Celsius können die Neugeborenen in embryonaler Haltung bequem baden.

Ein solches Bad wirkt auf die Kleinen beruhigend und entspannend. Gerade bei Säuglingen mit quälenden Blähungen hat sich das Bad im Tummy Tub als entkrampfend bewährt. Schon nach kurzer Zeit kann das Kind selbstständig in dem „Eimer“ sitzen und aktiv mit Wasser und Spielzeug experimentieren. Der entspannte und ausgelassene Anblick Ihres Kindes wird Ihnen Freude bereiten.

Ausleihe während der Bürozeiten
Kontakt Marlies Glaßmeyer

Babycafé



Dieses Angebot gilt nur für Mütter, die im St. Rochus Hospital entbunden haben.

Das Babycafé ist kein Stillcafé und richtet sich an alle Eltern mit ihren Kindern bis zum 8. Lebensmonat. Stillprobleme werden natürlich auch während dieser Zeit gelöst – von einer erfahrenen Stillberaterin aus dem Wiege-Team. Es soll allerdings auch der Erfahrungsaustausch bei anderen Fragen und Ereignissen jeder Art rund um das Baby nicht zu kurz kommen.

Termine 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:30 – 16:00 Uhr zu Schulferienzeiten entfällt das Babycafé

Dauer 0 – 8 Monate

Gebühr kostenfrei

Leitung Krankenschwestern Marlies Glaßmeyer und Maren Kruse

Wickelkurs / Säuglingspflege



Wie bade ich mein Baby richtig? Wie wird der Säugling richtig gewickelt? Was darf er in den ersten Lebensmonaten? Dieser Kurs gibt werdenden Eltern Antworten und praxisnahe Tipps.

Termine nach Bedarf und telefonischer Absprache

Gebühr kostenfrei

Teilnehmerzahl max. 16 Personen

Leitung Nicole Pfau Krankenschwester, Still- und Laktationsbeauftragte

Anmeldung Nicole Pfau: +49 2367 307 98 49

Krabbelkäfer

Übungen zur Bewegungsförderung und Sinneswahrnehmung

In diesem Kurs erfahren Eltern durch praktische Anleitung, wie sie die Entwicklung ihres Kindes individuell und dem Entwicklungsstand entsprechend durch spielerische Anregungen fördern können. Dabei erkennen Sie, welche Bewegungsformen und Spiele für ihr Kind geeignet sind und ihm Freude bereiten. Außerdem bietet die Gruppe die Möglichkeit des Kontaktes für Eltern und Kinder untereinander.

Dauer	6 Wochen, 1 x wöchentlich, 90 Minuten
Gebühr	45,00 Euro
Teilnehmerzahl	10 Kinder
Termine für Kinder vom 5. bis 8. Lebensmonat	Mo. 09:00 – 10:30 Uhr
1. Kurs:	07.01. – 11.02.2019
2. Kurs:	18.02. – 25.03.2019
3. Kurs:	01.04. – 20.05.2019
4. Kurs:	27.05. – 08.07.2019
5. Kurs:	02.09. – 07.10.2019
6. Kurs:	28.10. – 02.12.2019
Leitung	Maren Kruse, Kindergruppenleiterin, Krankenschwester
Termine für Kinder vom 9. bis 12. Lebensmonat	Mi. 09:00 – 10:30 Uhr
1. Kurs:	09.01. – 13.02.2019
2. Kurs:	20.02. – 27.03.2019
3. Kurs:	03.04. – 22.05.2019
4. Kurs:	29.05. – 10.07.2019
5. Kurs:	04.09. – 09.10.2019
6. Kurs:	30.10. – 04.12.2019
Leitung	Maren Kruse, Kindergruppenleiterin, Krankenschwester

Babymassage



Die Haut ist in der ersten Zeit nach der Geburt das am besten ausgebildete Sinnesorgan, mit dem das Baby Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen kann. In dem Kurs „Indisch-schwedische Babymassage nach Leboyer“ erfahren Eltern, wie sie das Urbedürfnis ihres Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind gestreichelt und massiert, es entspannt sich, fühlt sich wohl und geborgen.

Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

Termine	jeweils Di. 17:00 – 18:00 Uhr
1. Kurs:	15.01. – 19.02.2019
2. Kurs:	12.03. – 16.04.2019
3. Kurs:	18.06. – 23.07.2019
4. Kurs:	17.09. – 22.10.2019
5. Kurs:	12.11. – 17.12.2019
Dauer	5 x 45 Minuten
Gebühr	40,00 Euro
Leitung	Angela Voß, Kinderkrankenschwester

Geschwisterführerschein

Eine Schwangerschaft ist nicht nur für die werdende Mutter und den werdenden Vater eine hoch spannende Zeit. Wenn bereits Kinder vorhanden sind, haben auch die werdenden zukünftigen „großen“ Schwestern und Brüder eine Menge Fragen. Denn auch die Rolle als große Schwester oder großer Bruder will gelernt sein.

Hierfür bieten wir einen Geschwisterführerschein an. In einem einmaligen 2-stündigen Wochenendkurs werden sie auf die Ankunft des Neugeborenen vorbereitet. Das Angebot richtet sich an Kinder von 3 bis 10 Jahren.

Sie üben das Halten, Lagern, Wickeln, Baden und Beruhigen des Neugeborenen. Damit die Großen einen Einblick in den zukünftigen Krankenhausaufenthalt der Mutter haben, besuchen sie den Kreißsaal, das Säuglingszimmer und die Station 1A.

Dadurch bestens vorbereitet, bekommen alle großen Schwestern und Brüder in spe einen Geschwisterführerschein ausgestellt.

Termine	jeweils Sa. 10:00 – 12:00 Uhr	
	26.01.2019	27.07.2019
	23.02.2019	31.08.2019
	23.03.2019	21.09.2019
	27.04.2019	26.10.2019
	25.05.2019	30.11.2019
	29.06.2019	28.12.2019
Gebühr	kostenfrei	
Leitung	Nicole Pfau, Krankenschwester, Still- und Laktationsbeauftragte	
Anmeldung	+49 2367 3079849	

Spielgruppe

Spielgruppe (eine feste Gruppe) ist **für Kinder vom 12. bis 16. Lebensmonat** vorgesehen, die hier gemeinsam spielen und Erfahrungen sammeln können.

Beim Singen, Spielen und Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien lernen die Kinder miteinander umzugehen. Spielerisch werden sie in ihrer Wahrnehmung und Motorik gefördert. Auch die Eltern haben hier die Möglichkeit, über Probleme zu reden und sich auszutauschen.

Gebühr	65,00 Euro
Dauer	18 x 90 Minuten
Termine	08.01. – 21.05.2019
1. Halbjahr	Di. 09:00 – 10:30 Uhr
Termine	28.05. – 03.12.2019
2. Halbjahr	Di. 09:00 – 10:30 Uhr
Leitung	Maren Kruse, Kindergruppenleiterin, Krankenschwester



die Wiege

ZENTRUM FÜR GEBURT UND FAMILIE
AM ST. ROCHUS-HOSPITAL

Die Wiege
Glückaufstraße 18
44575 Castrop-Rauxel
Telefon +49 2305 96 79 526
Telefax +49 2305 96 79 526
kontakt@wiege-rochus.de

St. Rochus-Hospital
Glückaufstraße 10
44575 Castrop-Rauxel
Telefon +49 2305 294-2301
Telefax +49 2305 294-2309
info@rochus-hospital.de

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle ist für Fragen, Beratungen und Anmeldungen wie folgt zu erreichen:

Mo. 10:00 – 13:00 Uhr
Di. 18:00 – 20:00 Uhr

Während der Bürozeiten besteht außerdem die Möglichkeit, unsere Räume zu besichtigen.

Ansprechpartnerin während unserer Bürozeiten:
Marlies Glaßmeyer

INFO-HOTLINE +49 2305 294-2301
KREISSAAL +49 2305 294-2311

Die Einrichtungen der Katholischen
St. Lukas Gesellschaft mbH:

- St.-Josefs-Hospital Dortmund-Hörde
- Katholisches Krankenhaus Dortmund-West
- St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel
- St. Lambertus Pflegeeinrichtungen Castrop-Rauxel

WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE

