



...rund um das Leben

ELTERNSCHULE DER UBBO-EMMIUS-KLINIK IN AURICH-NORDEN-EMDEN

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org

ZERTIFIZIERTE
KINDERKLINIK



www.babyfreundlich.org



KURSANGEBOTE

- Seite 05 Elterninformationsabend: Geburt in der UEK
- 06 Hebammensprechstunde
- 07 Geburtsvorbereitung
- 08 K-Taping
- 09 Das neue Leben mit dem Baby
- 10 Optimaler Start in eine gut Stillbeziehung
- 11 ...aber früher haben wir es doch auch so gemacht????!!!
- 12 Mundgesund von Anfang an
- 13 Mein Geschwisterdiplom
- 14 Akupunktur-Sprechstunde
- 15 Still-Café
- 16 Stillsprechstunde
- 17 Tragetuch
- 18 Emotionelle Erste Hilfe
- 19 Delfi
- 20 Babymassage
- 21 Krabbelgruppe, ab 12 Monate
- 22 Mama-Baby-Sport/Rückbildung
- 23 Mama-Sport
- 24 Rückbildungskurs
- 25 Wir sind auch Frühcheneltern
- 26 Ernährung im 1. Lebensjahr
- 27 Der Kinder-Notfall
- 28 Hilfe, mein Kind ist krank
- 29 Frühchenfest
- 30 Bi d´ Hand – der Eltern-Infodienst
- 31 Wegweiser



HERZLICH WILLKOMMEN



in der Elternschule der Ubbo-Emmius-Klinik

Liebe werdende Mütter und Väter, liebe Eltern,

die Zeit rund um die Geburt Ihres Kindes ist eine Zeit großer Vorfreude, aber auch eine Zeit, in der Sie viele Fragen beschäftigen. In unserer Elternschule unterstützen wir Sie in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt Ihres Kindes. Das Team der Frauenklinik und der Kinderklinik hat gemeinsam mit weiteren kompetenten Referenten ein Kursangebot geschaffen, mit dem wir Sie auf die Geburt vorbereiten und Ihnen mehr Sicherheit im Umgang mit Schwangerschaft, Entbindung und elterlichen Aufgaben geben wollen.

Die Angebote unserer Elternschule unterstützen Sie in allen Phasen rund um die Geburt und darüber hinaus, damit Sie sich unbesorgt und entspannt auf Ihre neue Rolle freuen können.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf diesen Seiten über das vielseitige Kurs- und Vortragsangebot zu informieren.

Dr. med. Möller

Ltd. Arzt der Geburtshilfe
Frauenklinik

Dr. med. Däublin

Chefarzt der Kinderklinik



„BABYFREUNDLICH“ - WEIL DER ANFANG ZÄHLT

Die Ubbo-Emmius-Klinik Aurich-Norden mit ihrem Zentrum für Frauen und Kinder weist als einzige Klinik im Norden Deutschlands das internationale Qualitätssiegel „Babyfreundlich“ in beiden Abteilungen vor.

Wir setzen das internationale Konzept einer familienorientierten und optimalen Betreuung von Müttern, Eltern und Neugeborenen in der geburtshilflichen Abteilung und in der Pädiatrie einschließlich der Neonatologie um. Unsere Kinderklinik ist das zweite Kinderkrankenhaus mit diesem internationalen Qualitätssiegel in Deutschland und die erste „Babyfreundliche Kinderklinik“ in Niedersachsen. Geburts- und Kinderkliniken mit dieser Auszeichnung verwirklichen die B.E.St.[®]-Kriterien, die auf den internationalen Vorgaben von WHO und UNICEF beruhen. B.E.St.[®] fördert Bindung, Entwicklung und Stillen. Ziel ist es, die erste Lebensphase eines Kindes besonders zu schützen und die Bindung zwischen Eltern und Kind sowie das Stillen zu fördern.



WELCHE VORTEILE BIETET EINE ZERTIFIZIERTE „BABYFREUNDLICHE“ KLINIK?



- Wir sehen Mutter/Vater und Kind als Einheit – auch die Babys strahlen in dieser Einheit deutlich mehr Zufriedenheit aus!
- Wir stärken die Kompetenz der Eltern – Sie lernen die Signale ihres Kindes kennen und reagieren entsprechend!
- Wir leiten die Eltern intensiv im Umgang mit ihrem Kind an – sie fühlen sich in Ihrer neuen Rolle sicher!

Neben den stationären Angeboten dieses Konzeptes zählt hierzu auch das breite Beratungs- und Unterstützungsangebot der Elternschule der Ubbo-Emmius-Klinik. Wir bieten Ihnen Beratung, Kurse und Veranstaltungen rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen guten Start ins neue Leben mit Ihrem Baby.

Eva Janßen IBCLC
Kinderkrankenschwester
Projektleitung „babyfreundlich“
Stillbeauftragte der UEK

Nähere Informationen, Termine und Anmeldungen direkt bei den Kursleitungen oder unter elternschule@u-e-k.de bzw. telefonisch 04941 94-4120.

Das Telefon der Elternschule ist dienstags und mittwochs in der Zeit von 09:00 - 12:00 Uhr besetzt.



ELTERNINFORMATIONENABEND: GEBURT IN DER UBBO-EMMIUS-KLINIK

Es liegt uns besonders am Herzen, Sie kompetent und einfühlsam bei der Geburt Ihres Kindes und darüber hinaus zu begleiten.

Wir laden Sie herzlich zu unseren Informationsabenden ein.

Nach einer allgemeinen Einführung haben Sie Gelegenheit, die Entbindungsräume und die Mutter-Kind-Station in Ruhe zu besichtigen. So können Sie sich mit den Räumen, unserem Team und allem, was die Geburt Ihres Kindes betrifft, vertraut machen.

Der leitende Arzt der Geburtshilfe, eine Hebamme, eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC, eine (Kinder-) Krankenschwester und ein Kinderarzt informieren Sie gerne zu allen Fragen rund um die Geburt.

Die kostenfreien Informationsabende finden an jedem ersten und dritten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr statt.

Aktuelle Informationen zur Anmeldung:

Vor der Geburt - Kliniken Aurich Emden Norden - www.anevita.de



HEBAMMENSPRECHSTUNDE



Durch die Hebamme bekommen Sie schon wichtige und kompetente Unterstützung während der Schwangerschaft. In der Hebammensprechstunde nehmen wir uns Zeit, um Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach zu beantworten und Ihre Wünsche und Bedürfnisse entgegenzunehmen. Ebenso erfolgt das Anlegen einer Geburtsakte. Deshalb bitten wir Sie, Ihren Mutterpass mitzubringen.

Die Hebammensprechstunde findet statt:

- **In Aurich** (UEK, Elternschule)
Terminvereinbarung unter Tel.: 04941 94-6113
(werktags 09:00 - 13:00 Uhr)
- **In Norden** (UEK, Raum bitte an der Information erfragen
bzw. folgen Sie den Hinweisschildern)
Terminvereinbarung unter Tel.: 04941 94-6113
(werktags 09:00 - 13:00 Uhr)
- **In Emden** (Klinikum Emden, ehemaliger Kreißsaal)
Terminvereinbarung unter Tel. 04921-981258
(Mittwoch und Freitag von 13:00 - 17:30 Uhr)
oder E-Mail: hebammen-sprechstunde@klinikum-emden.de

Eine Anmeldung ist erforderlich!





GEBURTSVORBEREITUNG

Der Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an Schwangere (und einmalig eine Begleitung), die Informationen zum Thema Geburt und die erste Zeit danach erhalten möchten.

Inhalte:

- Wie verändert sich der Körper in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett?
- Wie verläuft eine Geburt? Wie kann ich mich darauf vorbereiten?
- Welche Atemtechniken helfen mir während der Geburt, wie kann ich entspannen?
- Es werden verschiedene Gebärpositionen erklärt und ausprobiert
- PartnerInnentag: am letzten Termin kann der Partner/die Partnerin mitgebracht werden
- Die erste Zeit mit dem Baby zu Hause
- Stillen

Die Kostenübernahme erfolgt in der Regel über die Krankenversicherung, Partnergebühr fällt an und muss gesondert bei der Krankenversicherung angefragt werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.

Termine UEK Norden (Raum bitte an der Information erfragen bzw. folgen Sie den Hinweisschildern):

Start: 07.08.2024

8 Einheiten á 75 Minuten

jeweils mittwochs von 09:00 - 10:15 Uhr

Kursleitung: **Britta Kremberg**, Hebamme

Anmeldung unter E-Mail: bkremberg@gmail.com



Mit einer K-Taping Anlage können sie in der Schwangerschaft, zur Rückbildung sowie in der Stillzeit wirkungsvoll medikamentenfrei unterstützt werden. Eine Absprache mit Ihrem Gynäkologen ist sinnvoll.

Anwendung bei:

- Rückenschmerzen/Verspannung der Nackenmuskulatur
- Ischiasbeschwerden
- Karpaltunnelsyndrom
- Unterstützung des Bauches
- Behandlung der Akupunkturpunkte zur Geburtsvorbereitung mit Cross-Taping (bei Nadelangst)
- Initiale Brustdrüsenanschwellung
- Milchstau
- verzögerte Rückbildung
- Nabelbruch in der Schwangerschaft

Kursleitung: **Brita Schallock**, Hebamme

Termine im Klinikum Emden, ehemaliger Kreißsaal: Nach Absprache

Anmeldung und Informationen unter
Telefon: 04921 98-1258 (Mittwoch und Freitag von 13:00-17:30 Uhr)
E-Mail: hebammen-sprechstunde@klinikum-emden.de



DAS NEUE LEBEN MIT DEM BABY

Ein Kurs für Frauen ab der 20. Schwangerschaftswoche, gerne mit Begleitung.

In diesem Kurs besprechen wir verschiedene Themen und üben mit Hilfe von Puppen für die erste Zeit mit dem Baby zuhause.

- Umgang mit dem Neugeborenen
- Babypflege
- Anschaffungen
- Vorbereitung auf eine harmonische Stillzeit
- Ernährung
- Schlafen und Wachen
- Routine-Untersuchungen

Kursleitung:

Kirsten Busse

Kinderkrankenschwester

Termine UEK Aurich:

03.02.2024, 8:30-12:30 Uhr

02.03.2024, 8:30-12:30 Uhr

11.05.2024, 8:30-12:30 Uhr

08.06.2024, 8:30-12:30 Uhr

03.08.2024, 8:30-12:30 Uhr

26.10.2024, 8:30-12:30 Uhr

23.11.2024, 8:30-12:30 Uhr

Kursleitung:

Daniela Roofls-Dirks

Kinderkrankenschwester

Termine UEK Norden:

01.06.2024, 8:30-12:30 Uhr

10.08.2024, 8:30-12:30 Uhr

16.11.2024, 8:30-12:30 Uhr

Termine Klinikum Emden:

29.06.2024, 8:30-12:30 Uhr

21.09.2024, 8:30-12:30 Uhr

30.11.2024, 8:30-12:30 Uhr

Kosten: 35,- € pro Person

Anmeldung und Information unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de

OPTIMALER START IN EINE GUTE STILLBEZIEHUNG



Gut informiert in die Stillzeit

Für einen guten Stillbeginn bieten wir Ihnen bereits vor der Geburt Ihres Kindes Informationen und Beratung

kompetent - einfühlsam - individuell

- Milchbildung und Stillen
- Anlegepositionen
- Babys Verhalten richtig deuten
- Ernährung in der Stillzeit
- Stillschwierigkeiten vorbeugen
- und vieles mehr...



Kursleitung:

Eva Janßen

Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Stillbeauftragte der UEK

Termine UEK Aurich:

26.03.2024, 18:00-19:30 Uhr
28.05.2024, 18:00-19:30 Uhr
27.08.2024, 18:00-19:30 Uhr
26.11.2024, 18:00-19:30 Uhr

Kursleitung:

Astrid Dirks

Kinderkrankenschwester
Stillspezialistin

Termine UEK Norden:

14.05.2024, 18:00-19:30 Uhr
12.11.2024, 18:00-19:30 Uhr

Kosten: 25,- € pro Person • 30,- € pro Paar

Anmeldung und Information unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de

...ABER FRÜHER HABEN WIR ES DOCH AUCH SO GEMACHT ???!!!

aber hier erfahren Sie:

- ... warum Babys nicht mehr gepudert werden
- ... warum Babys nur im Schlafsack schlafen sollten
- ... warum nur Muttermilch das Original ist
- ... warum Babys im Tragetuch glücklich und zufrieden sind
- ... und vieles mehr

Bringen Sie Ihre Fragen mit!

Aktuelle Informationen für werdende Großeltern, Tanten, Onkel, Paten und alle, die die neue Familie unterstützen wollen.

Leitung:

Eva Janßen

Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Stillbeauftragte der UEK

Termine UEK Aurich: 29.02.2024, 02.05.2024, 22.08.2024, 14.11.2024
jeweils von 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 25,- € pro Person, 30,- € pro Paar

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de



MUNDGESUND VON ANFANG AN



In der Schwangerschaft prasseln viele neue Themen und Ratschläge auf die werdenden Eltern ein. Gerne kommen auch Mythen wie „Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn“ auf den Tisch. Warum das nicht so sein muss und wie man bereits in der Schwangerschaft durch die eigene Mundgesundheit positiven Einfluss auf das Baby nehmen kann, wird in diesem Vortrag besprochen.

Weiter Themen sind:

- Die aktuellen Empfehlungen zur Fluoridprophylaxe
- Wann beginne ich mit dem Zähneputzen und wie?
- Wann gehe ich mit meinem Kind das erste Mal zum Zahnarzt?
- Warum können Schnuller der natürlichen Entwicklung im Mundraum entgegenwirken?

Referentin:

Dr. Gesa Vöhrs, Niedergelassene Zahnärztin
Referentin für Kinder- und Jugendzahnpflege, Ostfriesland

Termin UEK Aurich: 03.06.2024 und 16.09.2024
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 10,- € pro Person - als Spende für Spööltied e. V. - Förderkreis
Kinderklinik

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de



MEIN GESCHWISTERDIPLOM

Ich werde Bruder/Schwester

In diesem Kurs werden Eltern mit ihren 2,5 - 6-jährigen Kindern spielerisch und behutsam an die neue Rolle als Geschwister herangeführt. Durch praktische Übungen bekommen die Kinder einen Einblick in die Babypflege wie Wickeln, Tragen und Baden. Wir erzählen vom Stillen und über die Bedürfnisse des Babys.

Zum Schluss erhält jedes Kind ein Geschwisterdiplom!

Falls vorhanden, Babypuppe mitbringen.

Leitung:

Anna Zdrojowska-Sacher

Hebamme

Termine UEK Aurich: 06.03.2024, 19.06.2024, 13.11.2024,
jeweils von 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 15,- €

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de





Kleine Nadeln – große Wirkung...

Typische Schwangerschaftsbeschwerden können neben der medikamentösen Therapie oft auch mittels Akupunktur behandelt werden, wie z. B. bei Schwangerschaftserbrechen, Ödemen und Karpaltunnelsyndrom.

Des Weiteren bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ab der 36. Schwangerschaftswoche 1 x wöchentlich bis zur Entbindung eine geburtsvorbereitende Akupunktur in Anspruch zu nehmen, die die Geburt um 1-2 Stunden verkürzen kann.

Leitung:

Nadine Ehling
Carola Frerichs
Brita Schallock
Ulrike Schipper

Hebammen mit Akupunktur-Ausbildung.

Termine nach Vereinbarung für die UEK Aurich und UEK Norden
unter Tel.: 04941 94-6113 (werktags 09:00 - 13:00 Uhr)

Termine nach Vereinbarung im Klinikum Emden
Telefon: 04921 98-1258 (Mittwoch und Freitag von 13:00-17:30 Uhr)
E-Mail: hebammen-sprechstunde@klinikum-emden.de

Kosten: 25,- € pro Sitzung

Akupunktur in der Schwangerschaft und die geburtsvorbereitende Akupunktur sind keine Krankenkassenleistungen und müssen privat bezahlt werden.

Der offene Treffpunkt für (werdende) Mütter und ihre Babys in der Stillzeit.

In gemütlicher Atmosphäre tauschen wir uns über alltägliche und spezielle Themen rund ums Thema Stillen aus, z. B.

- Stillen und Gedeihen
- Stillen und Schlafen
- Einführung von Beikost
- Stillen und Berufstätigkeit
- Verreisen mit dem Baby
- Abstillen
- weitere Themen nach Bedarf



Termine UEK Aurich: Jeden 1. und 3. Donnerstag von 10:00 - 12:00 Uhr in der Elternschule der Ubbo-Emmius-Klinik.

Kursleitung:

Eva Janßen

Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin
IBCLC, Stillbeauftragte der UEK

Termine UEK Aurich:

Jeden 1. und 3. Donnerstag
von 10:00 - 12:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de

Kursleitung:

Astrid Dirks

Kinderkrankenschwester
Stillspezialistin

Termine UEK Norden:

Jeden 1. und 3. Dienstag
von 10:00 - 12:00 Uhr



Stillen und Muttermilch sind die normale Ernährung für Säuglinge.

In unserer kostenfreien Stillsprechstunde stehen wir Ihnen – auch vorgeburtlich – gerne zur Seite.

Mit einfühlsamer, individueller Beratung und gezielter Unterstützung sind wir bei Fragen und evtl. auftretenden Unsicherheiten für Sie und Ihr Baby da, gehen auf Ihre Bedürfnisse ein.

Leitung:

Eva Janßen

Kinderkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Stillbeauftragte der UEK

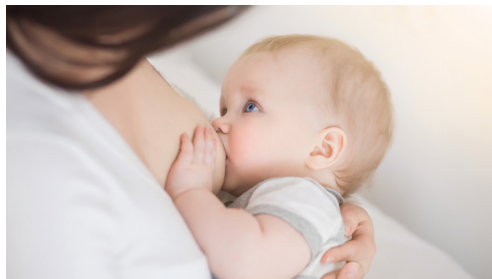
**JETZT AUCH ALS
ONLINE-ANGEBOT!**

Kosten: Keine

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die **UEK Aurich** unter:

Tel.: 04941 94-2900

E-Mail: elternschule@u-e-k.de



– ins Leben getragen

Ein Kind im Tragetuch die erste Zeit durchs Leben zu tragen, ist eine besondere Erfahrung. Sie gibt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit, fördert eine enge Bindung zu den Eltern und hilft bei Blähungen und Verdauungsproblemen.

Als Eltern haben Sie Ihr Kind im Tuch immer nah bei sich und trotzdem im Alltag beide Hände frei.

In der Tragetuch-Beratung erlernen Sie zwei Trageweisen, um Ihr Kind ab dem ersten Lebenstag sicher und behütet tragen zu können. Andere Tragehilfen stelle ich Ihnen bei Interesse gerne vor.

Leitung:

Nadine Ehling

Hebamme und Kinderkrankenschwester

Termine UEK Aurich: 24.02.2024, 18.05.2024, 31.08.2024, 30.11.2024
jeweils von 09:30 – 11:00 Uhr

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de

Termine UEK Norden: Auf Anfrage unter 04941 94-6113
(werktags 09:00 - 13:00 Uhr)

Mindestteilnehmerzahl: 3 Teilnehmer

Kosten: Pro Paar 30,- €
Einzelteilnehmer: 25,- €

Auf Wunsch Einzel(paar)beratung 35,- €



...ein Weg zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung

Ein Kind zu erwarten, ist eine aufregende und spannende Zeit, mit vielen Veränderungen. Nicht nur körperlich auch emotional. So kann es vorkommen, dass Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem Baby anders verlaufen als es Eltern erwarten. Manchmal fühlen sich Eltern ratlos, hilflos und enttäuscht, wenn ihr mit Liebe erwartetes und betreutes Baby weitaus mehr weint, als sie es sich vorgestellt haben. Aus der ersten Überraschung kann schnell Hilflosigkeit, Ohnmacht und Stress oder sogar Ablehnung entstehen. Es entwickelt sich ein Teufelskreis, aus dem ein Entkommen schwierig ist.

- wenn Ihr Baby viel weint und schwer zu trösten ist
- wenn Ihr Baby nur wenig schläft und unruhig ist
- wenn Sie sich chronisch erschöpft und überfordert fühlen
- wenn Sie eine schwere Geburt- und/ oder Trennungserfahrung verarbeiten wollen

Mit unterschiedlichen körperlichen Wegen (z. B. entspannungsfördernden Atemtechniken, bindungsfördernden Körperberührungen, Übungen zur Körperwahrnehmung) erlernen die Eltern, die Signale ihres Körpers zu nutzen, um aus den schwächende Kreisläufen frühzeitig auszubrechen.

Themen: „Keine Angst vor Babytränen“
„Babys schlafen anders“

Information und Anmeldung für die **UEK Aurich**:
Dörte Isenbiel Hebamme/Heilpraktikerin
Tel.: 04971 912068
info@doerte-isenbiel.de

Denken/Entwickeln/Lieben/Fühlen/Individuell – „Gemeinsam durch das erste Lebensjahr“

ist ein Konzept der Evangelischen Familienbildung. DELFI-Kurse begleiten Eltern und ihre Babys ab der sechsten Lebenswoche durch das spannende erste Lebensjahr. Gemeinsam erleben sie Spiel, Spaß und Entwicklungsanregungen. Beispielsweise diverse Materialien zum Fühlen und Ertasten, Sensorikflaschen, Luftballonhüllen, Wasserbälle, Bällebad, Bewegungslandschaften, Fußabdrücke, Pinzettengriff mit Nudeln verfeinern und vieles mehr.

Die Kurse beziehen heutiges Wissen zur Kompetenz von Neugeborenen und zur Säuglingsentwicklung ein und vermitteln Eltern dadurch Sicherheit und Orientierung für eine umfassende und optimale Entwicklung des Kindes. Die altersgemäße Bewegungs- und Sinnesentwicklung und die wachsenden Fähigkeiten der Babys werden spielerisch begleitet und unterstützt. Die Babys genießen es, ihre Umgebung nackt in einem wohligen warmen Raum zu entdecken, während die Eltern sich intensiv mit ihrem Baby beschäftigen können und sich mit anderen Eltern über Entwicklung, Erfahrungen, Ernährung, Schlafen und andere Fragen austauschen.

Kursdauer: 1 Kursblock 10 Termine (3 Kursblöcke möglich)

Kurszeit: 90 min

Kursgebühr: 120,- € (evtl. Rabattgutscheine)

Information und Anmeldung für die **UEK Aurich**:

Jasmin Neuschwander - www.babyexklusiv.de
Zertifizierte Kinderwunsch-,
Schwangerschafts- und Babymassagekursleiterin,
Trageberaterin,
DELFI – Kursleiterin, Babyschwimmtrainerin





Liebe Mütter und Väter, liebe Eltern,

in meinem Babymassagekurs erlernen wir in fünf Kursstunden die Technik der Babymassage nach Frédéric Leboyer. Euer Kind sollte bestenfalls zwischen 4 und 16 Wochen alt sein. Sofern ältere Babys gerne in Rückenlage liegen, sind diese auch herzlich willkommen.

Vorteile durch die Babymassage:

- Babys, die regelmäßig massiert werden, weinen weniger.
- Die Eltern-Kind-Bindung wird gestärkt
- Die Massage stärkt das Immunsystem und die Durchblutung.
- Das Schlafverhalten wird gestärkt.
- Magen- und Darmfunktion werden angeregt, Blähungen reduziert.
- Das Erlebnis „Geburt“ kann besser verarbeitet werden.
- Die motorische Entwicklung wird gefördert. (auch bei Frühchen)

Kursdauer: 5 Termine

Kurszeit: 60 min (mind. 30 min Massage, genügend Zeit für Austausch)

Kursgebühr: 65,- €

Information und Anmeldung für die **UEK Aurich**:

Jasmin Neuschwander

www.babyexklusiv.de

Zertifizierte Kinderwunsch-,
Schwangerschafts- und
Babymassagekursleiterin,
Trageberaterin,
DELFI – Kursleiterin,
Babyschwimmtrainerin





KRABELGRUPPE, AB 3 MONATE

KRABELGRUPPE, AB 12 MONATE

Hier geht es um gemeinsame verbrachte Zeit von Eltern mit ihren Babys, in der Spiel und Bewegung gleichermaßen vermittelt werden sollen. Die Inhalte sind Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung mit allen Sinnen, Bewegungsanregungen und -spiele, Lieder und Fingerspiele. Dabei arbeite ich nach den pädagogischen Konzepten von Emmi Pikler, Maria Montessori, der Bewegungslehre von Elfriede Hengstenberg und dem beratenden Ansatz vom Familientherapeuten Jesper Juul.

- Bewegungsanregungen- und Spiele
- Lieder- und Fingerspiele
- Bewegungsförderung mit allen Sinnen
- Erste soziale Interaktion mit Gleichaltrigen
- Entwicklungsberatung
- Stärkung der Eltern-Baby-Beziehung
- Übungen und Material zur Wahrnehmungsförderung
- Förderung der kindlichen Entwicklung
- Kleine Gruppen

Leitung:

Yvonne Heise-Creutzfeldt M.A.,
Erziehungswissenschaftlerin,
Bewegungspädagogin



Teilnehmer: 6 - Kosten: 15,- €

Anmeldung und Information für die **UEK Aurich** und **Klinikum Emden** unter:

Mobil: 0174-2438928

Mail: info@yvonneheise.de

MAMA-BABY-SPORT/RÜCKBILDUNG



Mit deinem Baby zusammen erlebst du eine Stunde Spaß, stärkst die Mama-Baby Bindung, förderst die Entwicklung deines Babys und stärkst deinen Körper, dein Immunsystem und dein Wohlbefinden. Zwischen den Übungen für Rücken, Schulter, Bauch, Beckenboden, Armen und Beinen gibt es Fingerspiele, Knireiter und spielerische Bewegungseinheiten für Mama und Baby.

Empfohlen ab 2 Monate.

Teilnehmer: 6 - Kosten: 15,- € pro Stunde

Leitung der Kurse:

Yvonne Heise-Creutzfeldt M.A.,

Erziehungswissenschaftlerin,
Bewegungspädagogin

Anmeldung und Information für die **UEK Aurich** und **Klinikum Emden** unter:

Mobil: 0174-2438928

Mail: info@yvonneheise.de

Trageberaterin,

DELFI – Kursleiterin, Babyschwimmtrainerin





MAMA-SPORT

Du erlebst eine Stunde Spaß, stärkst deinen Körper, dein Immunsystem und dein Wohlbefinden. Dich erwartet ein ruhiges, aber schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Du brauchst keine Vorerfahrung. Der Kurs ist fortlaufend und ein Einstieg jederzeit möglich.

Du zahlst monatlich nur die Stunden, an denen du teilgenommen hast.

Termine: Donnerstags: 20:00 - 21:00 Uhr

Teilnehmer: 6 - Kosten: 15,- €

Leitung der Kurse:

Yvonne Heise-Creutzfeldt M.A.,

Erziehungswissenschaftlerin,

Bewegungspädagogin

Anmeldung und Information für die **UEK Aurich** unter: Mobil: 0174-2438928

Mail: info@yvonneheise.de

Trageberaterin,

DELFI – Kursleiterin, Babyschwimmtrainerin





Der Rückbildungskurs ist für Mütter gedacht, die frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt beginnen wollen, durch gezielte Übungen die Rückbildung verstärkt zu unterstützen.

- Funktion des Beckenbodens
- Veränderung der gesamten Muskulatur nach der Geburt
- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Verschiedene Übungen zur Aktivierung und Kräftigung des Beckenbodens und der Rumpfmuskulatur
- Wie schone bzw. aktiviere ich den Beckenboden im Alltag?

Das Kind darf mitgebracht werden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein kleines Kissen und ein Handtuch mit.

Die Kostenübernahme erfolgt in der Regel über die Krankenversicherung, Partnergebühr fällt an und muss gesondert bei der Krankenversicherung angefragt werden.

Kursleitung: **Britta Kremberg**, Hebamme

Termin UEK Norden: Start: 17.04.2024
10 Einheiten á 60 Minuten,
immer mittwochs von 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr.

Anmeldung unter E-Mail: bkremberg@gmail.com



„WIR SIND AUCH FRÜHCHEN-ELTERN...“

Gerne möchten wir Sie einladen, sich untereinander und mit uns auszutauschen über:

- Gedanken an die Geburt oder den Klinikaufenthalt
- Die erste Zeit zu Hause
- Ängste und Sorgen

Oft ist es schwer, jemanden zu finden, der nachempfinden kann, wie es Ihnen nun geht. Begegnen Sie Eltern, die Ähnliches erlebt haben und sprechen Sie darüber in einem lockeren Gespräch.

Wir begleiten Sie gerne und informieren zu wechselnden Themen wie z. B. Impfungen, Beikost, entwicklungsförderndes Lagern und Wickeln.

Leitung:

Sabine Bretzler

Kinderkrankenschwester

Termine UEK Aurich:

04.03.2024,
03.06.2024,
02.09.2024,
02.12.2024

Termine UEK Norden:

06.05.2024,
05.08.2024,
11.11.2024

Termine Klinikum Emden:

08.04.2024,
17.06.2024,
01.10.2024

Jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Kosten: Keine

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de

ERNÄHRUNG IM 1. LEBENSJAHR - KINDERLEICHT !



Beikostberatung in Theorie und Praxis

Wir beschäftigen uns mit folgenden Themen:

- Zeitpunkt der Beikosteinführung
- Fertigprodukte beurteilen
- Beikost selbst zubereiten und aufbewahren
- Brei- und Greifkost
- Getränke: Was, wie und wie viel
- Vegetarische und vegane Ernährung

unter der besonderer Berücksichtigung der Allergieprophylaxe.

Leitung UEK Aurich:

Anke Mühlenbrock
Kinderkrankenschwester

Termine Aurich:

23.05.2024,
05.09.2024,
21.11.2024

Leitung UEK Norden und Klinikum Emden:

Daniela Rooffs-Dirks
Kinderkrankenschwester

Termine Norden:

27.07.2024,
14.12.2024

Termine Emden:

25.05.2024,
12.10.2024

Jeweils 15:30 - 17:00 Uhr

Kosten: 25,- € pro Person

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de



DER KINDER-NOTFALL

Wiederbelebungsmaßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern

In diesem Kurs werden Wiederbelebungs-Maßnahmen bei Säuglingen und Kleinkindern theoretisch erklärt und anschließend in Kleingruppen an einer Puppe geübt.

Kursinhalte:

- Grundlagen der Wundversorgung
- Stabile Lagerung eines Kleinkindes
- Wiederbelebungsmaßnahmen

Leitung:

Dr. med. Rainer Willing
Oberarzt Kinderklinik UEK

Termine **UEK Aurich**: 09.04.2024, 04.06.2024, 10.09.2024

Jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 25,- € pro Person

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de



Typische Notfälle und erste Krankheiten bei Neugeborenen und Kleinkindern

In diesem Kurs werden Maßnahmen für Eltern erklärt, wie sie sich bei typischen Unfällen und Notfällen verhalten können, um ihre Kinder optimal zu versorgen. Auch die ersten typischen „Kinderkrankheiten“ werden beschrieben und Behandlungen bzw. Verhaltensregeln aufgezeigt, um einen sicheren Umgang mit den Kindern zu erlangen und im Ernstfall die richtige Hilfe zu bekommen.

Kursinhalte:

- Unfallverhütung
- Verbrühungen/Verbrennungen
- Vergiftungen
- Husten / Durchfall / Fieber / Krampfanfall

Leitung:

Martin Brachmann

Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin
Niedergelassener Kinderarzt Aurich

Termine **UEK Aurich**: 06.02.2024, 07.05.2024, 27.08.2024, 22.10.2024

Jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr.

Kosten: 25,- € pro Person

Anmeldung unter E-Mail: elternschule@u-e-k.de

FRÜHCHENFEST FÜR EHEMALIGE FRÜHGEBORENE UND DEREN ELTERN

Die neonatologische Abteilung der Ubbo-Emmius-Klinik lädt zweimal jährlich ehemalige Frühgeborene und deren Eltern zum Frühchenfest ein.

Hier besteht die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen, Entwicklungen und ... zwischen den Eltern, dem Pflegepersonal und den Kinderärzten der Neonatologie.

Das Frühchenfest wird sehr gut angenommen, so dass wir bis zum 3. Lebensjahr des Kindes einladen.

Die Kosten für diverse Getränke, Kuchen u.s.w. werden vom Verein „Spöltied – Spielzeug für das kranke Kind“ übernommen.





Im Rahmen der „Frühen Hilfen“ bietet der Landkreis Aurich werdenden Eltern sowie Eltern von Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren ein Beratungs- und Informationsdienst an: Wir sind „Bi d' Hand“ Der Eltern-Infodienst.

Wir beraten und informieren **unverbindlich** und **kostenlos** über die folgenden Themen:

- Schwangerschaft
- Entwicklung
- Gesundheit
- Ernährung
- Erziehung
- Frühkindliche Bildung
- Betreuungsangebote
- Freizeitangebote
- Soziale und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Gezielte Vermittlung zu Fachstellen

Für weitere Informationen und Kontaktdaten nutzen Sie einfach den QR-Code:



Oder rufen Sie uns unter 04941- 165454 an.

Außerdem hält der Landkreis Aurich ein hochwertiges Willkommensgeschenk bereit. Nutzen Sie hierfür einfach den unteren QR-Code



ELTERNSCHULE DER UEK AURICH IM HAUS II



ELTERNSCHULE IM KLINIKUM EMDEN:

Ehemaliger Kreißaal, 2. OG

ELTERNSCHULE IN DER UEK NORDEN:

Erdgeschoss, bitte den Hinweisschildern folgen

