

Beckenboden-Gymnastik

Das kombinierte Training im Beckenboden-
Wirbelsäulen-Venen und Entspannungsbereich,
sowie praktische Tipps und Infos wie sie Ihren
Beckenboden positiv im Alltag integrieren können,
unterstützen den Behandlungserfolg des
Beckenbodentrainings.

Kurstag: dienstags

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Anmeldung:

Astrid Raila Hebamme
Familienhebamme

Tel. 06283/72171 Handy: 0176/52243149

Geburtsvorbereitung im Wasser – Aqua- Yoga

Wir nutzen die Vorteile wohltemperierten Wassers,
um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern. Es ist
eine besondere Zeit, die tiefe Entspannung
ermöglicht.

Geschlossener Frauenkurs

Kurstag: freitags

Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Kursort: Therapiebecken KH Buchen

Vor – und Nachsorge

Akupunktur

Schwangerschaftsbeschwerden,
Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36.SSW,
im Wochenbett und Stillzeit

Osteopathie

Bewegungseinschränkungen, Koliken, Schreibabys,
Spucken, Still – und Trinkprobleme, Verformung des
Kopfes

Rückbildung Mütter mit Babys (vormittags)

Beginn ca. 8-12 Wochen nach der Geburt

Kurstag: dienstags

Uhrzeit: 10.00-11.00 Uhr

Dauer: 10 x 1 Stunde

Baby – und Kleinkindschwimmen

(Kurse siehe Herrmann Simone)

Anmeldung:

Silvia Stephan Hebamme

Tel.0151/56733089

Stillvorbereitungskurs

Im Stillvorbereitungskurs erfahren Sie alles
Wissenswerte rund ums Stillen ab der ersten
Lebensstunde. Eine gezielte Vorbereitung erleichtert
einen harmonischen Stillstart und stärkt Sie auch
kleine Hürden am Anfang besser zu meistern.

Kursort: KH Buchen – Elternschule 2. OG

Dauer: 1 x 3 Stunden

Säuglingspflegekurs

Alles rund um den Babyalltag!

Wickeln, baden, tragen und pflegen.....

Kursort: KH Buchen – Elternschule 2. OG

Dauer: 2 Termine

Stilltreff ab Geburt und Stilltreff ab 8 Monaten

Sie suchen Kontakt zu stillenden Müttern, möchten
sich über das Thema Stillen, Schlafen etc.
austauschen, brauchen bei Fragen und
Schwierigkeiten eine kompetente
Ansprechpartnerin?

Kursort: KH Buchen – Elternschule 2. OG

Dauer: 1,5 Stunden

Um telefonische Anmeldung wird gebeten.

Termine: auf Anfrage

B(r)eikostkurs

Wann braucht mein Kind sogenannte Beikost?

Woran erkenne ich, dass mein Kind bereit ist für den Entwicklungsschritt „Essen lernen“

Womit beginne ich?

Gläschenkost pro und contra?

Kursort: KH Buchen – Elternschule 2. OG

Dauer: 1 x 120 Minuten

Baby – und Kleinkindschwimmen

- Seesternchenkurs 3 – 8 Monate
- Minifischkurs 8 – 16 Monate
- Pinguinkurs 1 – 2 Jahre
- Delphinkurs 2 – 3 Jahre
- Froschkurs 3 – 5 Jahre
- Geschwisterschwimmen

Kursleiterinnen: Silvia Stephan und Simone Herrmann

Anmeldung:

Simone Herrmann Stillberaterin IBCLC,
Kinderkrankenschwester

Tel. 0176/72414079

Email: simone0970@web.de

Babymassage

Für Babys zwischen der 5. -16. Woche.

Die Massage ist geeignet für alle Babys und kann bei Blähungen, Schlafstörungen, Verspannungen und Unruhezuständen eine Hilfe sein.

Kurstag: mittwochs

Uhrzeit: 14.00-15.30 Uhr

Dauer: 5 x 1,5 Stunden

Kursort: KH Buchen – Elternschule 2. OG

Anmeldung:

Elisabeth Schönit Kinderkrankenschwester
Tel. 06281/295111 (Entbindungsstation B 41)

Infoabend für werdende Eltern

1. und 3. Dienstag im Monat

Treffpunkt: Pforte KH Buchen 19.00 Uhr

Individuelle Kreißsaal Führungen sind jederzeit nach
Absprache möglich.

Keine Anmeldung erforderlich!

Der Fotograf im Krankenhaus

Montag und Donnerstag

Nähere Infos: bei den Hebammen

Fotografin Juliette Friebe

www.living-moments.com

Trageberatung

Die Bedeutung des Tragens für Eltern:

Wir haben die Hände frei und ein tief schlafendes Baby! Wir reagieren schneller und sensibler auf die Bedürfnisse unseres Babys, Dadurch beruhigt es sich schneller. Wir sind flexibel, wenn wir unterwegs sind, da es keine Hindernisse wie Treppen gibt. Auch im Wochenbett ist Tragen eine Erleichterung, weil wir mit dem Baby im Tuch entspannt auf der Couch liegen können, ohne Angst haben zu müssen, es könnte uns entgleiten. Wir können auch aufstehen, zur Toilette oder uns was zu essen holen, ohne das Kind ablegen zu müssen und es dabei möglicherweise aufzuwecken.

Stoffwindelberatung

Tragehilfenverleih

Anmeldung:

Melanie Leist Didymos-Trageberaterin

Zertifizierte Trageberaterin der Trageschule Dresden

Tel. 06292/928426

melabauer@hotmail.com