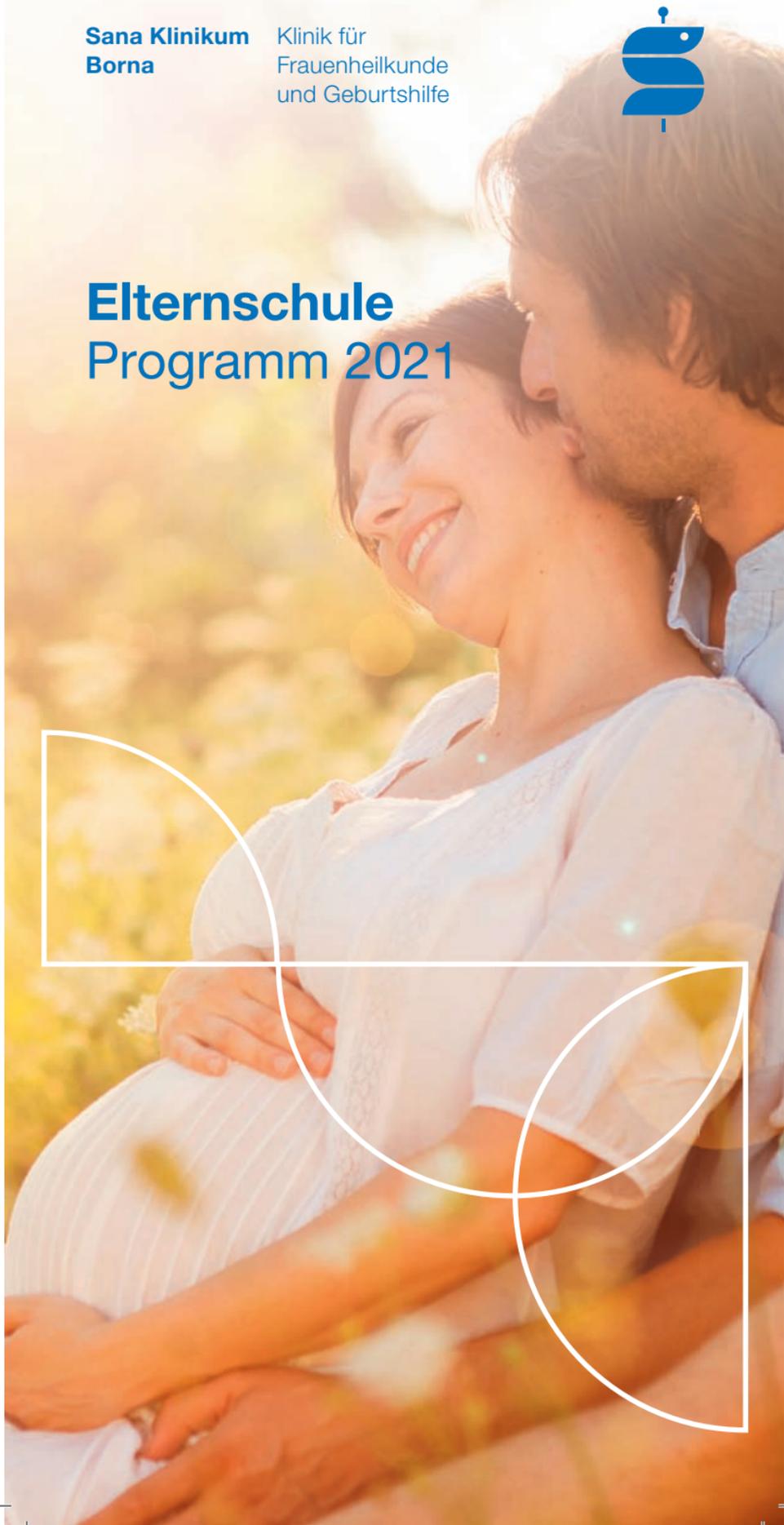


**Sana Klinikum
Borna**

Klinik für
Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Elternschule Programm 2021





Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Liebe (werdende) Eltern,

die Geburt Ihres Kindes ist einer der wundervollsten und unvergesslichsten Momente Ihres Lebens. Gewinnen Sie ein tiefergehendes Verständnis für Ihre einzigartige und besondere Rolle und Bedeutung, wenn Sie Ihr Kind das Licht der Welt erblicken lassen. Damit Sie die Geburt Ihres Kindes als positiv und individuell erleben können, ist es sinnvoll, dass Sie sich auf die Entbindung vorbereiten. Erfahren Sie kompakt und verständlich alles Wissenswerte über natürliche Geburt und moderne Entbindungsverfahren.

Ihr Team der Klinik für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe



Sicher und individuell

Unter diesem Motto gelten seit 2003 in unserer geburts-
hilflichen Abteilung einheitliche medizinische Qualitäts-
und Servicestandards.

Ziel dieser Standards ist es, die Sicherheit von Mutter und
Kind auf einem hohen Niveau sicherzustellen und die Zu-
friedenheit der Eltern zu steigern. Besonderes Augenmerk
gilt dabei unseren Neugeborenen. Ihre Interessen und ihr
Wohl vertreten und fördern wir ausdrücklich. In diesem Sinn
verstehen wir uns als Lobby der Neugeborenen.



Für das Wohlergehen von Mutter und Kind sind folgende Voraussetzungen geschaffen:

- Perinatalzentrum Stufe II mit angeschlossener Kinderstation und neonatologischer Intensivstation
- Individuelle Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung ab der 29.0 SSW, Zwillinge ab der 30.0 SSW
- Pränataldiagnostik
- Betreuung von Schwangeren mit Geburtsrisiken wie z. B. Schwangerschaftsdiabetes, kindliche Wachstumsstörungen, Gestose (Schwangerschaftsvergiftung)
- Betreuung bei Beckenendlagen (äußere Wendung, Spontangeburt)
- Geburtsmethode und -position nach Wahl einschließlich Entspannungsbad, Wasser- und Hockergeburt, Partnerbegleitung, modern ausgestattete Kreißsäle
- Breites Spektrum schmerzstillender Verfahren von PDA und Walking Epidural bis zu verschiedenen alternativen Methoden wie Akupunktur und Livopan-Lachgas-Inhalation
- Breites Angebot an alternativen Heilmethoden (z. B. Homöopathie, Akupunktur)
- Kaiserschnitt mit Bonding und anwesendem Partner
- Dammschnitt nur bei medizinischer Notwendigkeit
- Neugeborenenvorsorgetests und -maßnahmen in Abstimmung mit den Eltern: Hörtest, Stoffwechselltests inkl. Tandem-Massenspektrometrie, unblutige Bilirubinmessung, Vitamin-D- und -K-Prophylaxe
- Elternzimmer mit Rooming-in auf der Wochenstation und der Neonatologie
- Elternschule mit zahlreichen Themenbereichen von der Geburtsvorbereitung bis zum Ende des ersten Lebensjahres
- Integrierte Wochenbettpflege durch Hebammen
- Zertifizierte Stillbegleitung
- Erstellung eines Geburtsplanes im Rahmen einer individuellen Geburtsplanung mit Hebamme und Arzt



Unser Kursprogramm 2021

1	Elterninfoabende für werdende Eltern	8
2	Geburtsplanungsgespräch	9
3	Geburtsvorbereitung	10
4	Geburtsvorbereitungskurs für Paare	12
5	Geschwisterkurs	14
6	Akupunktursprechstunde	15
7	Pilates während der Schwangerschaft	16
8	Stillcafé „Milchbar“	17
9	Rückbildungsgymnastik	18
10	Beckenbodentraining	19
11	Pilates für Mutter und Kind	20
12	Frühförderung nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	21
13	Babyzeichensprache – Mit Babys auf dem Weg zur Sprache	22
14	Trageberatung	23
	Notizen	24

1 Elterninfoabende für werdende Eltern

Welche Geburtsmethode ist die beste für mich? Wie kann ich meinen Körper optimal vorbereiten? Was kann der Partner tun? Was gilt es in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt zu beachten? Wie fördere ich die Entwicklung meines Kindes? Werdende Eltern stehen vor einer Menge Fragen. Die Hebammen der Elternschule beantworten diese ebenso kompetent wie fürsorglich. Und sie tun noch viel mehr: In vielfältigen Angeboten und Kursen begleiten sie werdende Mütter, Väter und Geschwister sowie die Babys von der Schwangerschaft an bis zum ersten Lebensjahr. Mit der Elternschule der Sana Kliniken Leipziger Land kann die ganze Familie diese wunderbare Zeit bewusst, beruhigt und voller Freude erleben.

Termine jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,
18.00 Uhr

Ort Treffpunkt an der Rezeption
des Sana Klinikums Borna

Elterninfoabende für werdende Eltern mit Besichtigung unserer Entbindungsräume.

Geburtsplanungs- gespräch

In einem persönlichen Gespräch bieten wir Ihnen die Möglichkeit, wehenfrei und in entspannter Atmosphäre alle Anmeldeformalitäten für die anstehende Geburt zu erledigen. Unsere Hebammen und das Ärzteteam beantworten Ihnen hierbei gern Ihre individuellen Fragen. Das Geburtsplanungsgespräch findet ab der 36. SSW statt.

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen zum Termin mit:

- Mutterpass
- Überweisung vom Gynäkologen zur Geburtsplanung
- Versichertenkarte
- Individuelle Unterlagen (bei Besonderheiten während der Schwangerschaft)

Termine	Montag bis Freitag, zwischen 9.00 und 13.00 Uhr, nach individueller Absprache
Ort	Geburtshilfliche Abteilung, Kreißaal 1. OG
Anmeldung	Telefon 03433 21-1401 8.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldungen sind bereits 6 bis 8 Wochen zuvor
telefonisch empfohlen.

3

Geburtsvorbereitung

Je weiter die Schwangerschaft voranschreitet, umso mehr rückt das Thema Entbindung gedanklich in den Vordergrund. Viele Schwangere sehen dem Ereignis mit gemischten Gefühlen entgegen, auch wenn die Geburt eines Kindes ein sehr schöner Grund ist, eine Klinik aufzusuchen. Angst vor Schmerzen oder Komplikationen gesellt sich häufig zu der großen Freude auf das Baby.

In unserem Geburtsvorbereitungskurs widmen wir uns den körperlichen und psychischen Aspekten der bevorstehenden Geburt. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, die Ihnen die Entbindung erleichtern werden. Sie gewinnen Vertrauen in Ihren Körper und in die Natur von Schwangerschaft, Wehen und Geburt. Gemeinsam planen wir Ihre Wunschentbindung und bereiten Sie frühzeitig auf die Zeit nach der Entbindung und die Pflege Ihres Babys vor. Unser Vorbereitungskurs gibt Ihnen und Ihrem Partner die Möglichkeit, dem einzigartigen Erlebnis der Geburt Ihres Kindes ruhig und zuversichtlich entgegenzusehen.

Wenn eine Risikoschwangerschaft vorliegt (z. B. bei vorzeitigen Wehen oder Mehrlingen) oder Sie Bettruhe einhalten müssen, ist allerdings eine individuelle Vorbereitung der beste Weg. Sie bietet sich auch an, wenn Ihr Geburtstermin unmittelbar bevorsteht und Sie nicht mehr an unseren planmäßigen Kursen teilnehmen können.

Bitte informieren Sie sich bei uns über die Gestaltungsmöglichkeiten.



In sechs Doppelstunden besprechen wir mit Ihnen die Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Elternsein, Stillen und Neugeborenenpflege. Darüber hinaus helfen Ihnen Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Ihr Körpergefühl zu stärken und während der Entbindung Kraft zu schöpfen.

Termine Montag, 17.00 Uhr, Frauenkurs
11.01. | 01.03. | 19.04. | 21.06. |
31.08. | 08.11.

Samstag, 10.00 Uhr, Partnerkurs
09.01. | 27.02. | 17.04. | 19.06. |
28.08. | 06.11.

Kosten Diese werden für Frauen von
der Krankenkasse übernommen,
für Partner 10 Euro.

Kursleitung Annett Roefke
Telefon 034342 51410

Bitte melden Sie sich ca. ab der 20. SSW telefonisch an.

4

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

An sechs Abenden wollen wir über verschiedene Themen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit sprechen. Dabei legen wir unser Augenmerk besonders auf den Austausch mit anderen Schwangeren.

Wir möchten Ihr Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit bestärken und den Partner auf seine bevorstehenden Aufgaben vorbereiten. Etwaige Bedenken oder gar Ängste wollen wir durch gezielte Informationen zerstreuen.

- Themen:
- Veränderungen in der Schwangerschaft
 - Atemübungen
 - Entspannungsübungen
 - Schmerzbewältigung
 - Unterstützung durch die Begleitperson
 - Phasen der Geburt
 - Die erste Zeit mit dem Kind
 - Stillen
 - Wochenbett

Termin	Donnerstag von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr Beginn des jeweiligen Kurses nach telefonischer Rücksprache
Ort	Praxis Dr. med. Mathias Martin Raschwitzter Str. 11 a, 04416 Markkleeberg
Kursdauer	6 x 2 Stunden davon 3 Termine mit Begleitung/ Partner
Kursleitung	Doreen Pasternak

**Anmeldung**

Doreen Pasternak
Telefon 0173 5700382

Kosten

Die Kosten für die Frau werden komplett von der Krankenkasse übernommen. Für den Partner fällt eine Gebühr von 20 Euro/ Kurs an (max. 60 Euro)

5

Geschwisterkurs

In diesem Kurs werden den zukünftigen „Großen“ die Position des Geschwisterkindes und das Auf-die-Weltkommen erklärt. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Tipps im Umgang mit dem Baby. Eine Hebamme, selbst Mutter von vier Kindern, führt anschaulich, verständlich und kindgerecht durch den Kurs. Die Besichtigung des Entbindungsbereiches des Sana Klinikums Borna rundet den Geschwisterkurs ab.



Termine	donnerstags (nach Absprache) 15.00 bis 16.00 Uhr
Kursdauer	60 Minuten
Kosten	10 Euro pro Kind
Kursleitung	Jenny Mehnert Anmeldung unter Telefon 0157 85941864

Akupunktursprechstunde

Die Akupunktur ist ein Therapieverfahren der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die TCM geht davon aus, dass alle Körperfunktionen durch die Lebensenergie des Körpers – das Qi – gesteuert werden. Akupunktur kann Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden wie z. B. Übelkeit und Erbrechen, Sodbrennen, Rückenbeschwerden, Wassereinlagerungen etc. bewirken. Weiterhin kann ab der 36. SSW bei unkomplizierten Schwangerschaften auch „geburtsvorbereitend“ akupunktiert werden. Ziel ist es, dass der Muttermund zur Geburt möglichst weich und dehnbar ist, um sich dann durch den Druck der Wehen leichter zu öffnen. Hierfür finden 4 Sitzungen im wöchentlichen Intervall statt.

Die Kosten für Akupunktur werden nur von einigen Krankenkassen übernommen, da es sich um eine Privatleistung handelt.

Termine	dienstags, 12.30 bis 13.00 Uhr
Kursdauer	4 x 20 bis 30 Minuten
Kosten	15 Euro pro Sitzung
Kursleitung	Hebammen: Franziska Böttger, T 0174 9599394 Ulrike Schott, T 0162 4208345 Jacqueline Walther, T 0176 65637951

Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

7 Pilates während der Schwangerschaft

Klingt das nicht gut?

Weniger schwangerschaftstypische Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen? Weniger gesundheitliche Probleme? Dafür mehr emotionale Ausgeglichenheit. Mehr Durchhaltevermögen und Körpergefühl für die Geburt!

Durch speziell angepasste Übungen wird die Muskelatur sanft gedehnt, Wirbelsäule und Gelenke entlastet und der Körper in Balance gebracht. Durch gezielte Beckenbodenübungen werden ideale Voraussetzungen für die bevorstehende Geburt geschaffen.

Bleib fit und aktiv!

Termine	freitags, 18.45 bis 20.00 Uhr (nach vorheriger Anmeldung!)
Kursdauer	10x ca. 60 Minuten
Kosten	60 Euro
Kursleitung	Andrea Kühne lizenzierte Pilates- und Wellnesstrainerin Telefon 0176 39975589 www.tragegut.de

Stillcafé „Milchbar“

Bei uns tanken Sie auf! In gemütlicher Runde bekommen Sie fachkundigen Rat und Unterstützung rund um das Stillen, die Beikosteneinführung, die Kindesentwicklung und vieles mehr. Sie lernen andere Mütter kennen, können Erfahrungen austauschen, sich unterstützen und einander Mut machen.

2021 geht es um folgende Themen:

- Beikosteneinführung (21.01.)
- Stillen und Berufstätigkeit (18.03.)
- Abstillen (17.06.)
- Beikosteneinführung (16.09.)

Stillende, Nichtstillende und Babys jeden Alters sind herzlich willkommen.

Termine jeden dritten Donnerstag im Monat,
10.00 bis 11.30 Uhr
am 21.01. | 18.03. | 17.06. | 16.09.
finden Vorträge zu ausgewählten
Themen statt

Kosten kostenfrei

Kursleitung Kristin Winter, Stillberaterin (IBCLC)
Telefon 0179 4786828

Wir bitten um telefonische Voranmeldung bis spätestens zwei Tage im Voraus.

9

Rückbildungsgymnastik

In der Schwangerschaft und während der Geburt werden die Beckenboden- und Bauchdeckenmuskeln extrem beansprucht. Folgen wie unwillkürlicher Harnabgang (Harninkontinenz), spätere Störung der Darmschließmuskelfunktion und Rückenschmerzen sind bewiesen. Um diesen Problemen vorzubeugen, sind eine konsequente Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und die Kräftigung der Rückenmuskulatur anzuraten.

Durch eine dafür ausgebildete Hebamme werden Sie in diesem Kurs zu vielfältigen gymnastischen Übungen angeleitet und erhalten zusätzlich Tipps und Anregungen zur Beckenbodenschonung im Alltag.

Termine	montags, 9.00 bis 10.15 Uhr
Kursdauer	7 x
Kosten	Übernahme durch die Krankenkasse
Kursleitung	Hebamme Isabelle Müller Anmeldung unter: isabelle.hebamme@gmail.com

Die Anmeldung sollte zeitnah nach der Geburt des Kindes erfolgen.

10

Beckenbodentraining

Mit einer Geburt kann sich das Körpergefühl verändern. Als mögliche Folgen der extremen Beanspruchung des Beckenbodens während der Schwangerschaft und unter der Geburt können Inkontinenz und Haltungsschäden auftreten. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, sollen in diesem Kurs die Wahrnehmung, das Bewusstsein, die Kraft und die Koordination für den Beckenboden geschult werden. Bei verschiedenen Übungen werden Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Das trägt in vielen Fällen zur Verbesserung der Körperhaltung bei. Außerdem lernt man, mit Einsatz des Beckenbodens den Harndrang besser zu kontrollieren und tröpfchenweisen Urinverlust z. B. beim Sport zu verhindern.

Termine	nach telefonischer Absprache
Kursdauer	10x
Kosten	Übernahme durch die Krankenkasse
Kursleitung	Physiotherapeutin Christiane Scheibe

Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter Telefon 03433 21-1882. Der Kurs kann ein Jahr nach der Geburt des Kindes begonnen werden.

11

Pilates für Mutter und Kind

Nach der Schwangerschaft und Geburt braucht der Körper Zeit, um seine Balance wiederzufinden. Ausgewählte und angepasste Pilatesübungen unterstützen diesen Prozess optimal.

Im Kurs begleite ich Sie ein Stück auf dem Weg zu alter Form. Die modernen Übungen bauen den Muskeltonus von Beckenboden und Bauch systematisch wieder auf, kräftigen Rücken, Arme und Beine. Zudem bringen bewusste Atemübungen Entspannung und führen in erholsame Momente der Stille.

Während die Mami übt, darf das Baby entspannen oder wird kurzerhand in die Übung eingebunden.

Die Teilnahme ist in der Regel bereits 8 bis 12 Wochen nach der Entbindung möglich, sprechen Sie jedoch zuvor mit Ihrem Arzt und/oder Ihrer Hebamme.

Termine	freitags, 9.30 bis 10.30 Uhr (nach vorheriger Anmeldung)
Kursdauer	10x ca. 60 Minuten
Kosten	60 Euro
Kursleitung	Andrea Kühne lizenzierte Pilates- und Wellnesstrainerin Telefon 0176 39975589 www.tragegut.de

Keine Pilateskenntnisse erforderlich!

Frühförderung nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Warum schreit das Baby immer? Trinkt es auch genug? Müsste es in seiner Entwicklung schon weiter sein? Fragen über Fragen. Viele junge Eltern stellt der Nachwuchs täglich vor neue Rätsel. Gelegenheit für Aufklärung bietet hier die Teilnahme an diesem Kurs. Er versteht sich als Entwicklungsbegleitung von Kindern im 1. Lebensjahr. Dabei sollen individuelle Fähigkeiten der Babys in ihrer jeweiligen Entwicklungsstufe erkannt und gefördert werden. Spielerische Anregungen zur motorischen und geistigen Frühförderung sind ebenso Bestandteil des Kurses wie Themen zu Ernährung und Erziehung. Begonnen werden kann damit ab der 6. Lebenswoche des Kindes.

Termine	dienstags und mittwochs, 9.30 bis 11.00 Uhr
Kursdauer	8x 90 Minuten, max. 8 Kinder pro Kurs
Kosten	75 Euro pro Kurs Für AOK-Versicherte ist die Teilnahme kostenfrei.
Kursleitung	Silke Sachse Telefon 03433 904651

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten, da maximal 8 Kinder pro Kurs teilnehmen können.

13

Babyzeichensprache – Mit Babys auf dem Weg zur Sprache

Als frischgebackene Eltern kennen Sie das sicherlich auch: Was versucht mein Baby mir zu sagen? Warum weint es schon wieder? Was heißt „Dada“ diesmal? Begonnen werden kann damit ab dem 7. Lebensmonat des Kindes.



Termine	nach telefonischer Anmeldung
Kursdauer	10x jeweils ca. 60 Minuten
Kosten	75 Euro
Kursleitung	Silke Sachse (ausgebildete Zwergensprache-Kursleiterin) Telefon 03433 904651 www.babyzeichensprache.com

14

Trageberatung

Sie haben sich noch nicht entschieden, ob Sie Ihr Kind später tragen möchten? Bei einer Trageberatung bekommen Sie einen Überblick über die gängigen Bindeweisen und Tragesysteme!

Hat Ihr Baby Schmerzen und schreit darum vielleicht öfter? Durch das Tragen können einige Symptome auf natürliche Art verringert werden.

Haben Sie bereits ein Tragetuch, doch die vielen Bahnen Stoff lassen Sie schon beim Anblick verzweifeln? Vielleicht sind ja auch die Schnallen an der geliehenen Tragehilfe einfach zu viele oder zu wenige?

Im Gegensatz zu einer gedruckten Bindeanleitung oder einem Tutorial im Internet erfahren Sie während einer individuellen und unabhängigen Trageberatung alle hilfreichen Tricks und Kniffe. Denn nur Ihre Trageberaterin kann auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen und lässt Sie auch nach der Beratung nicht allein.

Termine	nach persönlicher Absprache
Kosten	ab 25 Euro
Kontakt	Trage Gut – Familienbegleitung Leipziger Land Andrea Kühne Telefon 0176 39975589 www.tragegut.de

So erreichen Sie uns – Verkehrsanbindung



Sana Klinikum Borna

Rudolf-Virchow-Straße 2, 04552 Borna
Telefon 03433 21-0, Fax 03433 21-1105
www.sana.de/leipzigerland



Impressum:
Herausgeber:
Sana Kliniken Leipziger Land,
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Leipzig,
Rudolf-Virchow-Straße 2,
04552 Borna
Redaktion: Janet Schütze,
Sana Kliniken Leipziger Land,
vanilla-kommunikation.de
Konzept/Design:
vanilla-kommunikation.de,
druckereibaumgaertel.de
Fotos: shutterstock.com (Half-
point, Alexey Fursov, Phil Jones,
Vasilyev Alexandr, Sokolava
Maryna, Zurijeta);
fotolia.com (Inarik, Artranq)

Stand: Januar 2021