

Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen und können mit Fachleuten auch über mögliche Probleme sprechen: Was können Sie machen, wenn Ihr Baby nicht saugen mag und/oder Ihre Brustwarzen trotzdem wund werden? Sie bekommen zahlreiche und nützliche Tipps von erfahrenen Hebammen für eine gute Stillzeit.



## Ernährung im ersten Lebensjahr

- Termin:** jeden ersten Montag im Monat  
**Dauer:** 1,5 Stunden | 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Zielgruppe:** Eltern in den letzten Wochen vor oder den ersten Wochen nach der Geburt, Angehörige, Babysitter  
**Dozentin:** Isabel Hentschel (Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE)

„Gib dem Kind mal was Ordentliches zu essen!“ Nur was? Karottenbrei, zerdrückte Kartoffel, Brotkruste – wann kommt das Fleisch, warum sollte das überhaupt sein und wie kann ich mein Kind vor Nahrungsmittelallergien schützen? Fragen über Fragen, die es zu beantworten gilt.

Der Vortrag bietet einen Überblick, wie und wann ein Säugling den ersten Brei bekommen kann und welche Lebensmittel verwendet werden, damit das Baby rund um gut versorgt ist. Praktische Tipps für den Alltag sollen unterstützen, den Einstieg in die so genannte Beikost zu finden, Abwechslung anzubieten und Ihr Kind in die Familiernahrung zu integrieren. Stellen Sie Ihre individuellen Fragen, damit Sie für sich und Ihr Kind sicherer werden, wenn es darum geht, was eingekauft, gekocht und gegessen wird!



## Geburts- informationsabende

- Termin:** jeden ersten Montag im Monat (ggfs. mit Zusatztermin)  
**Dauer:** 1,5 Stunden | ab 19:00 Uhr  
**Zielgruppe:** Eltern in den letzten Wochen vor der Geburt sowie Großeltern, unterstützende Angehörige und Babysitter  
**Dozentinnen:** Dr. med. Susanne Marek  
Leitende Oberärztin - Geburtshilfe und Hebammen-Team

Einmal im Monat bietet das Geburtsteam Informationsabende an. Sie lernen virtuell einen Teil des Teams der Geburtshilfe kennen und erhalten Informationen zur individuellen Geburtsgestaltung und zu den Möglichkeiten der Perinataldiagnostik und -therapie.

Am Sana Klinikum steht den werdenden Eltern im Perinatalzentrum Level I ein interdisziplinäres Team der verschiedenen Fachbereiche zur Verfügung. Das bedeutet optimale Sicherheit für Mutter und Kind.

## Kontakt - Anmeldung und weitere Informationen

### Termine

Aktuelle Termine finden Sie unter:  
[www.sana.de/offenbach/gut-zu-wissen/veranstaltungen](http://www.sana.de/offenbach/gut-zu-wissen/veranstaltungen).

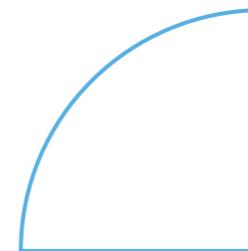
Dort finden Sie auch jeweils die Mailadresse der zuständigen Dozent:innen. Diese senden Ihnen den Einwahllink auf Anfrage zu.



<https://www.sana.de/offenbach/medizin-pflege/gynaekologie-und-geburtshilfe/geburtshilfe>

### Datenschutzbestimmungen

Das Sana Klinikum Offenbach beachtet die Datenschutzverordnung und verwendet die Daten ausschließlich zur Erbringung ihrer Dienstleistung. Die Datenschutzhinweise können Sie auch unter <https://www.sana.de/offenbach/datenschutz> einsehen.



Sana Klinikum Offenbach  
Starkenburgring 66 | 63069 Offenbach  
Telefon: 069 8405-0 | [www.sana.de/offenbach](http://www.sana.de/offenbach)



## Elternschule:

Mehr Wissen für  
Eltern und  
werdende Eltern

ONLINE-Kurse



# Grußwort

Liebe Eltern und werdende Eltern,  
sehr geehrte Damen und Herren,

Schwangerschaft und Geburt sind ganz besondere Ereignisse in unserem Leben. Das gilt heute gleichermaßen für Frauen und Männer.

Dieses besondere und einmalige Erlebnis ist vor allem beim ersten Kind spürbar. Aber die Vorfreude, die spannungsvolle Erwartung und auch manche Unsicherheiten begleiten die zukünftigen Eltern bei jeder Schwangerschaft und Geburt. Denn jede Schwangerschaft ist anders – jede Geburt ist einzigartig.

Das Sana Klinikum Offenbach bietet als Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe beste Voraussetzungen für eine familienorientierte Geburtshilfe bei unkomplizierten Geburten aber auch in der Betreuung von Risikoschwangerschaften. Es ist unser Anliegen, Ihrem Wunsch nach optimaler Sicherheit für Mutter und Kind mit unserer langjährigen Erfahrung zu entsprechen.

Gleichzeitig erhoffen sich viele Frauen und ihre Partner auch eine sensible und verbindliche Hilfe durch Hebammen und andere Experten. Mit unserer Elternschule bieten wir Ihnen eine vertrauensvolle, kompetente und einfühlsame Begleitung mit vielen praktischen Tipps.

Seien Sie uns herzlich willkommen!  
Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby.

Ihr Team des Eltern-Kind-Zentrums  
am Sana Klinikum Offenbach

## Ihre Ansprechpartner im Eltern-Kind-Zentrum

### Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



**Chefarzt Prof. Dr. med. C. Jackisch**  
Tel.: 069 8405-3850 (Sekretariat)  
frauenklinik-sof@sana.de



**Dr. med. Susanne Marek**  
Leitende Oberärztin Geburtshilfe  
Tel.: 069 8405-4130 (Pränatalambulanz)



**Angela Rupp**  
Leitende Hebamme  
Tel.: 069 8405-4299 (Kreißaal)  
geburt-sof@sana.de

### Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



**Judith Jochim**  
Leitende Ärztin  
Tel.: 069 8405-3930 (Sekretariat)  
kinderklinik-sof@sana.de



**Dr. med. Matthias Engler**  
Leitender Arzt  
Tel.: 069 8405-3930 (Sekretariat)  
kinderklinik-sof@sana.de

### Klinik für Kinderchirurgie



**Chefarzt Prof. (Univ. Cairo) Dr. A. Hadidi**  
Tel.: 069 8405-3730 (Sekretariat)  
kinderchirurgie-sof@sana.de

## Unser Kursprogramm



### Erste Hilfe bei Baby und Kleinkind

- Termin:** jeden ersten Dienstag im Monat  
**Dauer:** 1,5 Stunden | 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Zielgruppe:** Eltern in den letzten Wochen vor oder den ersten Wochen nach der Geburt  
**Dozenten:** Dr. Matthias Engler und Team der Kinderintensivstation

Welche Gefahren gibt es, wie lassen sie sich einschätzen – und was tun bei Fieber, Krampfanfällen, Bauchschmerzen oder auch Luftnot?

Risiken erkennen und richtig handeln – mit unserer Einführung in die Erste Hilfe für Baby und Kleinkind geben wir einen Überblick über typische Unfallarten und Kinderkrankheiten bis zum zweiten Lebensjahr.

Wir beantworten gerne alle Ihre Fragen.



### Säuglingspflege

- Termin:** jeden zweiten Dienstag im Monat  
**Dauer:** 1,5 Stunden | 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Zielgruppe:** Eltern in den letzten Wochen vor oder den ersten Wochen nach der Geburt sowie Großeltern, unterstützende Angehörige und Babysitter

**Dozentinnen:** Luisa Grünwald und Alisha PejkoVIC  
Fachkinderkranken-Pflegerinnen

Sie sind sich unsicher bei der Säuglingspflege? Worauf sollte ich beim Wickeln achten, welche Windel passt? Was ist eigentlich eine Windeldermatitis, und wie erkenne ich sie? Ab wann darf mein Baby in die Badewanne, worauf muss ich achten?

Wir zeigen Ihnen verschiedenste Möglichkeiten und sprechen auch über Stillen und Flaschen-nahrung. Weitere Themen sind die Säuglingsausstattung, eine optimale Schlafumgebung und die „babysichere“ Einrichtung des Kinderzimmers.



### Vorbereitungskurs Stillen

- Termin:** jeden dritten Dienstag im Monat  
**Dauer:** 1,5 Stunden | 17:00 bis 18:30 Uhr  
**Zielgruppe:** Eltern in den letzten Wochen vor oder den ersten Wochen nach der Geburt  
**Dozentinnen:** Oberärztin Eva Joechel sowie die Hebammen Jana Schütz und Sarah Vibrans

Es gibt zahlreiche gute Gründe für das Stillen. In diesem Kurs sprechen wir über die Stillsituationen gleich nach der Geburt und gehen ganz konkret auf verschiedene Stillpositionen ein.

Wir erläutern die Entstehung von Muttermilch ebenso wie die durchschnittlichen Trinkmengen und Magengrößen von Babys: Wie oft und wie lange sollten Babys gestillt werden? Wie verläuft die Gewichtszunahme? Was sollten stillende Mütter bei ihrer Ernährung beachten?