



Kontakt

Familientreffpunkt

im AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG
Hohe Weide 17, 20259 Hamburg
T (040) 7 90 20 – 25 90

Informationen und telefonische Anmeldung

MO 14.00 – 17.00 Uhr, DI 9.30 – 12.30 Uhr
DO 10.00 – 12.00 Uhr, MI und FR 16.00 – 19.00 Uhr

Informationsabende für werdende Eltern

An jedem ersten und dritten Montag im Monat
um 19.00 Uhr

Ambulanz und Anmeldung zur Geburt

T (040) 7 90 20 – 29 00

MO 15.00 – 16.30 Uhr, DI 8.30 – 11.00 Uhr

MI 15.00 – 16.30 Uhr, DO 8.30 – 11.00 Uhr

Voranmeldung nicht erforderlich
Individuelle Terminvereinbarung möglich

Sekretariat Frauenklinik

T (040) 7 90 20 – 25 00



AGAPLESION
DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG

FAMILIENTREFFPUNKT

Kurse rund um Schwangerschaft
und Geburt

www.d-k-h.de



Prager Eltern-Kind-Projekt (PEKiP)

Entdecken Sie durch Beobachtung die Bedürfnisse Ihres Babys und fördern Sie seine Fähigkeiten mit Spiel und Bewegungsanregung. Hier können Sie sich in der Gruppe austauschen und Ihre elterlichen Kompetenzen stärken.

Babymassage

„Die zärtliche Sprache mit Ihrem Baby“ ab der fünften Lebenswoche.

Unterstützen Sie mit der Berührung bei der Baby-massage die ganzheitliche Entwicklung Ihres Kindes.

SchreiBabyAmbulanz-Hamburg

Hier finden Sie emotionale erste Hilfe für sich und Ihr Kind (bis drei Jahre) mit Schrei-, Schlaf- und Fütterproblemen.

Einzelberatung für Mütter und Frauen

Sollten Sie in Zeiten von persönlicher Veränderung und Umbruch Unterstützung benötigen, hören wir Ihnen gern zu und beraten Sie.

Baby-Wellness

Wassergewöhnung für Babys ab dem vierten bis zum zwölften Lebensmonat.

Gewöhnen Sie Ihr Baby mit Spaß ans Wasser und fördern Sie die Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Entspannung Ihres Kindes.



Liebe werdende Eltern,

herzlich Willkommen im Familientreffpunkt der Frauenklinik des AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG. Wir unterstützen Sie gern auf dem Weg zur Familie und geben Ihnen Antworten auf viele Ihrer Fragen.

Zu unserem Team gehören:

- Hebammen
- Kinderkrankenschwestern
- Stillberaterinnen
- Tanztherapeutinnen
- Yogalehrerinnen
- Diplom-Sozialpädagoginnen
- Psychotherapeutinnen (HPG)

Wir würden uns freuen, auch Sie in unserem Familientreffpunkt begrüßen zu dürfen.

Unser Angebot

Vor der Geburt

Akupunktur-Sprechstunde für Schwangere:

- Bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Geburtsvorbereitende Akupunktur (ab 36. Woche)

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare:

- Fortlaufende Kurse
- Wochenend-Intensivkurse

Stimmen Sie sich ein auf die Geburt, das Wochenbett und das Stillen. Hier bekommen Sie Informationen zum Geburtsverlauf, Wehenarbeit, Umgang mit Schmerzen, Gebärpositionen, dem Handling mit dem Neugeborenen und dem Stillen. Mit unseren Atmungs- und Entspannungsübungen lernen Sie, Ängste und Unsicherheiten abzubauen. In Partnerkursen erlernen die werdenden Väter verschiedene Massagetechniken zum Entspannen ihrer Partnerin und werden auf ihre Bedürfnisse unter der Geburt vorbereitet.

Kundalini-Yoga für Schwangere

Halten Sie in einer ganz besonderen Zeit inne und tanken Sie Kraft. Erlernen Sie, sich zu spüren, zu stärken und auf die Geburt vorzubereiten.

Tanz für Schwangere

Fördern Sie im Tanz die Entwicklung Ihres Babys und wirken eventuellen Schwangerschaftsbeschwerden entgegen. Tanzen hilft Ihnen, die eigene Vitalität zu spüren, Gefühle wahrzunehmen und sie auszudrücken. So begegnen Sie den Herausforderungen der Schwangerschaft leichter.

Beratung und Pflege rund um das Neugeborene

Begleiten Sie Ihr Kind durch die ersten Wochen mit dem richtigen Handling und guter Pflege von Anfang an.

Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik

Trainieren und stärken Sie die Beckenboden-, Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur nach der Geburt. Teilnahme mit und ohne Kind möglich.

Rückbildungs-Yoga

Tanken Sie Kraft aus Entspannung und Meditation. Bauen Sie behutsam Ihren Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur auf und begegnen Sie gestärkt den Herausforderungen des Alltags.

Frühkindliches Entwicklungsförderungs-Programm (FEP) „Wahrnehmung mit allen Sinnen“

Fördern Sie Ihr Kind hinsichtlich der Sprache und des Verstehens mit Singen, Hören, Greifen, Sehen und Fühlen. Das Zusammensein in der Gruppe fördert das Vertrauen, gibt den Kindern das Gefühl von Sicherheit und begünstigt ihre Entwicklung.