



WIR BIETEN AN ■

Yoga und Tanz für Frauen mit Kind

Sich ausdrücken und Ausdruck finden im Gespräch miteinander, im Tanz, Yoga, Spiel und Bewegung.

Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Mit Spiel und Bewegungsanregung die Fähigkeiten des Kindes fördern und dessen Bedürfnisse erkennen.

Baby-Wellness

Wassergewöhnung für Babies ab 3. bis 12. Lebensmonat. Mit Spaß die Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Entspannung des Kindes fördern.

Babymassage

Mit sanften Händen die Körpersprache des Babys fördern.

Babytreff mit Müttern

Spielend mit Liedern und Massagen das Baby verwöhnen. Mütter lernen Mütter kennen und haben Raum für den Austausch von Informationen, Fragen und Themen, die sie bewegen.

Familienbegleitung

Unterstützung elterlicher Kompetenz, Tipps und Übungen zum Gelingen der Kommunikation in der Familie, alles rund ums Kind: Spiele, Förderung, Erziehung, Ernährung.

Einzelberatung

Beratung von Müttern und Frauen in Zeiten von Veränderung und Umbruch.

KONTAKT ■

Kontakt

Familientreffpunkt im Diakonie-Klinikum Hamburg
Krankenhaus Elim
Hohe Weide 17 20259 Hamburg

Informationen und telefonische Anmeldung:

(040) 4 90 66 – 7 30

Montags von 14:00 – 17:00 Uhr

Mittwochs von 16:00 – 19:00 Uhr

Freitags von 16:00 – 19:00 Uhr

familientreffpunkt@d-k-h.de

www.d-k-h.de



Informationsabende für werdende Eltern:

An jedem ersten und dritten Montag im Monat um 19.00 Uhr

Anmeldung zur Geburt: (040) 4 90 66 - 582

Dienstag 8:30 - 11:00 Uhr

Mittwoch 15:00 - 16:30 Uhr

Donnerstag 8:30 - 11:00 Uhr

Möglichkeit der Beleghebammenbetreuung

FAMILIENTREFFPUNKT ■

IM DIAKONIE-KLINIKUM HAMBURG

Eine Einrichtung in der Frauenklinik
Krankenhaus Elim



FAMILIENTREFFPUNKT ■

Im Elim in guten Händen

Die Geburt eines Kindes gehört zu den spannendsten und wunderbarsten Ereignissen des Lebens. Häufig haben werdende Eltern im Vorfeld der Geburt viele Fragen. Wann muss ich mich anmelden, wer steht mir mit Rat und Tat bei Schwangerschaftsbeschwerden zur Seite und was muss ich beachten, wenn das Kind dann da ist?

Im Familientreffpunkt des Diakonie-Klinikums Hamburg finden werdende Mütter wie Väter auf dem Weg zur Familie Antworten von kompetenten Fachkräften. Zum Team gehören Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen, Tanztherapeutinnen, Yogalehrerinnen, Erzieherinnen, Erziehungswissenschaftler, Diplom-Sozialpädagogen und Psychotherapeutinnen (HPG).

Auch das Team der Frauenklinik im Diakonie-Klinikum Hamburg unterstützt Sie auf dem Weg zur Familie. Dazu gehören Chefarzt Prof. Dr. Christoph Lindner und seine Mitarbeiter, Kinderärzte und Neonatologen sowie Anästhesisten und Schmerztherapeuten.

Hebammensprechstunde

Individuelle Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett auf deutsch, türkisch und englisch.



WIR BIETEN AN ■

Akupunktursprechstunde für Schwangere

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden sowie geburtsvorbereitende Akupunktur (ab 36. Woche).

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Einstimmung auf die Geburt, das Wochenbett und das Stillen. Informationen zum Geburtsverlauf, Wehenarbeit, Umgang mit Schmerzen, Geburtspositionen, dem Handling mit dem Neugeborenen und dem Stillen. Bewegungs-, Atmungs- und Entspannungsübungen sowie Massagen unterstützen ein gutes Körpergefühl und helfen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Kundalini-Yoga für Schwangere

In einer ganz besonderen Zeit innehalten und Kraft tanken; sich spüren, stärken und auf die Geburt vorbereiten.

Wassergymnastik für Schwangere

Wohlbefinden für Mutter und Kind durch Bewegung, Freude und Spaß im Wasser.

Familienvorbereitung

Vorbereitung auf das Leben mit Säugling; Vereinbarkeit von Beruf und Familie; Planung der Elternzeit; Hinweis zu rechtlichen Fragen, Finanzen und Behördengängen. Besonderer Themenabend: Wenn das nächste Kind kommt. Austausch über die Vorbereitung des Geschwisterkindes.



Säuglingspflegekurse

Sicher durch die ersten Wochen mit guter Pflege und richtigen Handgriffen von Anfang an.

Wochenbettbetreuung

Individuelle Hebammenbetreuung in den ersten acht Wochen nach der Geburt zu Hause. Beratung bei allen Fragen rund ums Muttersein: Rückbildung, Gedeihen des Kindes, Unterstützung beim Stillen und vieles mehr.

Stillberatung

Begleitung beim Stillen und bei Problemen bis zum Ende der Stillzeit.

Rückbildungsgymnastik

Trainieren und Stärken der Beckenboden-, Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur nach der Geburt – Kurse mit und ohne Babies.

Rückbildungs-Yoga

Kraft tanken aus Entspannung und Meditation. Behutsam Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur aufbauen und gestärkt den Herausforderungen des Alltags begegnen.

Kundalini-Yoga für Frauen

Mit Yoga den eigenen Weg inmitten von Alltagsstress und persönlichen Herausforderungen gelassener und kraftvoller gehen.