

St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof



Jetzt gehts los!

Elternschule

mit Kursen für die ganze Familie



Wir sind jederzeit für Sie da

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern bedeuten eine völlig neue Erfahrung in Ihrem Leben. Am Anfang beschäftigt Sie das in Ihrem Körper heranwachsende Kind in seiner einmaligen körperlichen, geistigen und seelischen Existenz. Hier möchten wir Ihnen helfen, dass Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes auch als ein solch einzigartiges Ereignis von Ihnen erlebt werden kann. Später kommen häufiger Sorgen und Ängste bezüglich der Gesundheit und Entwicklung des Säuglings, Kleinkindes und Schulkindes hinzu. Daher möchte Sie unsere Elternschule unterstützen, Ihnen in allen diesen Lebensphasen Sicherheit und Kompetenz zu vermitteln.

Unser Team der Elternschule führt Profis aus unterschiedlichsten Berufen: Hebammen, Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern, Physiotherapeutinnen, Stillberaterinnen, Psychologinnen, Seelsorgerinnen, Pädagoginnen, Kinderärztinnen und Kinderärzten sowie Frauenärztinnen und Frauenärzte zusammen.

Unser breites Kursangebot wird dazu beitragen, Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit Kindern als wertvolle Zeit genießen zu können. Außerdem möchten wir Ihnen Unter-

stützung in der für Sie veränderten Lebenssituation geben, damit Sie Ihrem Kind gerecht werden können und sich dennoch ein eigenes Leben bewahren.

Wir bieten Ihnen an, Sie mit unserer Aufmerksamkeit, unserem Wissen und unserer Erfahrung zu begleiten. Deshalb bemühen wir uns auf allen Ebenen durch individuelle Zuwendung, Ihren Bedürfnissen soweit wie möglich nachzukommen. Viel Spaß beim Durchstöbern unseres breiten Elternschulangebotes und einen rundum erfreulichen Aufenthalt in unserem Haus wünscht Ihnen das gesamte Team des St. Joseph Krankenhauses!



Dr. Michael Abou-Dakn

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



Dr. Beatrix Schmidt

Chefärztin der Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin im Josephinchen – Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin



Beate Wild

Leiterin der Elternschule

Überblick

Informationsveranstaltungen

Informationsabend für Schwangere mit Fragen zur Geburt und der Möglichkeit die Klinik zu besichtigen	6
Informationen zu Fragen der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	8
Informationsabend zur Nabelschnurblutspende – Stammzellsprechstunde	9
Beratungsangebot zu Elternzeit, Elterngeld, sozialen und wirtschaftlichen Hilfen	10

Kurse vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse	14
Geburtsvorbereitungskurs für Männer	16
Vorbereitung auf die Stillzeit und Tragetuchkurs	18
Yoga für Schwangere	20
Bauchmasken	21
Gymnastik für Schwangere	22
Schwimmen für Schwangere	24
Akupunktur und Kreuzbeinmassage für Schwangere	25
Säuglingspflegekurs	26
Erste Hilfe am Kind	28

Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen	
Vorbereitung für Kinder im Alter von 4–12 Jahren	29

Kurse nach der Geburt

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik	32
--	----

Stillen

Stillberatung	33
Stillbrunch	34

Vom Säugling bis zum Schulkind

Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen	36
PEKiP-Spielgruppe	37
Babymassage und basale Stimulation	38
Die erste Beikost – Gesunde Ernährung von Anfang an	40
Vertrauen in Gott und die Welt. Christliche Erziehung – wie geht das?	41
Babyschwimmen	42

Überblick

Gemeinsam wachsen –	
Entwicklungsfördernde Anregungen für das erste Lebensjahr	44
Homöopathie in der Kinderheilkunde	45
Babysitterkurs für Jugendliche	46
Gesunde Ernährung des Kindes von 3 bis 16 Jahren	48
Abnehmen mit Weight Watchers nach der Geburt	49
Förderverein Spatz	50
Freunde und Förderer des St. Joseph Krankenhauses e.V.	51
Ausgezeichnet als <i>Babyfreundliches Krankenhaus</i>	52

Verbindung mit Auto, Bus, U- und S-Bahn in der Umschlaginnenseite hinten
Wichtige Kontaktadressen und Telefonnummern in der Umschlagklappe hinten
(kann abgetrennt werden)



Informationsveranstaltungen

Informationsabend für werdende Eltern mit Fragen zur Geburt und der Möglichkeit, die Entbindungsstation zu besichtigen.

Unser Informationsabend bietet Ihnen die Möglichkeit einen ersten Einblick in unsere Einstellungen und Arbeit zu bekommen. Hierzu stellen sich aus allen an der Geburt und Ihrer Betreuung beteiligten Berufsgruppen VertreterInnen vor. So sind eine Hebamme, eine FrauenärztIn und eine KinderärztIn sowie eine Kinderkrankenschwester und die Leiterin der Elternschule anwesend. In dem Vortrag werden Sie einen Einblick in die Elternschule, die Geburtsvorbereitung, in unseren Kreißsaal und die Wochenbettstation erhalten. Alle wesentlichen Dinge werden angesprochen und Sie haben die Möglichkeit, reichlich Fragen zu stellen. In der Regel kann im Anschluss an den Vortrag die Wochenbettstation besichtigt werden.

Individuelle Kreißsaalführungen tägl. 15–18 Uhr nur nach Anmeldung (030 7882-2234)

Termine	ohne Anmeldung · jeden ersten, zweiten und dritten Montag im Monat, 18 Uhr
Ort	Konferenzraum <i>Oval Office</i> , 1. Etage (ausgeschildert), Wüsthoffstraße 15
Kosten	keine



Dieses Bild entstand mit Kindern und Erzieherinnen in der Kinderklinik im Rahmen des Projektes *Wir malen auf Holz* im Mai 2007.



Information zu Fragen der Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Eine Diätassistentin unseres Hauses gibt hilfreiche Tipps zur gesunden und sinnvollen Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit wie zum Beispiel:

- Unterstützung bei der individuellen Lebensmittelauswahl
- Anleitung zur geeigneten Koch- und Küchentechnik
- Ratschläge zur Umsetzung im Alltag für Mutter und Kind

Anmeldung und Termine	nur nach telefonischer Absprache unter 030 7882-2291
Leitung	Diätassistentinnen
Kosten	keine



Informationen zur Nabelschnurblutspende – Stammzellensprechstunde

Stammzellen aus der Nabelschnur – sie sind zu schade zum Wegwerfen!
Die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt ist ein einmaliges und intensives Erlebnis.

Einmalig ist auch die Chance, etwas für die Zukunft zu tun: Nabelschnurblut zu sichern, als Stammzelldepot aufzubewahren, der eigenen Familie und gleichzeitig auch anderen Menschen zu helfen. Denn Nabelschnurblut enthält wertvolle Stammzellen – die Bausteine des Lebens. Die Chance, dieses Geschenk der Natur zu nutzen, haben Sie nur einmal im Leben: bei der Geburt.

Informieren Sie sich zu diesem interessanten Thema. Lassen Sie sich individuell von unseren spezialisierten Ärzten beraten.

Anmeldung und Termine	für den Informationsabend unter 030 7882-2546
Kosten	keine

Beratungsangebot zu Elternzeit, Elterngeld, sozialen und wirtschaftlichen Hilfen für Schwangere und junge Eltern mit kostenlosem Frühstück



Die Schwangerschaftsberatungsstelle Lydia des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. Berlin bietet Ihnen zusammen mit unserem Krankenhaus ein gesundes Frühstück an. Neben der Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch untereinander steht eine Schwangerschaftsberaterin für Gruppen- oder Einzelberatung zur Verfügung. Kinderbetreuung ist während des Treffens über eine ehrenamtliche Mitarbeiterin gewährleistet.

Das Beratungsangebot im Rahmen des Frühstückstreffs ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Es richtet sich an alle Ratsuchenden, unabhängig von Konfession und ethnischer Herkunft.

Termin und Anmeldung

Mittwoch, 9–12 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich

Leitung

Selva Mischke, Diplom-Pädagogin und Schwangerschaftsberaterin

Kosten und Ort

unentgeltlich · Konferenzraum UG, Wüsthoffstraße 15



Kurse vor der Geburt

Mit diesen Kursen begleiten wir Sie auf der *Entdeckungsreise* Ihrer Schwangerschaft, versuchen Sie auf das einzigartige, emotionale Erlebnis der Geburt vorzubereiten, aber auch das positive Erleben der Schwangerschaft zu intensivieren.



Dieses Bild entstand mit Kindern und Erzieherinnen in der Kinderklinik im Rahmen des Projektes *Wir malen auf Holz* im Mai 2007.

Geburtsvorbereitungskurse

In den von Hebammen geleiteten Kursen dürfen Sie eine umfassende körperliche und seelisch-geistige Vorbereitung auf die Geburt und das zukünftige Leben mit dem Kind erwarten.

Folgende Aspekte werden dabei berücksichtigt:

- Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Erklärung des Geburtsmechanismus
- Gespräche über den Umgang mit Schmerz
- Fragen zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternschaft
- Kreißsaalführung

Ziel ist die Stärkung des Vertrauens in die eigene Kraft, dieses transformative, psychologische Ereignis zu durchleben.

- Kurse für Frauen
- Kurse für Paare
- Wochenendkurse

Auch in polnischer Sprache

Die Kursgebühr für die Schwangere wird jeweils über die Krankenkasse abgerechnet, während die teilnehmenden Partner die anfallende Kursgebühr selbst tragen.

Termine bitte für die jeweiligen Kurse unter 030 7882-2738 erfragen
Anmeldung bitte rechtzeitig anmelden (ab 20. Schwangerschaftswoche)

Geburtsvorbereitung für Männer

Crashkurs für werdende Väter zur Vorbereitung auf die Geburt und eine erfolgreiche Vaterschaft mit folgenden Themen:

- Schwangerschaft, Beziehungs- und Kontaktaufnahme zum Baby im Bauch
- *Nestbau* und andere Schritte der Geburtsvorbereitung
- Die Geburt: was soll oder kann der Vater tun; was sollte er lassen?
- Das *Wochenbettmanagement*, · Unterstützen des Stillens
- Die neue Situation: Eltern sein, Paar bleiben
- Wir freuen uns über unser Baby, aber die erste Zeit zu dritt ist auch mit Belastungen verbunden.
- Wie vermeiden wir Augenringe und Ähnliches?
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf: Informationen über Elternzeit und Elterngeld; Strategien für *gute Vaterschaft* am Arbeitsplatz und im Betrieb

Termin und Anmeldung einmal monatl. Samstag, 14–17 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung Eberhard Schäfer, Dipl.-Politologe · Alexander Kusinski, Dipl.-Sozialpädagoge
Kosten und Ort 20 Euro · Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15



Fühl Dich getragen

Workshop zu Tragemöglichkeiten und Vorbereitung auf das Stillen

Sie erwarten ein Baby und vieles ist neu. Was kann es Schöneres für ein Baby geben, als sich von seinen Eltern geliebt und getragen zu fühlen? Angeschmiegt an Mutter oder Vater erlebt ein Kind jene Nähe und Geborgenheit, die es so sehr braucht, um vertrauensvoll seine neue Welt zu entdecken.

Sie wollen stillen? Stillen ist gesund und unübertroffen für einen guten Start ins Leben. Mütter und Väter haben viele Fragen, die fachkundig von uns beantwortet werden.

Termin	Samstag, 10–14.30 Uhr, nach Anmeldung
Anmeldung	unter 030 7882-2738
Leitung	Katrin Bautsch, Kinderkrankenschwester, IBCLC (international geprüfte Still- und Laktationsberaterin), anerkannte Geburtsvorbereiterin, Stillbeauftragte der Kinderklinik
Ort	Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	25 Euro pro Person, 40 Euro für Paare



Yoga in der Schwangerschaft

Yoga ist ein sinnvoller Weg mit den Veränderungen Ihres Körpers in der Schwangerschaft, möglichen Beschwerden (wie z.B. Rückenschmerzen) umzugehen und sich auf die Geburt vorzubereiten. Sie erlernen Körperübungen (asanas), die Sie und Ihren Körper während der Schwangerschaft unterstützen, Ihren Rücken kräftigen und Verspannungen lösen. Die Übungen werden individuell auf Sie und Ihre Schwangerschaft abgestimmt. Sie erlernen bei mir Atemtechniken, die Ihnen in der Schwangerschaft (z.B. bei Schlafstörungen, Kontraktionen, Ängsten etc.), während und nach der Geburt (bei Schmerzen) helfen.

Yoga in der Schwangerschaft kann nach der 12. Schwangerschaftswoche begonnen und bis zur Geburt geübt werden. *Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.*

Weitere Informationen: www.frauke-stadali-yoga.de

Termin und Anmeldung	jeden Mittwoch, 17:30–18:45 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7858814
Leitung	Frauke Stadali
Ort	Gymnastikraum der Physiotherapie, Wüsthoffstraße 15
Kosten	120 Euro für 10 Termine

Bauchmasken

Jeder Bauchabdruck ist ein Unikat, schaffen Sie sich Ihre Erinnerung.

Bauchmasken sind Momentaufnahmen der Hochschwangerschaft und beliebte Erinnerungsstücke. Sie werden meist in der 32.–35. Schwangerschaftswoche angefertigt. Jede Maske ist durch ihre eigene Form einzigartig.

Die Herstellung dauert ca. 30–45 Minuten. Nach 48 Stunden kann der Gipsabdruck gestaltet werden.

Termin	Montag oder nach Absprache, Information und Anmeldung unter 0173 2186085
Leitung	Ulla Bischoff
Ort	Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15, oder bei Ihnen zuhause
Kosten	60 Euro für die Erstellung der Maske inklusive Material

Gymnastik für Schwangere

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt im Atmen und in der Bewegung. Die Gymnastik hilft dabei, den Körper für die Geburt zu lockern und steigert gleichzeitig die Leistungsfähigkeit.

Ab 20. Schwangerschaftswoche

- Termine** Montag, 15.15–16.15 Uhr, nach Anmeldung unter 030 306780
- Leitung** Physiotherapeutinnen
- Ort** Gymnastikraum der Physiotherapie, Wüsthoffstraße 15
- Kosten** 90 Euro für zehn Termine



Schwimmen für Schwangere

Ist Wasser Ihr Element? – Gerade in der Schwangerschaft helfen Entspannungs- und Bewegungsübungen im Wasser den Rücken zu entlasten und Schmerzen zu lindern. Sie stellen eine angenehme Ergänzung zur Geburtsvorbereitung dar.

Ab 20. Schwangerschaftswoche

Termine	Donnerstag, 15.30–16.15 Uhr oder Samstag, 12.45–13.30 Uhr, nach Anmeldung unter 030 306780
Leitung	Physiotherapeutinnen
Ort	Schwimmbad unseres Hauses, Wüsthoffstraße 15
Kosten	90 Euro für zehn Termine

Akupunktur und Kreuzbeinmassage für Schwangere

Mit traditionell chinesischer Medizin können wir Ihre Entbindungsenergien stärken. Durch regelmäßige Stimulation spezieller Akupunkturpunkte konnte bei vielen Frauen auch eine verbesserte Reifung des Muttermundes nachgewiesen werden. Häufig kommt es zu kürzeren Eröffnungsperioden und der Einsatz von Wehen- und Schmerzmitteln unter der Geburt sinkt.

Ab vollendeter 36. Schwangerschaftswoche

Termine	nach Vereinbarung unter 03303 217788 oder 0179 5956495
Leitung	Susanne Wein, Hebamme
Ort	Raum der Physiotherapie, Wüsthoffstraße 15
Kosten	20 Euro pro Sitzung

Säuglingspflegekurs

In diesem theoretisch und praktisch orientierten Kurs werden von erfahrenen Kinderkrankenschwestern den werdenden Eltern hilfreiche Tipps rund ums Baby gegeben wie:

- Babypflege mit praktischen Übungen wie Wickeln, Handling, Umgang mit dem Tragetuch, Baden
- Sinnvolle und notwendige Babyausstattung; Erstausstattung
- Stillen
- Besonderheiten des Neugeborenen

Termine	Dienstag 18–20 Uhr, drei Termine, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Stefanie Küttner, Katja Maerker, Kinderkrankenschwestern
Ort	Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	20 Euro pro Person und Kurs



Erste Hilfe am Kind

In diesem Workshop geht es um die möglichen Unfallgefahren vom Säuglings- bis zum Schulkindalter. Diese können im Haushalt, im Kinderzimmer, in der Küche etc. auftreten. Sowohl vorbeugende wie auch Erste Hilfe Maßnahmen werden erläutert, dargestellt und teilweise geübt.

Termine	Mittwoch, 18–20.30 Uhr, zwei Termine, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Andrea Bours, Katja Förster, Tina Gerber, Kinderkrankenschwestern
Ort	Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	20 Euro pro Person und Kurs

Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen

Der Kurs *Brüderlein und Schwesterlein* bietet Kindern die Möglichkeit, sich mit der neuen Familiensituation zu identifizieren. Dabei können sie lernen, das Baby zu halten und tragen, zu windeln oder auch mit dem Baby zu spielen.

Für Kinder von 4–12 Jahren

Termine	15.30–17 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Katja Behr, Kinderkrankenschwester
Ort	Physiotherapieraum der Kinderklinik, 3. Etage, Wüsthoffstraße 15
Kosten	7,50 Euro

Kurse nach der Geburt

Wir betreuen Sie nicht nur in der Schwangerschaft mit unserem umfangreichen Kursangebot, sondern begleiten Sie auch nach der Geburt Ihres Kindes.

Gerade diese Phase ist mit vielen Veränderungen für die Frau und das Paar verbunden. Mit den folgenden Kursen wollen wir Sie ein wenig dabei unterstützen. Unser Kursangebot beginnt beim Baby und begleitet Sie bis zum Schulkind.



Dieses Bild entstand mit Kindern und Erzieherinnen in der Kinderklinik im Rahmen des Projektes *Wir malen auf Holz* im Mai 2007.

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

Schwangerschaft und Geburt bewirken am Körper der Frau eine Überdehnung von Bauch- und Beckenbodenmuskulatur: Diese *Schwachstellen* sollen durch gezielte Übungen wieder aufgebaut und gekräftigt werden.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Sportkleidung Sportschuhe und etwas zu trinken mit.

Termin	Dienstag, 18–21 Uhr, jeweils 60 Minuten, nach Anmeldung unter 030 62708363
Leitung	Katharina Intzevidou, Hebamme
Termin mit Kind	Mittwoch, 12.15–13.45 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Lena Hannig, Hebamme
Ort	Physiotherapieraum, Wüsthoffstraße 15
Kosten	Abrechnung über die Krankenkasse

Stillberatung

Stillen bedeutet für das Baby einerseits optimale Ernährung, andererseits wird durch das Stillen in den ersten Lebensmonaten eine enge Beziehung zwischen Mutter und Kind gefördert. Im Rahmen der Stillberatung wollen wir Müttern Informationen und Tipps zum Stillen geben und auf spezielle Probleme eingehen. Im Rahmen unserer Stillambulanz stehen wir bei Problemen telefonisch oder nach Terminvereinbarung persönlich zur Verfügung.

Termin	Montag bis Donnerstag, 9–14 Uhr, nach Anmeldung
Anmeldung	unter 030 7882-2731
Leitung	Katrin Bautsch, Kinderkrankenschwester, IBCLC* (international geprüfte Still- und Laktationsberaterin), anerkannte Geburtsvorbereiterin, Stillbeauftragte der Kinderklinik
Ort	Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Information	Für weitere Informationen steht Ihnen auch unsere Stillbeauftragte Nancy Wunger, IBCLC*, zur Verfügung von Montag bis Freitag, 9–14 Uhr, unter 030 7882-4111

Stillbrunch

Manchmal verläuft das Stillen in den ersten Wochen und Monaten nicht so unbeschwert wie Mütter sich das wünschen. Um Ihnen in dieser Zeit begleitend zur Seite zu stehen, haben wir neben der Stillambulanz unseren Stillbrunch ins Leben gerufen. Wir treffen uns zweimal wöchentlich zu einer gemütlichen Runde. Hier finden Sie Raum und Zeit Erfahrungen mit anderen stillenden Frauen auszutauschen.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen.

Termine	jeden Dienstag und Mittwoch, 11–13 Uhr
Anmeldung	Katrin Bautsch, Stillbeauftragte der Kinderklinik unter 030 7882-2731
Leitung	Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) der Klinik
Ort	Bibliothek in der Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	Unkostenbeitrag 1 Euro pro Treffen



Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich vieles. Vielleicht erleben Sie die persönlichen Veränderungen jedoch schwieriger und belastender, als Sie es erwartet hätten. Vielleicht schläft Ihr Kind nicht gut. Das Stillen oder Füttern klappt nicht so einfach. Vielleicht treten sogar im Umgang zwischen Ihnen und Ihrem Kind Schwierigkeiten auf.

Wir wollen Sie und Ihre Kinder durch diese unruhigen und schwierigen Zeiten begleiten und Ihnen helfend zur Seite stehen. In einem ersten Gespräch möchten wir Sie und Ihr Kind kennen lernen, um nach anschließender Diagnostik ein individuell auf Sie als Familie ausgerichtetes Beratungs- bzw. Therapieangebot zu entwickeln.

Wir bieten Familien mit Babys und Kleinkindern Beratung und Therapie bei Unruhe, Schlaf- Fütter- und anderen Regulationsproblemen.

Termine	nach Anmeldung unter 030 7882-2859 / -2844 · kleinkind@sjk.de
Leitung	Nico Charlier, Facharzt für Kinderheilkunde, Sonja Weber, Assistenzärztin Ava König, Psychologin
Ort	Zentrum Josephinchen, Eingang Wintgensstraße
Kosten	Abrechnung über die Krankenkasse

PEKiP-Spielgruppe (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Eltern erleben mit Ihrem Baby den ersten Sozialkontakt zu gleichaltrigen Kindern. In kleinen Gruppen findet einmal pro Woche unter der Leitung einer erfahrenen PEKiP-Gruppenleiterin ein Treffen statt.

Entwicklungsbegleitung ab der 8. Lebenswoche bis zum 1. Lebensjahr

- gemeinsam Neues ausprobieren
- voneinander lernen
- Fähigkeiten entdecken
- miteinander Spaß haben

Termine	Mittwoch oder Freitag nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	PEKiP-Gruppenleiterinnen
Ort	Raum der Physiotherapie, Wüsthoffstraße 15
Kosten	80 Euro für zehn Termine á 90 Minuten

Babymassage und basale Stimulation

Für das emotionale und körperliche Wohlbefinden Ihres Babys ist Berührung und Kommunikation lebenswichtig und Nahrung für die Seele. Massage ist eine verbreitete und traditionelle Anwendung, die sich bei Säuglingen bewährt hat, weil sie die Bindung an die Eltern stärkt und das Miteinander-Erleben fördert. Massage hat zusätzlich eine gesundheitsfördernde Wirkung wie Verbesserung der Atmung, Stärkung der Abwehrkräfte, Unterstützung der Verdauung und Förderung der Körpererigenwahrnehmung.

In einer Gruppe wird Ihnen die Babymassage vermittelt. Außerdem werden Sie angeleitet, ihr Baby im Alltag entwicklungsfördernd zu unterstützen.

Bringen Sie bitte zwei Handtücher und Babymassageöl mit.

Termine	Mittwoch, 14–15 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7882-2179
Leitung	Physiotherapeutinnen für Kinder
Ort	Physiotherapieraum der Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	30 Euro für viermal 60 Minuten (Bitte zum ersten Termin passend mitbringen.)



Die erste Beikost – Gesunde Ernährung von Anfang an

Der Beginn der Gabe von Beikost zur Milchernährung leitet beim Baby eine neue Phase seiner sozialen, emotionalen und Verhaltensentwicklung und seiner Beziehung zu den Eltern und anderen ein.

Themen sind unter anderen:

- Wie lange benötigt mein Kind ausschließlich Muttermilch/Formular?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für die erste Beikost?
- Koche ich selbst oder kaufe ich Gläschen?

Herzlich willkommen sind interessierte Eltern, Großeltern und natürlich die Babys.

Termine	jeden zweiten Dienstag im Monat, 14–15.30 Uhr nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Katrin Bautsch, Kinderkrankenschwester, IBCLC (International geprüfte Still- und Laktationsberaterin)
Ort	Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	10 Euro pro Person

Vertrauen in Gott und die Welt. Christliche Erziehung – wie geht das?

Ihr Kind ist geboren und Sie möchten, dass es vertrauensvoll in dieses Leben hineinwächst. Es soll Sinn darin erfahren und Werte und Glauben lernen, von denen ermutigt und getröstet es gut leben kann. Vielleicht stellt sich Ihnen selbst die Frage nach Ihrem eigenen Glauben auch wieder neu und danach, was davon sie Ihrem Kind weitergeben möchten.

Wir möchten Mut machen und Anregungen geben, auch schon mit den Kleinsten in der Familie Glauben zu erleben und sich darin geborgen zu fühlen, indem Sie zum Beispiel gemeinsame Rituale finden – oder für sich wiederentdecken, die Ihnen und Ihren Kindern gut tun.

Termine	nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Luzia Hömberg, Seelsorgerin in der Kinderklinik
Ort	Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	keine

Babyschwimmen

Wasser und Bewegung ergänzen sich auf harmonische Weise. Die Motorik und Entwicklung Ihres Babys wird spielerisch unterstützt und gefördert – und alle haben Spaß dabei.

Für Kinder ab 4 Monaten.

Termine	Dienstag oder Donnerstag vormittags, 30 Minuten, nach Anmeldung unter 030 306780
Leitung	Physiotherapeutinnen
Ort	Schwimmbad unseres Hauses, Wüsthoffstraße 15
Kosten	90 Euro für zehn Termine



Gemeinsam wachsen – Entwicklungsfördernde Anregungen für das erste Lebensjahr

Mit diesem Kursangebot möchten wir Sie und Ihr Baby im ersten Lebensjahr begleiten. Im Rahmen von fünf bis sechs Terminen werden wir Sie dabei unterstützen, in Ihre Rolle als Eltern hineinzuwachsen.

Gemeinsam finden wir heraus, wie Sie die Anzeichen und Bedürfnisse Ihres Babys erkennen und verstehen lernen und zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind individuell fördern und fordern können. Es gibt ausreichend Raum zur Klärung Ihrer Fragen.

Termine	45 Minuten, nach Anmeldung unter 030 7882-2179
Leitung	Physiotherapeutinnen für Kinder
Ort	Physiotherapieraum der Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	15 Euro pro Person (Termin mit mind. drei Teilnehmern) · 35 Euro für einen Einzeltermin

Homöopathie in der Kinderheilkunde

Homöopathie nicht aus dem Kochbuch, sondern lebendig und mit der Möglichkeit direkt Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Nach einer Einführung über die Wirkungsweise lernen sie die individuellen Symptome bei akuten Erkrankungen zu erkennen, so dass Sie das passende Mittel mit einer gewissen Sicherheit auswählen können. Es werden die richtige Dosierung und die Grenzen der Selbstbehandlung dargestellt. Außerdem sprechen wir über die Zusammenstellung einer homöopathische Hausapotheke.

Termine	zwei Termine, Dienstag 17.00–20.00 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Clementina Rabuffetti, Heilpraktikerin
Ort	Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	40 Euro pro Person · 70 Euro pro Paar

Babysitterkurs für Jugendliche

Kindern und Jugendlichen bieten wir ab dem 12. Lebensjahr an, den Umgang mit dem Baby oder Kleinkind bei uns zu erlernen, um als Babysitter arbeiten zu können.

Hier wird unter professioneller Leitung geschult:

- Baby- und Kleinkindpflege
- Wickeln und Baden (Säuglingsbad)
- Beschäftigung, geeignetes Spielzeug
- Gefahren im Haushalt, Erste Hilfe
- Ernährung und Darreichung
- Entwicklung des Kindes

Termine	drei Termine, Montag 17–19 Uhr, nach Anmeldung unter 030 7882-2738
Leitung	Stefanie Küttner, Kinderkrankenschwester
Ort	Krankenpflegeschule, Kinderklinik, Wüsthoffstraße 15
Kosten	15 Euro pro Person je Kurs



Gesunde Ernährung des Kindes – von 3 bis 16 Jahren

Fühlen Sie sich unsicher bezüglich der richtigen Ernährung Ihres Kindes? Wir helfen Ihnen! Eine Diätassistentin unseres Hauses gibt hilfreiche Tipps zur gesunden, sinnvollen und leckeren Ernährung.

Themen sind unter anderen:

- Gesundes Essen im Alltag, in der Kita und in der Schule
- Die Ernährungspyramide: Wissensvermittlung anhand praktischer Beispiele
- Gemeinsame Zubereitung von Speisen und anschließendes gemeinsames Essen

Termine	ein Termin für Eltern und ein Termin für Eltern mit Kind, jeweils 90 Minuten
Anmeldung	nach telefonischer Absprache unter 030 7882-2291
Leitung	Diätassistentinnen
Kosten	5 Euro für gemeinsam zubereitete Speisen

Abnehmen mit Weight Watchers nach der Geburt

Das Konzept von Weight Watchers bietet die Möglichkeit durch gesunde Ernährung bereits in der Stillzeit gesund und zufrieden abzunehmen und trotzdem das Baby gut mit Nährstoffen versorgt zu wissen. Legen Sie auf den drei Standbeinen Ernährung, Bewegung und Verhalten die Möglichkeit zu einer langfristigen gesunden und schlanken Zukunft für sich und Ihre Familie. Das vierte und wichtigste Standbein ist das Treffen, bei dem über diverse aktuelle Themen rund um die Ernährung, Bewegung und Verhalten in lockerer Atmosphäre gesprochen wird.

Gerne können Sie Ihr Baby mitbringen. Kinderbetreuung ist möglich. Kommen Sie zum Schnuppern vorbei und lassen Sie sich nach dem Treffen das Konzept in Ruhe vorstellen.

Termine	Donnerstag, 17.30–18.15 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich
Leitung	Elke Dechandt
Ort	Mitarbeiter-Cafeteria im UG, Wüsthoffstraße 15
Kosten	39 Euro je Monat



Spatz e.V. · Förderverein des Josephinchen Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Spatz – so nennen Eltern liebevoll ihr kleines Kind. Mit diesem Kosewort verbinden sie Fürsorge und Zuwendung.

Spatz heißt auch unser Förderverein mit den Zielen:

- Altersgerechtes Spielangebot
- Kindgerechte Raumgestaltung
- Theater- und Clownvorführungen
- Unterstützung von Kindern aus benachteiligtem Umfeld

Werden Sie Mitglied im Förderverein. Mit einem jährlichen Beitrag von 24 Euro unterstützen Sie unsere Arbeit. Sie haben gute Ideen? Wir freuen uns über Anregungen und Hilfe. Sie finden unseren Förderverein gut und sinnvoll, möchten aber keine Mitgliedschaft? Wir freuen uns über jede Spende!

Spendenkonto Apo-Bank · KTO 00 06 498 949 · BLZ 100 906 03
Informationen c/o Sekretariat Kinderklinik 030 7882-2750

Freunde und Förderer des St. Joseph Krankenhauses e.V.

Seit 2006 hat sich am St. Joseph Krankenhaus ein gemeinnütziger Verein zur Unterstützung des St. Joseph Krankenhauses gegründet. Ziel des Vereins ist es Mittel zur Verfügung zu stellen um Diagnostik, Therapie und Nachsorge bei erkrankten Menschen durch Förderung von wissenschaftlichen Projekten, aber auch von Fortbildungsveranstaltungen zu unterstützen. Aufgrund dieser Maßnahmen möchte der Verein die Qualität und die Versorgungsstruktur am St. Joseph Krankenhaus nachhaltig unterstützen und innovative Methoden fördern. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist es Fortbildungsmaßnahmen und Informationsabende für Patienten und Laien zu unterstützen und so gesundheitswesentliche Aspekte zu fördern.

Der Verein ist anerkannt gemeinnützig und kann entsprechende Spendenbescheinigungen ausstellen. Vielen Dank für Ihre Spende.

Dr. med. Michael Abou-Dakn, Erster Vorsitzender

Spendenkonto Verein der Freunde und Förderer im St. Joseph Krankenhaus e.V.
Bank für Sozialwirtschaft · KTO 31 73 400 · BLZ 100 205 00

Die weltweit erste Kinderklinik, die als *Babyfreundliches Krankenhaus* ausgezeichnet wurde

Die Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie sowie die Kinderklinik haben sich der Initiative *Babyfreundliches Krankenhaus* von WHO und UNICEF angeschlossen.

Diese weltweite Initiative hat das Ziel, in Einrichtungen in denen Geburten stattfinden, das Stillen und die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind zu fördern.

Wir möchten damit zur Gesundheitsförderung und zur Zufriedenheit der Mütter, Väter und Kinder beitragen, die Qualität der stationären sowie der vor- und nachstationären Betreuung und Behandlung sichern und verbessern.

Die Zertifizierung unterliegt regelmäßigen Überprüfungen durch Gutachter.



Verbindungen*

U-Bahn U6

Platz der Luftbrücke (Bus 248)
Paradestraße, Tempelhof (Bus 184)

Fern-/Regionalbahn und S-Bahn S2/25/41/42/45/46/47

Südkreuz (Bus 248, 184)

S-Bahn S41/42/45/46/47

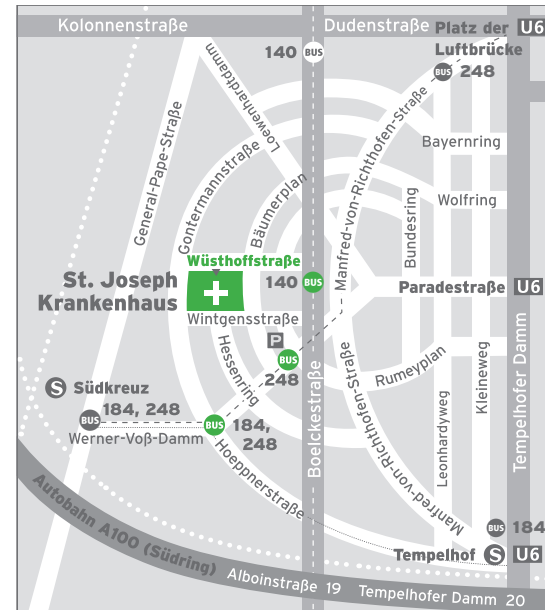
Tempelhof (Bus 184)

Bus 140 Loewenhardtdamm/
Boelckestraße

Bus 248 Bäumeplan

Bus 184/248 Gontermann-
straße

* Bitte beachten Sie gegebenenfalls
aktuellere Streckenführungen der Busse
und Bahnen.



Kontakt

Wichtige Adressen und Telefonnummern

Kinderklinik im Josephinchen – Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
030 7882-2750

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof · Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin
Anmeldung Privatpatienten bei Chefärztin Dr. Beatrix Schmidt MBA

Zentrale Notaufnahme für Kinder und Erwachsene · 030 7882-2710

Kinderchirurgie · 030 7882-2746

Kinder- und Jugendpsychiatrie · 030 7882-2859

Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen

030 7882-2859/-2844 · Nico Charlier, Facharzt für Kinderheilkunde,
Sonja Weber, Assistenzärztin, Ava König, Psychologin

Beleghebammenliste / Hebammen für die häusliche Nachsorge unter
www.sjk.de – Kliniken – Geburtshilfe – Leistungen/Methoden – Beleghebammen

Stillambulanz · 030 7882-2731 · Katrin Bautsch, IBCLC

Kontakt

Wichtige Adressen und Telefonnummern

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof · 030 7882-0
Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin · www.sjk.de

Elternschule, Kursinformationen und Anmeldungen · 030 7882-2738

Leitung Beate Wild · elternschule@sjk.de

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe · 030 7882-2236

Anmeldung Privatpatienten bei Chefarzt Dr. Michael Abou-Dakn

Anmeldung zur Geburt, Ultraschalldiagnostik, Risikosprechstunde · **030 7882-2546**

Anmeldung zur Diabetessprechstunde · **030 7882-2002**

Kreißsaal · 030 7882-2234 · Leitende Hebamme Britta Schlieper, Diplom-Soziologin
Entbindungsstation (Station 2) · 030 7882-2002

Stillberaterin · 030 7882-4111 · Nancy Wunger, IBCLC

Elternschule

Telefonische Anmeldung und weitere Informationen · 030 7882-2738

Beate Wild, Leiterin der Elternschule · Montag bis Freitag, 8–16 Uhr · elternschule@sjk.de

Beleghebammenliste / Hebammen für die häusliche Nachsorge unter
www.sjk.de – Kliniken – Geburtshilfe – Leistungen/Methoden – Beleghebammen

Anmeldung zur Geburt, Ultraschalldiagnostik, Risikosprechstunde · **030 7882-2546**

Anmeldung zur Diabetessprechstunde · **030 7882-2002**

Zentrale Notaufnahme für Kinder und Erwachsene · **030 7882-2710**



Josephinchen

Zentrum für Kinder-
und Jugendmedizin



*Berliner
Diabeteszentrum
für Schwangere*



Ausgezeichnet als

BABYFREUNDLICHES



KRANKENHAUS

Eine Initiative von WHO und 



Zertifizierte Akut-
schmerztherapie