



Durchstarten als Familie



Inhalt

- 4 Vorwort · Initiative *Babyfreundliches Krankenhaus*

Vor der Geburt

Informationsveranstaltungen

- 8 Informationsabend für werdende Eltern
- 9 Unterstützungsangebote der Babylotsin
- 10 Beratungsfrühstück für Schwangere und junge Eltern

Kurse

- 11 Geburtsvorbereitung für Schwangere und Paare
- 12 Kurs für werdende Väter
- 14 Vorbereitung auf die erste Zeit mit Baby
- 15 Erste Hilfe am Kind
- 16 Säuglingspflege
- 17 Aquafitness für Schwangere
- 18 Yoga in der Schwangerschaft

- 20 Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
- 21 Taping in der Schwangerschaft: Prävention und Therapie
- 22 Feldenkrais für Schwangere
- 23 Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen (Für Kinder von 4 bis 12 Jahren)
- 24 Wir werden Großeltern!

Nach der Geburt

Beratung und Hilfe

- 28 Stillberatung
- 30 Bärenstark ins Leben mit Familienpaten
- 31 Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen
- 32 Stillgruppe
- 33 Follow up – Aufbaukurs für werdende Väter

Spiel und Bewegung

- 34 Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik
- 36 PEKiP-Spielgruppe
- 37 Babymassage und basale Stimulation
- 38 Babyschwimmen

Ernährung

- 40 Die erste Beikost
- 42 Gesunde Ernährung des Kindes von 3 bis 16 Jahren

- 43 Hilfe für Helfer: Fördervereine am St. Joseph Krankenhaus

Eine besondere Zeit bewusst erleben

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

in der Zeit vor und nach der Geburt Ihres Kindes begleitet Sie das Team der Elternschule mit vielfältigen Angeboten. So tragen wir dazu bei, dass Sie die außergewöhnliche Lebensphase, eine Familie zu werden, bewusst wahrnehmen und genießen können. Später, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter heranwächst, vermittelt Ihnen die Elternschule weiterhin Wissenswertes rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

In der Elternschule stehen Ihnen zahlreiche Fachleute zur Seite: Hebammen, (Kinder-) Krankenschwester, Physiotherapeuten, Stillberaterinnen, Psychologen, Seelsorger, Pädagogen sowie Kinder- und Frauenärzte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Kursangebot und einen rundum erfreulichen Aufenthalt im St. Joseph Krankenhaus.

Prof. Dr. Michael Abou-Dakn

Chefarzt der Klinik für
Gynäkologie und Geburtshilfe

Dr. Beatrix Schmidt

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

Beate Wild

Leiterin der Elternschule

Initiative *Babyfreundliches Krankenhaus*

Die Kliniken für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Kinder- und Jugendmedizin des St. Joseph Krankenhauses haben sich der weltweiten Initiative *Babyfreundliches Krankenhaus* von WHO und UNICEF angeschlossen. Sie fördert in Einrichtungen, in denen Geburten stattfinden, das Stillen sowie die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin erhielt als weltweit erste das Zertifikat *Babyfreundliches Krankenhaus*.

Mit dem Engagement in der Initiative tragen wir einerseits zur Gesundheit und Zufriedenheit junger Familien bei. Andererseits sichern und verbessern wir die Qualität der Betreuung und Behandlung auf Station, aber auch vor und nach dem Aufenthalt im St. Joseph Krankenhaus.

Die Zertifizierung als *Babyfreundliches Krankenhaus* wird regelmäßig von externen Gutachtern überprüft.





Vor der Geburt

Wir begleiten Sie durch die spannende Zeit Ihrer Schwangerschaft und bereiten Sie auf die Geburt Ihres Kindes vor.

Informationsabend für werdende Eltern

Lernen Sie die Geburtshilfe im St. Joseph Krankenhaus und die Mitarbeitenden kennen, die Sie vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes begleiten: Eine Hebamme, ein Frauen- und Kinderarzt, eine Kinderkrankenpflegerin sowie die Leiterin der Elternschule geben Einblick in die Geburtsvorbereitung, die Entbindungsmöglichkeiten, die Wochenbettstation und das Angebot der Elternschule. Individuelle Kreißsaalführungen sind nur nach Anmeldung möglich. Am 3. Montag im Monat bieten wir eine Kinderbetreuung an.

Termine	jeden 1., 2. und 3. Montag im Monat (außer an Feiertagen), 18 Uhr, ohne Anmeldung
Ort	Konferenzraum 1, Haus B, Eingang Wüsthoffstraße 15 (ausgeschildert)
Kontakt	Anmeldung zur individuellen Kreißsaalführung: 030 7882-2234

Informationsabend Bindung und Stillen

Termine	in der Regel jeden 4. Montag im Monat (außer an Feiertagen), 18 Uhr, ohne Anmeldung
Ort	Konferenzraum 1, Haus B, Eingang Wüsthoffstraße 15 (ausgeschildert)
Infos	Veranstaltungstermine unter www.sjk.de/veranstaltungen

Unterstützungsangebote der Babylotsin

Eine Schwangerschaft bringt häufig viele Fragen mit sich und wenn das Baby da ist, steht das Leben auf dem Kopf. Wir möchten dazu beitragen, dass Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Kindes gut informiert und versorgt in den Alltag gehen können.

Im Rahmen eines Erstgespräches direkt in der Klinik besprechen wir mit Ihnen, welcher Unterstützungsbedarf vorliegt. Wenn Sie dies wünschen, stellen wir den Kontakt zum geeigneten Angebot her.

Wir unterstützen Sie u. a. bei:

- Fragen zu Anträgen / dem Umgang mit Behörden
- Fragen und Schwierigkeiten Alleinerziehender
- Der Suche nach Hilfe im Alltag



Termine	nach telefonischer Absprache
Ort	Eingang Wüsthoffstraße 15, bitte an der Information melden
Kontakt	030 7882-2941 • babylotse@sjk.de Babylotsinnen Elaine Schöning • Kinderschutzambulanz Antje Pätzke

Beratung zu Elterngeld, Elterngeld Plus, Elternzeit, Mutterschutz sowie sozialen und wirtschaftlichen Hilfen für Schwangere und junge Eltern

Gemeinsames kostenloses Frühstück, Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern, Informationen und Beratung – das bietet die Schwangerschaftsberatung Lydia des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. Berlin werdenden und jungen Eltern einmal wöchentlich an.

Interessierte können sich zum Beispiel über Mutterschutz und Elterngeldanspruch informieren.

Die kostenlose und vertrauliche Beratung steht allen Ratsuchenden offen, unabhängig von Religion und Nationalität.



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Termine	mittwochs, 9 bis 12 Uhr (Sie können auch nach 9 Uhr dazu kommen), ohne Anmeldung
Ort	Eingang Wüsthoffstraße 15, bitte an der Information melden
Leitung	Selva Mischke, Dipl.-Pädagogin

Geburtsvorbereitung für Schwangere und Paare

Erfahrene Hebammen informieren die Teilnehmenden über die Geburt und das Leben mit Kind. Ziel ist es, das Vertrauen in die eigene Kraft zu stärken, die Geburt als einzigartiges, veränderndes und herausforderndes Ereignis zu durchleben. Angeboten werden – auch in polnischer Sprache – Kurse für erstgebärende Frauen, für Frauen ab dem zweiten Kind sowie Abend- und Wochenendkurse für Paare. Die Kursgebühr für Schwangere übernimmt die Krankenkasse, teilnehmende Partner zahlen selbst.

Kursinhalte

- Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- Der Geburtsmechanismus und Umgang mit Schmerz
- Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternschaft
- Kreißsalführung

Termine	nach telefonischer Absprache
Anmeldung	bitte bis zur 25. Schwangerschaftswoche
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738

Kurs für werdende Väter

In diesem Kurs erfahren Väter in spe alles Wissenswerte rund um die Geburt und das Leben als Familie – speziell aus der Perspektive des Mannes.

Kursinhalte

- Kontakt- und Beziehungsaufbau mit dem Ungeborenen
- Vorbereitung auf die Geburt
- Die Geburt: wie Väter helfen können und was sie vermeiden sollten
- Das Wochenbett und die erste Zeit als Familie
- Trage- und Halteübungen mit einer Puppe
- Unterstützung des Stillens
- Die neue Situation: Eltern sein und Paar bleiben; Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Termine	einmal monatlich: samstags, 14 bis 17 Uhr oder montags 18 bis 21 Uhr, nach Anmeldung
Ort	bitte an der Information erfragen, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	30 Euro pro Person
Leitung	Alexander Kusinski, Dipl.- Sozialpädagoge und Mitarbeiter des Väterzentrums



Vorbereitung auf die erste Zeit mit Baby

Wenn die Geburt ihres Kindes bevorsteht, haben Eltern noch viele Fragen rund um die ersten Wochen zu Hause. Darüber informieren die Still- und Laktationsberaterinnen des St. Joseph Krankenhauses in einem vierstündigen Seminar.

Kursinhalte

- Checkliste: Habe ich an alles gedacht?
- Die erste Zeit mit Kind zu Hause
- Informationen zum Stillen (z.B. Positionen, Zubehör, Medikamente in der Stillzeit)
- Praktische Übungen mit Tragetuch und anderen Tragemöglichkeiten
- Ihre Fragen zum ersten Lebensjahr des Kindes

Termine	samstags, 10 bis 14.30 Uhr, nach Anmeldung
Ort	bitte an der Information erfragen, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	25 Euro pro Person, 40 Euro für Paare
Leitung	Sandra Crone, Still- und Laktationsberaterin, IBCLC*, Neonatalbegleiterin * international geprüfte Still- und Laktationsberaterin

Erste Hilfe am Kind

In diesem Kurs stellen erfahrene Kinderkrankenschwestern und -pfleger potenzielle häusliche Unfallgefahren für Kinder vom Säuglings- bis zum Schulalter vor: Unfälle können sich im Kinderzimmer, in der Küche, im Garten und an vielen anderen Orten ereignen.

Eltern lernen, wie sie Unfällen vorbeugen können und was im Ernstfall zu tun ist, z.B. bei

- Verbrühungen und Verbrennungen
- Insektenstichen
- Vergiftungen
- Erstickungsgefahr.

Einige Maßnahmen der Ersten Hilfe werden praktisch geübt.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs aufgrund seiner langen Dauer ohne Kinder stattfindet.

Termine	samstags, 10 bis 16 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	35 Euro pro Person, 60 Euro für Paare

Säuglingspflege

Erfahrene Kinderkrankenschwestern geben werdenden Eltern – nach einer theoretischen Einführung – praktische und hilfreiche Tipps zum Umgang mit ihrem Baby.

Kursinhalte

- Sinnvolle und notwendige Erstausrüstung für das Baby
- Besonderheiten des Neugeborenen
- Babypflege: praktische Übungen wie Wickeln, Baden, Handling
- Ernährung von Mutter und Kind
- Besonderheiten des Neugeborenen, z.B. Neugeborenenengelbsucht, Blähungen, Schwankungen der Körpertemperatur
- Erkennen der Krankheitssymptome beim Säugling · Gesunder Babyschlaf

Termine	dienstags, 17.30 bis 20.30 Uhr, zwei Termine, nach Anmeldung
Ort	Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	35 Euro pro Person, 60 Euro für Paare
Leitung	Sylvia Eschenbach, Katja Niemann, Kinderkrankenschwestern

Aquafitness für Schwangere

Entspannungs- und Bewegungsübungen im 32 Grad warmen Wasser tun werdenden Müttern in der Schwangerschaft gut: Die Übungen entlasten den Rücken, lindern Beschwerden und sind eine angenehme Ergänzung zur Geburtsvorbereitung.

Termine	montags 10.30 bis 11.15 Uhr und dienstags 10.15 bis 11 Uhr
Ort	Bewegungsbad des St. Marien-Krankenhauses, Gallwitzallee 123–143, 12249 Berlin
Kontakt	030 23953636, Die Schwimmerei, info@schwimmerei-berlin.de · Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht, per E-Mail oder auf dem Anrufbeantworter.
Kosten	130 Euro für zehn aufeinanderfolgende Wochen und zwei Ersatztermine

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga während der Schwangerschaft ist ein sinnvoller Weg, um sich auf die Geburt vorzubereiten mit den Veränderungen Ihres Körpers in der Schwangerschaft umzugehen.

Die erlernten Körper- und Atemtechniken können Sie in der Schwangerschaft zum Entspannen und z. B. zur Linderung von Schmerzen oder Vorwehen anwenden.

Sie erlernen verschiedene individuelle Körperübungen, die Ihren Rücken kräftigen, Verspannungen lösen und das Wohlbefinden stärken. Außerdem üben Sie Atemtechniken, die Ihnen in der Schwangerschaft sowie während und nach der Geburt helfen.

Atmen ist das wichtigste *Werkzeug* für die Geburt und sollte über eine längere Zeit eingeübt werden.

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

Termine	mittwochs, 17.30 bis 18.45 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7858814, www.frauke-stadali-yoga.de
Kosten	120 Euro für zehn Termine
Leitung	Frauke Stadali



Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Wenn Sie ein Kind erwarten und während Sie Ihr Baby stillen, ist eine abwechslungsreiche, vollwertige und gesunde Ernährung besonders wichtig.

Die Ernährungsberaterinnen des St. Joseph Krankenhauses informieren Sie über geeignete Lebensmittel und geben Empfehlungen hinsichtlich ihrer Zubereitung.

Außerdem haben sie viele praktische, leicht umsetzbare Tipps für eine gute Ernährung im Alltag.

Termine	nach telefonischer Absprache
Kontakt	030 7882-2291

Taping in der Schwangerschaft: Prävention und Therapie

Die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft können zu unangenehmen Beschwerden wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Gelenkinstabilität, Blasenschwäche oder Bandscheibenproblemen führen.

Beim Taping stabilisieren elastische Bänder die Gelenke, sie stimulieren Hautrezeptoren und entlasten die Muskulatur sowie den Bewegungsapparat. Dank der verbesserten Muskelfunktion können Schmerzen gelindert oder ganz vermieden werden.

Außerdem beugen die Tapes Wassereinlagerungen vor.

Die gut verträglichen Tapematerialien sind frei von Arzneistoffen und Klebemitteln.

Termine	nach Anmeldung
Ort	a&o therapie, Wintgensstraße 15
Kontakt	030 7882-2163
Kosten	bei mitgebrachtem Tape 5 Euro – ohne eigenes Tape 10 Euro

Feldenkrais für Schwangere

Wie stets im Leben verändert sich alles, in der Schwangerschaft geschieht es rasant. Damit umzugehen, das Verschieben des Schwerpunkts, die veränderte Atmung und neue Lebensinhalte anzunehmen, ist spannend und manchmal irritierend.

Die Feldenkrais-Lektionen (Atmung, Stimme, Beckenboden) ermöglichen Schwangeren, sich besser wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und ihr Kind intensiver zu spüren. Gehen, stehen und liegen wird leichter, denn die Übungen schaffen mehr Raum für das Baby im Bauch. Werdende Mütter bekommen dadurch mehr Atem-, Bewegungs- und Handlungsfreiraum.

Auch Einzelstunden sind möglich.

Termine	vor der Geburt: donnerstags, 14–15 Uhr und 15–16 Uhr, nach Anmeldung nach der Geburt: freitags, 16.30–18.30 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7815043 oder 0175 7569025, schmidt.feldenkrais@gmail.com
Kosten	vor der Geburt: 60 Euro für fünf Termine (Probestunde: 12 Euro) nach der Geburt: 22 Euro pro Termin
Leitung	Heike Schmidt, Feldenkrais-Lehrerin

Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen

Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren werden spielerisch an die neue Familiensituation herangeführt, um sich damit identifizieren zu können.

Von einer Kinderkrankenschwester lernen sie mit Hilfe einer Babypuppe die richtigen Handgriffe, um ihr Geschwisterchen zu tragen, zu halten, zu wickeln und sich mit ihm zu beschäftigen.

Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Termine	dienstags, 15.30 bis 17 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	10 Euro

Wir werden Großeltern!

Seitdem die eigenen Kinder klein waren, haben sich Ansichten, Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett sowie Ernährung und Pflege von Neugeborenen und Kleinkindern verändert. Dieser Kurs bietet werdenden Großeltern und solchen, die es schon geworden sind, die Möglichkeit zu offenem Austausch über alle Fragen, die sie in Bezug auf das neue Familienmitglied bewegen. Im Dialog mit der Kursleiterin und den anderen Teilnehmern reflektieren Großeltern ihre eigenen Erfahrungen und ordnen sie in den Kontext aktueller Empfehlungen ein – damit die ganze Familie die erste aufregende Zeit mit Baby entspannt genießen kann.

Termine	freitags, 16 bis 20 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	20 Euro pro Person, 30 Euro für Paare
Leitung	Helga Albrecht, Hebamme





Nach der Geburt

Die Zeit nach der Geburt eines Kindes ist mit vielen Veränderungen verbunden. Mit unseren Kursen unterstützen wir Sie dabei, diese aufregende und herausfordernde Lebensphase zu meistern – von den ersten Monaten mit Baby bis zum Schulbeginn Ihres Kindes.

Stillberatung

In seinen ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die optimale Ernährung für jedes Baby; zudem fördert Stillen die enge Bindung zwischen Mutter und Kind. In der Stillberatung erhalten Mütter – telefonisch oder nach Terminvereinbarung auch persönlich – Informationen und praktischen Rat rund um das Stillen.

Die Stillberatung ist ein Angebot für alle Mütter, die ihr Kind im St. Joseph Krankenhaus zur Welt gebracht haben.

Termine	montags bis freitags, 9 bis 12 Uhr, nach telefonischer Anmeldung
Ort	Kinderklinik, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2731, Nicole Kunze, Kinderkrankenschwester, IBCLC*, Stillbeauftragte der Kinderklinik 030 7882-4111, Bettina Kraus, Hebamme, IBCLC*, Stillbeauftragte der Geburtshilfe
	* international geprüfte Still- und Laktationsberaterin



Bärenstark ins Leben mit Familienpaten

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt mischen sich in die Freude über das Baby mitunter auch Gefühle der Belastung und Überforderung. Ehrenamtliche Familienpaten unterstützen junge Familien in den ersten beiden Lebensjahren des Kindes:

Einmal wöchentlich helfen sie dort, wo sie gebraucht werden – schnell, unbürokratisch und persönlich.

Das Angebot im Rahmen des Projekts *Frühe Hilfen – bärenstark ins Leben* richtet sich insbesondere an Familien mit Mehrlingen, mit einem kranken oder behinderten Kind, mit finanziellen Sorgen, mit Migrationshintergrund sowie an Alleinerziehende und sehr junge Eltern.



*bärenstark ins Leben
mit Familienpaten*

Kontakt 0151 14648752, Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Berlin, fruehehilfen@skf-berlin.de

Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich vieles. Manche Eltern erleben die individuellen Veränderungen belastender als erwartet, vielleicht weil ihr Kind nicht gut schläft, das Stillen oder Füttern nicht so einfach gelingt oder Schwierigkeiten im Umgang mit dem Baby auftreten.

In einer Spezial-Sprechstunde beraten die Fachkräfte der Klinik für Seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter Familien mit Babys und Kleinkindern, die unruhig sind, Schlaf-, Fütter- oder andere Regulationsprobleme haben.

Nach einem Kennenlerngespräch und anschließender Diagnostik wird ein spezifisches Beratungs- bzw. Therapieangebot entwickelt.

Termine	nach Anmeldung
Ort	Klinik für Seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter, Eingang Wintgensstraße
Kontakt	030 7882-2859 / -2971, kleinkind@sjk.de
Kosten	Abrechnung über die Krankenkasse
Leitung	Laura von Bülow, Dipl.-Psychologin

Stillgruppe

Manchmal ist das Stillen in den ersten Wochen und Monaten nicht so unkompliziert wie gewünscht. In dieser Situation kann der Erfahrungsaustausch mit anderen stillenden Müttern informativ und ermutigend sein. Beim Stilltreff finden Frauen deshalb einmal wöchentlich in gemütlicher Runde Raum und Zeit für das Gespräch miteinander.

Bei Bedarf erhalten Ratsuchende Tipps für die Anpassung an die neue Lebenssituation mit Baby. Natürlich sind auch Stillende willkommen, die einfach Kontakt zu anderen Müttern suchen.

Termine	montags Vormittag, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 55590579
Kosten	60 Euro für zehn Termine
Leitung	Jessica Bastiansen, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) der Kinderklinik

Follow-up – Aufbaukurs für werdende Väter

Der Kurs richtet sich an Männer mit ersten Erfahrungen als frisch gebackene Väter. Die Teilnehmer können sich austauschen und in privater Runde sämtliche Fragen anbringen, die die neue Lebenssituation mit sich bringt.

Kursinhalte:

- Einfach mal abschalten – Tipps bei schlaflosen Nächten, viel Stress und wenig Freiraum
- Alltag mit Baby – So gestalten Väter eine eigene Beziehung zu ihrem Kind
- Zeit zu zweit – Wie viel Zeit braucht die Paarbeziehung?
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf – Was sagen die anderen Väter dazu?

Termine	samstags, 10–12.30 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	www.beratung-im-kontext.de
Kosten	25 Euro pro Person
Leitung	Alexander Kusinski, Dipl.-Sozialpädagoge und Mitarbeiter des Väterzentrums

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt ist die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur überdehnt. Mit gezielten Übungen wird diese wieder gekräftigt.

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Sportbekleidung, Socken und etwas zu trinken mit.

Ohne Kind: dienstags, 18 bis 21 Uhr, jeweils 60 Minuten, nach Anmeldung

Mit Kind: mittwochs am Vormittag, nach Anmeldung

Kontakt 030 7882-2738

Leitung Beata Britzke, Helga Albrecht und Theresa Czech, Hebammen

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kosten Abrechnung über die Krankenkasse



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

Einmal pro Woche erleben Eltern mit ihrem Baby in einer kleinen Gruppe erste soziale Kontakte zu gleichaltrigen Kindern.

Ab der achten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres kommen Eltern und Kinder unter Leitung einer erfahrenen PEKiP-Gruppenleiterin zusammen.

Gemeinsam probieren sie Neues aus und entdecken ihre Fähigkeiten, lernen voneinander und haben Spaß.

Termine	freitags, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	85 Euro für zehn Termine à 90 Minuten

Babymassage und basale Stimulation

Berührung und Kommunikation sind für das emotionale und körperliche Wohlbefinden eines Babys sehr wichtig. Die Massage hat sich bei Säuglingen seit vielen Jahren bewährt, denn sie stärkt die Eltern-Kind-Bindung, fördert das gemeinsame Erleben und die kindliche Gesundheit: Massiert zu werden, verbessert Atmung und Verdauung des Babys, stärkt seine Körperwahrnehmung ebenso wie seine Abwehrkräfte.

Von einer Physiotherapeutin für Kinder lernen Eltern in der Gruppe, die Babymassage durchzuführen und werden angeleitet, ihr Kind im Alltag entwicklungsfördernd zu begleiten.

Bitte bringen Sie zwei Handtücher und Babymassageöl mit.

Termine	montags, 16 bis 17 Uhr, nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	50 Euro für vier Termine

Babyschwimmen

Beim Babyschwimmen werden ab der 12. Lebenswoche spielerisch Erfahrungen mit dem Element Wasser gemacht, die soziale Entwicklung wird frühzeitig durch den Umgang mit anderen Babys und deren Eltern gefördert. Durch das besondere gemeinsame Erlebnis werden Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit zwischen Eltern und Kind gestärkt. Das 32 Grad warme Wasser trägt außerdem zur Entspannung bei.

Termine	je 30 Minuten morgens bzw. vormittags wochentags außer donnerstags, samstags morgens, nach Anmeldung
Ort	Bewegungsbad des St. Marien-Krankenhauses, Gallwitzallee 123–143, 12249 Berlin
Kontakt	030 23953636, Die Schwimmerei, info@schwimmerei-berlin.de · Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht, per E-Mail oder auf dem Anrufbeantworter.
Kosten	135 Euro für zehn aufeinanderfolgende Wochen und zwei Ersatztermine



Die erste Beikost

Erhält das Baby ergänzend zur Muttermilch die erste Beikost, beginnt eine neue Phase seiner sozialen, emotionalen und Verhaltensentwicklung, aber auch seiner Beziehung zu den Eltern und anderen Bezugspersonen.

Der von einer Stillberaterin geleitete Kurs für Eltern, Großeltern und Babys beschäftigt sich mit vielen Fragen rund um diesen wichtigen Entwicklungsschritt in der Ernährung des Kindes:

- Wie lange benötigt das Baby ausschließlich Muttermilch / Formular?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt für die erste Beikost?
- Selber kochen oder Gläschen kaufen?
- Informationen über Baby Led Weaning

Termine	montags, 13 bis 14.30 Uhr, nur nach Anmeldung
Ort	Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2738
Kosten	10 Euro pro Person



Gesunde Ernährung des Kindes von 3 bis 16 Jahren

Eine Ernährungsberaterin des St. Joseph Krankenhauses informiert praxisnah über gesunde, leckere und für Kinder geeignete Lebensmittel.

Anhand praktischer Beispiele wird die Ernährungspyramide erklärt und über bekömmliches Essen im Alltag, in Kindergarten und Schule, gesprochen.

Termine	nach telefonischer Absprache
Ort	Diätküche, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt	030 7882-2291

Hilfe für die Helfer: Fördervereine am St. Joseph Krankenhaus

Spatz e.V. – Förderverein des Josephinchens, Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit: Spatz, so nennen Eltern liebevoll ihr kleines Kind. Mit diesem Kosewort verbinden sie Fürsorge und Zuwendung. Spatz heißt auch unser Förderverein. Zu dessen Aufgaben gehört es, ein altersgerechtes Spielangebot im Krankenhaus zu schaffen, Räume kindgerecht zu gestalten sowie sozial benachteiligte Kinder zu unterstützen.

Freunde und Förderer des St. Joseph Krankenhauses e.V.: Der Verein will die hohe Versorgungsqualität am St. Joseph Krankenhaus nachhaltig sichern. Die Mitglieder akquirieren dafür z.B. wissenschaftliche Projekte, initiieren Fortbildungsveranstaltungen und laden ein zu Informationsabenden für Patienten.

Spatz e.V.	· Kontakt Sekretariat der Kinderklinik: 030 7882-2750 · Spendenkonto Apo-Bank, BLZ 100 906 03, KTO 00 06 498 949
Freunde und Förderer e.V.	· Kontakt Sekretariat der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe: 030 7882-2236 · Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00, KTO 31 73 400



Josephinchen

Zentrum für Kinder-
und Jugendgesundheit



Berliner
Diabeteszentrum
für Schwangere



LGAM InterCert

Zertifiziertes QM-System
DIN EN ISO 9001:2015



Impressum

April 2018 · St. Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof GmbH · Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin · www.sjk.de

Redaktion Corinna Riemer · Gestaltung Stefanie Roth · mail@vonerot.de

Abbildungen

fotolia.com: © Miroslawa Drozdowski · Babyschwimmen / © inarik · Babyhand / © Kzenon · Gymnastikgruppe

istockphoto.com: © AtnoYdur · Titelbild / © JillLang · Vater und Säugling / © micheldenijs · Großeltern /

© lisegagne · Mädchen und Mutterleib / © Thomas_EyeDesign · Lachende Frau (Yoga) / übrige © SJK

Hinweis Zur besseren Lesbarkeit wird lediglich die männliche Sprachform verwendet, außer bei Nennung von ausschließlich weiblichen Kolleginnen. Alle übrigen Personenbezeichnungen gelten für beiderlei Geschlecht.

Kontaktdaten auf einen Blick

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof · 030 7882-0

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin · www.sjk.de

Zentrale Notaufnahme für Kinder und Erwachsene 030 7882-2710 / -2727

Elternschule · Beate Wild, Leiterin · elternschule@sjk.de

Kursinformation und Anmeldung · 030 7882-2738

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Prof. Dr. Michael Abou-Dakn · 030 7882-2236

Anmeldung für Privatpatientinnen · 030 7882-2236

Anmeldung zu Geburt, Ultraschalldiagnostik, Risikosprechstunde · 030 7882-2546

Anmeldung zur Geburt via Online-Portal · 030 7882-5050

Anmeldung zur Sprechstunde bei Schwangerschaftsdiabetes · 030 7882-2233

Kreißsaal · Monique Kaiser, Ltd. Hebamme · 030 7882-2234

Wochenbettstation (Station 2) · 030 7882-2002

Babylotsin Elaine Schöning · 030 7882-2941

Josephinchen – Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin · Chefarztin Dr. Beatrix Schmidt
030 7882-2750

Klinik für Kinderchirurgie · Chefarzt Dr. Henning Giest · 030 7882-2746

Klinik für Seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter

Chefarzt Dr. Hans Willner · 030 7882-2859 / -2036

Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen

Laura von Bülow, Dipl.-Psychologin · 030 7882-2859 / -2971

Kinderschutzambulanz · Antje Pätzke · 030 7882-4949

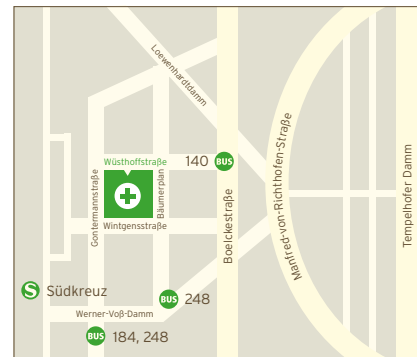
Stillberatung / Stillambulanz

Nicole Kunze, IBCLC (Klinik für Kinder- und Jugendmedizin) · 030 7882-2731

Bettina Kraus, IBCLC (Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe) · 030 7882-4111

Übersicht über Beleghebammen und Hebammen für die häusliche Nachsorge:

www.sjk.de/geburtshilfe



Öffentliche Verkehrsmittel · Haltestellen

- Bus 140 · Wüsthoffstraße
- BUS** Bus 248 · Bäumeplan
- Bus 184/248 · Gontermannstraße
Platz der Luftbrücke (Bus 248)
- U6** Tempelhof (Bus 184)
- Südkreuz (Bus 248, 184)
- S** Tempelhof (Bus 184)



Elisabeth Vinzenz
Verbund

Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.