

## » Kindergesundheit

Hier finden Sie als Eltern aktuelle Informationen rund um die Themen Gesundheit und Entwicklung von Kindern. Unter „Hilfe in besonderen Situationen“ erhalten Sie nützliche Hinweise zu vielen Fragen und Problemen des Familien- und Erziehungsalltags.

- Erste Hilfe bei Kindernotfällen
- Babymassage I (ab 2 Monate)
- Ayurvedische Babymassage (ab 6. Lebenswoche)
- Baby-Yoga (3-6 Monate & 6-18 Monate)
- Seminar Beikost für Babys
- Craniosacralsprechstunde für Babys

## » Hilfe in besonderen Situationen

Hier finden Sie interessante Ergänzungen zu unserem Veranstaltungsprogramm. Desweiteren finden Sie hier auch Einrichtungen im Raum Freiburg, die mit uns als Kooperationspartner zusammenarbeiten.

### Anlaufstellen innerhalb der Klinik für Frauenheilkunde

Psychologische Sprechstunde  
Schwanger und Rauchfrei! Präventionsteam der Uniklinik Freiburg,  
Raucherberatung speziell für werdende Mütter  
Kinderwunsch-Ambulanz

### Themenabende für Paare, die ihr Kind während der Schwangerschaft, Geburt oder frühen Lebenszeit verloren haben.

Noch einmal sprechen von der Wärme und der Liebe...

### Angebot einer Wochenbettsprechstunde für Frauen ohne Betreuung im Wochenbett, nach einer Geburt in der Klinik für Frauenheilkunde.

Anmeldung bei uns in der Klinik während des stat. Aufenthaltes.  
Sprechen Sie unser Personal an.

### Rückbildung für verwaiste Mütter

## » Unser Kursprogramm finden Sie hier:



## » Geschenkgutscheine

Wer das Besondere sucht, kann mit einem Geschenkgutschein ein ungewöhnliches, aber sinnvolles Geschenk machen.

### Interessiert?

### Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

**Gesundheitszentrum / Elternschule**  
**Klinik für Frauenheilkunde**  
**Leitung Nadine Pippel, Hebamme**  
**E-mail [elternschule@uniklinik-freiburg.de](mailto:elternschule@uniklinik-freiburg.de)**

## » Lernen Sie uns kennen, wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. med. I. Juhasz-Böss, Ärztlicher Direktor  
PD Dr. med. Mirjam Kunze, Ärztliche Leitung Geburtshilfe und Perinatologie  
André Doherr, Pflegegedienstleitung  
und alle MitarbeiterInnen der Klinik für Frauenheilkunde

Anmeldung, Termine und aktuelles Kursprogramm finden Sie auf [www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule.html)



Stand bei Drucklegung  
Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg ©2024  
Redaktion: Leitung Elternschule  
Foto: ©Simone Oestringer  
Gestaltung: Medienzentrum

## Gesundheitszentrum für Frauen und Elternschule



MODERNE MEDIZIN  
IM EINKLANG MIT DER FRAU

### Klinik für Frauenheilkunde

Ärztlicher Direktor:  
Prof. Dr. med. I. Juhasz-Böss

## » Die Elterschule

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben. Die Elterschule der Klinik für Frauenheilkunde begleitet werdende Eltern von Anfang an.

Unsere Angebote sollen Sie in Ihrem neuen Lebensabschnitt unterstützen und einen Raum bieten, wo Sie andere Menschen in gleicher Situation treffen und sich über Ihre neuen Erfahrungen austauschen können.

Neben den beliebten Klassikern im Kursprogramm der Elterschule haben wir auch für dieses Jahr die Auswahl unserer Angebote optimiert und den von den Kursteilnehmerinnen geäußerten Wünschen und Bedürfnissen angepasst. So sind die Bereiche Bewegung in der Schwangerschaft sowie Rückbildungsgymnastik erweitert worden und Sie finden interessante Neuerungen bei den Informationsveranstaltungen rund um die Kindergesundheit.

Unser ausführliches und aktuelles Kursprogramm, Art des Kurses, Termine und weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule/kursprogramm/elternschule](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule/kursprogramm/elternschule). Sie finden uns über dem Mitteleingang der Frauenklinik im Hauptgeschoss.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre  
Nadine Pippel,  
Hebamme, Leitung Elterschule

## » Kreisaalführungen und Informationsabende für werdende Eltern

Um werdenden Eltern einen Einblick zu geben, bieten wir Ihnen zusätzlich zu unseren Videos und der virtuellen Kreisaalführung Wechselnde offene Informationsabende in Präsenz und via Videokonferenz rund um die Themen Geburt, Schwangerschaft und die Elternzeit an.

[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule/informationsabende](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/gesundheitszentrum-fuer-frauen-und-elternschule/informationsabende)



Im Anschluss an unseren Vortrag bleibt Gelegenheit, um offene Fragen zu stellen. Diese Fragen werden vor Ort oder live via Zoom von unseren Ärzt\*innen und Hebammen beantwortet.

Unsere Kreisaalführung finden Sie als virtuelle Führung auf unserer Homepage.  
[www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/geburtshilfe-und-perinatologie/kreisssaal](http://www.uniklinik-freiburg.de/frauenheilkunde/geburtshilfe-und-perinatologie/kreisssaal)



## » Kurse vor der Geburt

Die Schwangerschaft als eine besondere Zeit wahrnehmen und sich auf das Elternsein - auch von mehreren Kindern - vorbereiten.

## » Geburtsvorbereitung und weitere Kurse

Inhalte aller Geburtsvorbereitungskurse: Körperwahrnehmung und Sensibilisierung, Entspannung und Atmung, Massagen, Informationen zum Geburtsverlauf, Kennenlernen der verschiedenen Gebärpositionen, Möglichkeiten der Schmerzlinderung, Stillen und Ernährung des Kindes, Babypflege sowie die Entwicklung in den ersten Lebenswochen.

- . Kurse mit und ohne Partnerabenden
- . Wochenendkurs für Paare
- . Kurs für Mehrgebärende mit Geschwisterkindern
- . Kurse nur für Frauen

- . Das kleine 1x1 der Babypflege
- . Mein Geschwisterdiplom - Ich werde Bruder / Schwester
- . Zwillinge: doppeltes Glück oder Stress hoch zwei?
- . Infoabende und Kreisaalführung (siehe Rückseite)

## » Bewegung in der Schwangerschaft

Neben der Geburtsvorbereitung wünschen sich viele schwangere Frauen auf ihre Situation zugeschnittene Bewegungsangebote. Dadurch tun sie sich und ihrem sich verändernden Körper Gutes und oft werden auch Schwangerschaftsbeschwerden gelindert. Alle Kurse auf dieser Seite werden von den Krankenkassen gefördert!

Bitte halten Sie vor Kursbeginn Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt!

- . Yoga für Schwangere
- . BabyBauch – sanfte Fitness in der Schwangerschaft
- . Outdoor Fit mit Baby (-Bauch)
- . Sanfte Fitness in der Schwangerschaft
- . Rückentraining für Schwangere
- . Personaltraining in der Schwangerschaft

## » Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik kräftigt gezielt die Muskulatur von Beckenboden, Rücken und Bauch. Sie beugt Senkungsbeschwerden im späten Alter vor und ist eine gute Gelegenheit „mal wieder etwas für sich zu tun“. Unsere verschiedenen Kurse haben die gleiche gymnastische Basis, setzen dann aber unterschiedliche Akzente. Die Kosten für 10 Stunden Rückbildungsgymnastik trägt Ihre Krankenkasse.

### Kurse mit dem Baby

- . Mittwochskurs am Vormittag
- . Mittwochskurs am Nachmittag
- . Rückbildung mit Pilates
- . Rückbildung speziell nach Kaiserschnitt
- . Rückbildung sportiv

## » Fitness- und Entspannungskurse für Frauen

- . Body-Forming
- . BBR Bauch - Beckenboden - Rücken
- . Power Pilates
- . Power Yoga
- . Guolin Qigong
- . Personal Training nach der Geburt

## » Stillen

Stillen ist uns wichtig!  
Die Klinik für Frauenheilkunde orientiert sich an den Richtlinien für das „Babyfreundliche Krankenhaus“. Wir möchten Sie darin unterstützen möglichst lange zu stillen. Bitte wenden Sie sich bei Stillfragen an Ihre Hebamme.