



Nach der Geburt

Angebote und Hilfestellungen der
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



SHG: Klinikum Idar-Oberstein

Rückbildungs-Gymnastik

Das Team der Physikalischen Therapie zeigt

- fachgerecht angeleitete Unterstützung der eigenen körperlichen Rückbildungskräfte
- Wiederherstellung der Bauch- und Beckenbodenspannung
- Festigung von Bindegewebe und Muskulatur
- Entspannung
- Training der Leistungsfähigkeit

Wann?

Mittwoch 9.30 bis 10.30 Uhr

Wo?

Physikalische Therapie

Anmeldung und Information

Physikalische Therapie, Telefon: +49(0)6781/661660

Stillcafé

Das Team der Still- und Laktationsbeauftragten lädt Sie ins Stillcafé ein.

Wann?

Jeden Mittwoch von 10.00 bis 13.00 Uhr

Wo?

Station 32 beim Klapperstorch

Information

Entbindungsstation, Telefon: +49(0)6781/661350

Tragetuchschule

Sie haben ein Baby und möchten es gerne tragen?
Sie haben schon ein Tragetuch, und kommen mit dem Binden nicht zurecht?

Ein Kurs für Eltern rund ums Thema Tragen: Anleitung zum Binden und Tragen mit Tragetüchern von Geburt an.

Wann?

Jeden 2. Samstag im Monat von 15.00 bis 18.00 Uhr

Wo?

Station 32 beim Klapperstorch

Anmeldung und Information

Entbindungsstation, Telefon: +49(0)6781/661350

Indisch-Schwedische Babymassage

Für Babys in der 4. bis 16. Lebenswoche, nach Methoden von F. Leboyer und V. Schneider: Unter fachlicher Anleitung erfahren Sie, wie Sie durch sanftes Streicheln und Massieren die Bedürfnisse Ihres Kindes nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Ihr Kind entspannt sich und fühlt sich geborgen. Richtige Babymassage hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen. Sie kann Ihr Kind beruhigen, aber auch anregen.

Wann?

Termine nach Absprache

Wo?

Station 32 beim Klapperstorch

Anmeldung und Information

KreisSaal, Telefon: +49(0)6781/661320

Klinikum Idar-Oberstein GmbH

Dr.-Ottmar-Kohler-Str. 2, D-55743 Idar-Oberstein

Telefon +49(0)6781/66-0

www.io.shg-kliniken.de

