

1919 – 2019  
Volkshochschule  
Hildesheim



St. Bernward  Krankenhaus  
Für Leib und Seele



# Elternschule

Treffpunkt für Schwangerschaft,  
Geburt und Elternsein

Programm  
Januar bis August 2019



## ELTERNSCHULE

### Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein

Die Elternschule ist eine Kooperation zwischen der St. Bernward Krankenhaus GmbH in Hildesheim und der VHS Hildesheim gGmbH.

Mit unserem Programm möchten wir auf die Geburt und das Leben mit dem Kind vorbereiten und vor allem unterstützende Begleitung nach der Geburt geben. Wir wollen damit zur Verwirklichung einer familienorientierten, individuellen Geburt und einem guten Start in das Leben mit Kind(ern) beitragen. Sie finden bei uns Angebote für die Zeit der Schwangerschaft, der Rückbildung, der Neuorientierung für Eltern und Babys, sowie für das Leben mit Kleinkindern.

#### Unsere Experten für Sie und Ihr Baby

Unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten sind langjährig erfahren und bilden sich regelmäßig fort. Zu unserem Team gehören Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern, Stillberaterinnen, Ernährungsberaterinnen und zertifizierte Übungsleiterinnen.

Die Elternschulkurse in Alfeld finden Sie ab Seite 17.

Informationen zu den Kursinhalten erhalten Sie, über das Internet unter [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de) oder in den Regionsheften der VHS Hildesheim. Alle Angaben entsprechen dem Zeitpunkt der Drucklegung und sind ohne Gewähr.

Es gelten die Teilnahmebedingungen der VHS Hildesheim, die in den aktuellen Regionsheften oder im Internet veröffentlicht sind.



## Beratung

Mitarbeiterinnen des G.I.Z. (Gesundheitsinformationzentrum) am St. Bernward Krankenhaus

Tel. 05121 90-1605

E-Mail: giz@bernward-khs.de

Programmbereichsleitung VHS Hildesheim

Julia Schendrikow

Tel. 05121 9361-351

E-Mail: schendrikow@vhs-hildesheim.de

Sachbearbeitung VHS Hildesheim

Gabriela Johanshon

Tel. 05121 9361-162

E-Mail: johanshon@vhs-hildesheim.de

## Anmeldung

VHS Hildesheim gGmbH

Pfaffenstieg 4-5

31134 Hildesheim

Tel. 05121 9361-111

Mo.– Do. 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

Fr. 9:00 – 12:00 Uhr

Fax 05121 9361-199

E-Mail: anmeldung@vhs-hildesheim.de

Internet: [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

Bildernachweis: Stock.adobe.com, Pixabay

## Datenschutz

Wir erheben und verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich im Rahmen der Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und zur Erfüllung des Geschäftszwecks. Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de). Mit einer Anmeldung zu unserem Kurs erklären Sie sich mit unseren Datenschutzbestimmungen einverstanden. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten jederzeit widersprechen. Auf Anfrage schicken wir Ihnen unsere Datenschutzbestimmungen zu.



## BERATUNGEN, VORTRÄGE, SERVICE

### Infoabend für werdende Eltern

An jedem ersten Mittwoch im Monat laden wir werdende Eltern in das St. Bernward Krankenhaus von 18.30 bis 19.30 Uhr zum Infoabend „Rund um die Geburt“ ein. Unsere Ärzte der Geburtshilfe und Hebammen sprechen über den Geburtsverlauf und die anschließende Versorgung im Wochenbett. Im Anschluss stellen die Ärzte der Kinderklinik das Perinatalzentrum Level 1 vor und informieren über die Versorgung der Neugeborenen sowie Vorsorgeuntersuchungen.

Die Veranstaltung ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Ort: St. Bernward Krankenhaus Hildesheim, Godehardsaal, Gebäude B, Ebene 0

### Kreißsaalführung

Im St. Bernward Krankenhaus gibt es vier Kreißsäle mit unterschiedlicher Ausstattung, unter anderem einem Entspannungsbad. Damit Sie sich bei der Geburt nicht fremd fühlen, können Sie unsere Kreißsäle gern im Vorfeld besichtigen – wir bieten regelmäßig kostenlose Führungen an.

Die Termine erfahren Sie über unser Gesundheitsinformationszentrum (G.I.Z.). Hier können Sie sich auch anmelden.

Gesundheitsinformationszentrum

Tel: 05121 901605,

E-Mail: [giz@bernward-khs.de](mailto:giz@bernward-khs.de)

Treffpunkt: Vor dem Kreißsaal



## Hebammensprechstunde

In unserer Hebammensprechstunde können Sie sich bei unseren Hebammen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett informieren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, sich zur Geburt anzumelden und die schriftlichen Formalitäten so weit wie möglich vorzubereiten. So entsteht bei Beginn der Geburt keine unnötige Zusatzbelastung für Sie.

Anmeldungen nimmt das Gesundheitsinformationszentrum (G.I.Z.) entgegen. Das Angebot ist kostenlos.

Gesundheitsinformationszentrum

Tel: 05121 901605,

E-Mail: giz@bernward-khs.de

Ort: Hebammenpraxis Raum 1.41,  
Gebäude F, Ebene 0

## Akupunktursprechstunde

Wenn Sie sich bereits zur Geburt angemeldet haben, können Sie ab der 37. Schwangerschaftswoche an der Akupunktursprechstunde teilnehmen. Hier bereiten wir Sie mit Hilfe der Akupunktur sanft auf die Geburt Ihres Kindes vor. Für Sie entstehen keine Kosten, Anmeldungen nimmt das Gesundheitsinformationszentrum (G.I.Z.) entgegen.

Gesundheitsinformationszentrum

Tel: 05121 901605,

E-Mail: giz@bernward-khs.de

Ort: Hebammenpraxis Raum 1.41,  
Gebäude F, Ebene 0

## Stillambulanz

In unserer Stillambulanz berät unsere Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) Claudia Schickerling schwangere und stillende Frauen individuell bei allen Fragen zum Thema Stillen und Muttermilchernährung. Die Beratung erfolgt in der Regel Donnerstagvormittag in unserer Hebammenpraxis. Das Angebot ist kostenlos. Anmeldungen nimmt unser Gesundheitsinformationszentrum (G.I.Z.) entgegen.

Gesundheitsinformationszentrum

Tel: 05121 901605,

E-Mail: giz@bernward-khs.de

Ort: Hebammenpraxis Raum 1.41,  
Gebäude F, Ebene 0

## Tag der offenen Geburtsklinik

Zweimal jährlich lädt das St. Bernward Krankenhaus werdende Eltern und ihre Angehörigen und Freunde zum Tag der offenen Geburtsklinik ein. Unsere Hebammen zeigen den Besuchern die Kreißsäle, Schwangere können ihren Bauch eingipsen lassen, zahl-



reiche Angebote und Kurse rund ums Thema Schwangerschaft und Geburt kennenlernen und vieles mehr. Zudem halten die Ärzte der Geburtshilfe und Kinderklinik Fachvorträge zum Thema Geburt. Die Veranstaltung ist kostenlos und ohne Anmeldung.

Ort: St. Bernward Krankenhaus Hildesheim, Gebäude F (Frauenklinik), Ebenen 0, 1 und 2

Termin: Sa, 04.05.19 · 09:30–15:00

## BEWEGUNG · ENTSPANNUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

### Yoga für Schwangere

#### Fortlaufender Kurs

In entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen als werdende Mutter die Möglichkeit, in Ihren Körper hineinzuhorchen und sich selbst in Einheit mit Ihrem Kind zu genießen. Unsere sanften Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sind für jede Phase der Schwangerschaft geeignet und leicht nachvollziehbar. Deshalb können Sie auch ohne Vorkenntnisse problemlos teilnehmen. Auch nach der Schwangerschaft können die erlernten Übungen sehr hilfreich für ein anhaltendes Wohlfühlgefühl im Alltag sein.

Bitte tragen Sie lockere, bequeme Kleidung und Socken.

Anmeldung jederzeit möglich

**L38212M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x

Fr, 15.02.–29.03.19 · 16:30–18:00 · 105,- €

**L38213M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x

Fr, 05.04.–07.06.19 · 16:30–18:00 · 105,- €

**L38214M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x

Fr, 24.05.–05.07.19 · 16:30–18:00 · 105,- €



L38215M · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x  
Fr, 23.08.–11.10.19 · 16:30–18:00 · 105,- €

## GEBURTSPREBEREITUNG

### Geburtsvorbereitung für Paare – Wochenendkurs

Mit vielen Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett bereiten wir Sie auf die Geburt Ihres Kindes vor. Sie erlernen Atemtechniken für den Geburtsvorgang sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen. Zudem haben Sie Gelegenheit, den Kreißsaal zu besichtigen. Die Kursleiterin ist Hebamme mit langjähriger Erfahrung. Der Kurs dauert zwei Tage - am Samstag nehmen nur die Schwangeren teil, am Sonntag verpflichtend auch die Partner. Bringen Sie bitte Ihren Mutterpass, bequeme Kleidung, Wollsocken, ein kleines Kissen und eine Decke mit. Die Kursgebühr ist inklusive Partnergebühr!

L38301M · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 2x  
Sa, 12.01.–13.01.19 · 10:00–17:30 · 160,- €

L38302M · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 2x  
Sa, 16.02.–17.02.19 · 10:00–17:30 · 160,- €

L38304M · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 2x  
Sa, 27.04.–28.04.19 · 10:00–17:30 · 160,- €

L38305M · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 2x  
Sa, 01.–02.06.19 · 10:00–17:30 · 160,- €

L38303M · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 2x  
Sa, 15.06.–16.06.19 · 10:00–17:30 · 160,- €

Auf den Anfang kommt es an ...



Familienhebammen  
Hildesheim

Erste Informationen und Kontakt  
finden Sie auf:

[familienhebammen-hildesheim.de](http://familienhebammen-hildesheim.de)



EINE CHANCE  
FÜR KINDER

Familienhebammen-Zentrale  
Hildesheim

Tel: 0177 631 76 97, E-Mail:

[hildesheim@eine-chance-fuer-kinder.de](mailto:hildesheim@eine-chance-fuer-kinder.de)

Offene Sprechstunde:

Mittwoch 10-13 Uhr

Osterstr. 51A, 31134 Hildesheim

• Schwangerschaft • frühe Elternzeit • 1. Lebensjahr •



## Geburtsvorbereitung in der Woche – mit Partner möglich

Wir bereiten Sie auf die Geburt Ihres Kindes vor. Sie lernen Atem- und Entspannungstechniken sowie Gebärlagen kennen und können während des Kurses auch unsere Kreißsäle besichtigen. Wir erläutern die Abläufe der Schwangerschaft und der Geburt und geben Ihnen Informationen zum Stillen und den Umgang mit Ihrem neugeborenen Kind. Sämtliche Kursleiterinnen sind Hebammen mit langjähriger Erfahrung. Die Partner können, wenn gewünscht, an zwei Terminen teilnehmen. Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass, bequeme Kleidung, Wollsocken, ein kleines Kissen und eine Decke mit.

Die Partnergebühr beträgt 40,- €.

**L38306M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Mo, 07.01.–07.02.19 · 19:00–21:00 · 120,- €

**Terminhinweis:** Mo, 07.01.–28.01.19 · 19:00–21:00 · 1x  
Sa, 26.01. · 10:00–14:00 (mit Partner) · 1x  
Do, 07.02. · 19:00–21:00 (mit Partner) · 1x

**L38307M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x  
Do, 03.01.–14.02.19 · 19:00–21:00 · 120,- €

**L38308M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x  
Mo, 11.02.–18.03.19 · 19:00–21:00 · 120,- €

**Terminhinweis:** Do, 07.03. · 19:00–21:00

**L38309M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x  
Do, 28.03.–09.05.19 · 19:00–21:00 · 120,- €



**L38310M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x

Mo, 06.05.–06.06.19 · 19:00–21:00 · 120,- €

**Terminhinweis:** Mo, 06.05.–27.05.19 · 19:00–21:00 · 4x

Sa, 01.06. · 10:00–14:00 (mit Partner) · 1x

Do, 06.06. · 19:00–21:00 (mit Partner) · 1x

**L38311M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x

Mi, 08.05.–13.06.19 · 19:00–21:00 · 120,- €

**Terminhinweis:** Mi, 08.05.–29.05.19 · 19:00–21:00 · 4x

Sa, 08.06. · 10:00–14:00 (mit Partner) · 1x

Do, 13.06. · 19:00–21:00 (mit Partner) · 1x

**L38312M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 7x

Do, 27.06.–08.08.19 · 19:00–21:00 · 120,- €

## Geburtsvorbereitung Frauen plus

Für Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, 3 Frauentermine,  
3 Paartermine

Infos, Abrechnung und Anmeldung nur über die Hebamme Elisabete Alves-Monteiro, Tel. 05064 85058 o. 0172 5135894.

**L38317M** · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Elisabete Alves

Monteiro · 6x

Mo, 25.02.–12.03.19 · 19:00–20:30

**L38318M** · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Elisabete Alves

Monteiro · 6x

Di, 26.03.–07.05.19 · 19:00–20:30

**L38319M** · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Elisabete Alves

Monteiro · 6x

Di, 14.05.–18.06.19 · 19:00–20:30

BETREUUNG VOR UND NACH DER GEBURT · RUNDUM VERSORGT ·  
• SCHWANGERENBETREUUNG  
• GEBURTSPREPARATIONSKURSE  
• SCHWANGERENVORSORGE  
• WOCHENBETTNACHSORGE  
• AKUPUNKTUR



**MONTEIRO**  
H E B A M M E  
F A M I L I E N H E B A M M E

**Elisabete Alves Monteiro**

Telefon 0 50 64 - 85 0 58

Mobil 0172 - 5 13 58 94

Telefax 0 50 64 - 96 02 83

E-mail [hebamme@e-monteiro.de](mailto:hebamme@e-monteiro.de)

[www.e-monteiro.de](http://www.e-monteiro.de)



## SÄUGLINGSPFLEGE, ERSTE HILFE ETC.

### Rund um das Neugeborene – Säuglingspflege

#### Kurs für werdende Eltern

Gerade beim ersten Kind sind viele Eltern verunsichert, was bei der Geburt und in der ersten Zeit mit dem Neugeborenen auf sie zukommt. Wir bereiten Sie auf diese spannende Zeit vor. In unserem Kurs erklären wir Ihnen die Abläufe im Krankenhaus, zeigen Ihnen die Räumlichkeiten auf Station und geben Tipps, was Sie zur Geburt mitbringen sollten. Zudem geben wir einen Überblick, was Sie für die erste Zeit mit Ihrem Kind benötigen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Ihr Baby am besten schläft und wie Sie Ihr Neugeborenes richtig halten, wickeln, baden und vieles mehr. Auch Gefahren im Haushalt, Kinderkrankheiten und das Thema Sonnenschutz sprechen wir an. In dem Kurs werden außerdem die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen für Neugeborene wie das Stoffwechselscreening, der Hörtest, die U2-Untersuchung und der Bilirubin-Test vorgestellt. Die Kursleiterinnen sind Hebammen bzw. Kinderkrankenschwestern mit langjähriger Erfahrung.

Treffpunkt: Am Empfang!

**L38402M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 3x  
Mi, 09.01.–23.01.19 · 19:30–21:00 · 28,- €

**L38403M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 3x  
Mi, 03.04.–17.04.19 · 19:30–21:00 · 28,- €

**L38404M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 3x  
Mi, 03.07.–17.07.19 · 19:30–21:00 · 28,- €



## Homöopathie für Kleinkinder und Säuglinge

Mit der Homöopathie kann man die Entwicklung der Kinder positiv beeinflussen, sowie akute Krankheitsbeschwerden lindern.

An diesem Abend wird auf die Grundlagen der Homöopathie eingegangen, die Anwendung der Arzneien besprochen und einige Mittel zur Behandlung der Kinder besprochen.

**L38136M** · Hildesheim · VHS, Pfaffenstieg 4-5 · Astrid Günther · 1x  
Do, 21.03.19 · 18:30–20:45 · 16,50 €

## Erste Hilfe am Kind

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen - so unterscheidet sich auch die Erste Hilfe am Kind in wichtigen Punkten von der Ersten Hilfe am Erwachsenen. Trainieren Sie mit unseren erfahrenen AusbilderInnen, wie Sie im Notfall richtig handeln. Zudem sprechen wir über akute Erkrankungen, zum Beispiel das Krupp-Syndrom, die nur einem bestimmten Kindesalter zuzuordnen sind. Auch mögliche Gefahrenquellen für Säuglinge und Kinder kommen zur Sprache, damit Unfälle nach Möglichkeit gar nicht erst passieren.

Kursgebühr pro Person 39,90 €.

Anmeldung, Abrechnung direkt bei der Sanitätsschule Oliver Blake!

Tel: 05067 697718

**L38420M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 1x  
Sa, 19.01.19 · 09:00–17:00

**L38421M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 1x  
Sa, 06.04.19 · 09:00–17:00

**L38422M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 1x  
Sa, 22.06.19 · 09:00–17:00

## RÜCKBILDUNG · BECKENBODENGYMNASTIK

### Rückbildung mit Kindern am Vormittag

Für die Rückbildung der Gebärmutter sowie die Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur ist ein sanftes Training nach dem Wochenbett wichtig. In dem Kurs lernen Sie, die Veränderungen Ihres Körpers nach der Schwangerschaft und Geburt wahrzunehmen. Anhand verschiedener Übungen zeigen wir Ihnen zudem, wie Sie Ihre Muskulatur kräftigen können. Sämtliche Kursleiterinnen sind Hebammen mit langjähriger Erfahrung.

Für eine begrenzte Anzahl der Teilnehmerinnen können wir eine Betreuung des Babys durch die Erzieherinnen unserer Kinder-



kliniken anbieten. Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass, bequeme Kleidung und Wollsocken mit.

**L38522M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 8x  
Di, 08.01.–26.02.19 · 10:00–11:15 · 88,- €

### Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik nach der Geburt

Während der Schwangerschaft verändert sich der Körper. Damit sich die Gebärmutter wieder optimal zurückbilden kann und der Beckenboden nach der Geburt wieder gekräftigt wird, sollten Mütter nach dem Wochenbett mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. In dem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit sanften Trainingseinheiten die Muskulatur Ihres Beckenbodens, Ihres Bauches und Ihres Rückens stärken können. Zudem lernen Sie, die Veränderungen Ihres Körpers wahrzunehmen. Sämtliche Kursleiterinnen sind Hebammen mit langjähriger Erfahrung. Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass mit und tragen Sie bequeme Kleidung und Wollsocken.

**L38523M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 8x  
Di, 08.01.–26.02.19 · 11:45–13:00 · 88,- €

**L38524M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Di, 05.02.–12.03.19 · 15:00–16:40 · 88,- €

**L38525M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Di, 07.05.–11.06.19 · 15:00–16:40 · 88,- €

**L38526M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Di, 06.08.–10.09.19 · 15:00–16:40 · 88,- €



## BEWEGUNG, KÖRPERERFAHRUNG UND MEHR FÜR KINDER UND ELTERN

### **BabySteps – Kurs für Eltern mit Babys von 2–10 Monaten, 1. Basiskurs Level 1**

Kaum ist das Baby da, ist die Welt voller Fragen! Wir möchten Ihnen helfen, Ihr Neugeborenes besser zu verstehen und Ihren ganz persönlichen Weg als Mutter oder Vater zu finden. BabySteps ist ein ganzheitlich angelegter Kurs in gemütlicher Atmosphäre mit Spielanregungen, Sing- und Schoßspielen und Babymassage. Natürlich ist auch der Austausch mit anderen Eltern wichtig.

Jede Woche stellt Kursleiterin und Kinderkrankenschwester Anika Neuber ein anderes Thema in den Fokus, unter anderem die Bindung zwischen den Eltern und dem Kind, Stillen, Tragen, Schlafen, Beikost und Kommunikation.

Bitte bringen Sie ein Badetuch sowie bequeme Kleidung mit.

**L38621M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · Anika Neuber · 8x  
Mi, 09.01.–06.03.19 · 11:00–12:00 · 96,- €

### **BabySteps – Kurs für Eltern mit Babys von 2–10 Monaten, Aufbaukurs Level 2**

**L38622M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · Anika Neuber · 8x  
Mi, 09.01.–06.03.19 · 09:30–10:30 · 96,- €

### **BabySteps – Kurs für Eltern mit Babys von 2–10 Monaten, 2. Basiskurs Level 1**

**L38623M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · Anika Neuber · 8x  
Mi, 08.05.–26.06.19 · 09:30–10:30 · 96,- €

### **BabySteps – Kurs für Eltern mit Babys von 2–10 Monaten, 2. Aufbaukurs Level 2**

**L38624M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · Anika Neuber · 8x  
Mi, 08.05.–26.06.19 · 11:00–12:00 · 96,- €



## BABY UND KLEINKINDSCHWIMMEN

### Babyschwimmen – Für ein Elternteil mit Babys von 4–12 Monaten

Mit Spiel und Spaß gewöhnen wir die Babys an das Wasser - selbstverständlich auf dem Arm von Mama oder Papa. Verschiedene Spielzeuge im Wasser wecken die Neugier der Babys. Darüber hinaus lernen die Säuglinge, sich im Wasser zu bewegen und zu strampeln, um ihrem Bewegungsdrang freien Lauf zu lassen.

Bitte bringen Sie Handtücher, Badebekleidung, Badeslipper eventuell einen Bademantel sowie ein Unterhöschen bzw. eine Schwimmwindel für Ihr Baby mit.

**L38647M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Do, 31.01.–11.04.19 · 16:15–16:45 · 70,- €

**L38648M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Do, 31.01.–11.04.19 · 16:45–17:15 · 70,- €

**L38649M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Do, 31.01.–11.04.19 · 17:15–17:45 · 70,- €

**L38650M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Fr, 01.02.–12.04.19 · 15:15–15:45 · 70,- €

**L38651M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Fr, 01.02.–12.04.19 · 15:45–16:15 · 70,- €

**L38652M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Fr, 01.02.–12.04.19 · 16:15–16:45 · 70,- €



- L38653M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Fr, 01.02.–12.04.19 · 16:45–17:15 · 70,- €
- L38654M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Do, 02.05.–04.07.19 · 16:15–16:45 · 63,- €
- L38655M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Do, 02.05.–04.07.19 · 16:45–17:15 · 63,- €
- L38656M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Do, 02.05.–04.07.19 · 17:15–17:45 · 63,- €
- L38657M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Fr, 03.05.–05.07.19 · 15:15–15:45 · 63,- €
- L38658M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Fr, 03.05.–05.07.19 · 15:45–16:15 · 63,- €
- L38659M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Fr, 03.05.–05.07.19 · 16:15–16:45 · 63,- €
- L38660M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Fr, 03.05.–05.07.19 · 16:45–17:15 · 63,- €
- L38661M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Do, 22.08.–26.09.19 · 16:15–16:45 · 42,- €
- L38662M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Do, 22.08.–26.09.19 · 16:45–17:15 · 42,- €
- L38663M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Do, 22.08.–26.09.19 · 17:15–17:45 · 42,- €
- L38664M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Fr, 23.08.–27.09.19 · 15:15–15:45 · 42,- €
- L38665M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Fr, 23.08.–27.09.19 · 15:45–16:15 · 42,- €
- L38666M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Fr, 23.08.–27.09.19 · 16:15–16:45 · 42,- €
- L38667M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Fr, 23.08.–27.09.19 · 16:45–17:15 · 42,- €



## Bambinischwimmen – Für ein Elternteil mit Babys ab 1 Jahr

Spielerisch das nasse Element entdecken - für Babys ab ein Jahr bietet das Bambinischwimmen Spaß und viel Bewegung. Gemeinsam mit den Kleinen erkunden wir anhand leichter Gymnastikübungen den Auftrieb, Druck und Widerstand im Wasser. Die fließenden Bewegungen wirken sich positiv auf die Muskulatur und die Ausdauer und somit auf die Entwicklung Ihres Babys aus. Die körperliche Nähe im Wasser fördert zudem die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Bitte bringen Sie Handtücher, Badebekleidung, Badeslipper, eventuell einen Bademantel sowie ein Unterhöschen bzw. eine Schwimmwindel für Ihr Kind mit.

**L38668M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Fr, 01.02.–12.04.19 · 17:15–17:45 · 70,- €

**L38669M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 10x  
Fr, 01.02.–12.04.19 · 17:45–18:15 · 70,- €

**L38670M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Fr, 03.05.–05.07.19 · 17:15–17:45 · 63,- €

**L38671M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 9x  
Fr, 03.05.–05.07.19 · 17:45–18:15 · 63,- €

**L38672M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Fr, 23.08.–27.09.19 · 17:15–17:45 · 42,- €

**L38673M** · Hildesheim · St. Bernward Krankenhaus · 6x  
Fr, 23.08.–27.09.19 · 17:45–18:15 · 42,- €



### Homöopathie für Kleinkinder und Säuglinge

Mit der Homöopathie kann man die Entwicklung der Kinder positiv beeinflussen, sowie akute Krankheitsbeschwerden lindern. An diesem Abend wird auf die Grundlagen der Homöopathie eingegangen, die Anwendung der Arzneien besprochen und einige Mittel zur Behandlung der Kinder besprochen.

**L38137S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Astrid Günther · 1x  
Do, 28.03.19 · 18:30–20:45 · 16,50 €

### Rückbildung mit Yogaelementen und Babymassage

Es werden Beckenboden und Rücken- und Bauchmuskeln gestärkt und die Yogaelemente bringen Entspannung für Mutter und Kind. Der 1.Termin und die letzten beiden Termine sind ohne Babymassage. Die Termine ohne Babymassage sind von 10:00–11:15 Uhr, die mit Babymassage von 10:00–11:45 Uhr.

Abrechnung und Anmeldung ausschließlich über die Kursleiterin per Mail unter Angabe gesetzlich oder privat versichert, E-Mail: [sabinepoguntke@yahoo.com](mailto:sabinepoguntke@yahoo.com); Internet: [www.yoga-heart-source.de](http://www.yoga-heart-source.de)

Bitte erst anmelden, wenn das Baby geboren ist.

Nähere Informationen unter dieser Kursnummer: [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

Abrechnung direkt mit der Krankenkasse, außer bei privat versicherten Frauen. Die Kosten für die Babymassage sind selber zu zahlen.

**L38512S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Sabine Poguntke · 8x  
Do, 28.02.–18.04.19 · 10:00–11:15

**L38513S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Sabine Poguntke · 8x  
Do, 02.05.–27.06.19 · 10:00–11:15

**L38514S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Sabine Poguntke · 8x  
Do, 11.07.–29.08.19 · 10:00–11:15

**L38515S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Sabine Poguntke · 8x  
Do, 12.09.–07.11.19 · 10:00–11:45

### Gemeinsam wachsen

Nun ist es endlich da, Ihr kleines Menschenkind. Eine völlig neue Lebenssituation für die ganze Familie. Da kommen manchmal Fragen, Unsicherheiten und Ängste auf.

Es ist nicht immer leicht die Bedürfnisse des Kindes zu verstehen und gelassen darauf zu reagieren. Das ist ganz normal und sehr verständlich. Gönnen Sie sich die Zeit, um in diese neue



Lebenssituation hineinzuwachsen. Nehmen Sie Ihre und die Bedürfnisse Ihres Kindes ernst.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Mir ist es wichtig zu zuhören, auf Ihre Fragen einzugehen und Ihnen individuelle Hilfe zu geben.

Dieser Kurs bietet Eltern Unterstützung und Begleitung, so dass Sie den Alltag mit Ihren kleinen Kindern leichter bewältigen und möglichst nicht in Überlastung kommen bzw. Wege heraus finden.

**L38645S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Marion Franz · 9x  
Di, 19.02.–07.05.19 · 09:30–11:00 · 84,- €

**L38646S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Marion Franz · 9x  
Mi, 20.02.–08.05.19 · 17:30–19:00 · 84,- €

### Musikalische Früherziehung – Musikmäuse

In diesen Kurs gehen Kinder im Alter von 2,5 Jahren bis zu 4 Jahren in Begleitung eines Elternteils (o. Großeltern) auf eine musikalische Reise. Gemeinsam erkunden wir die wunderbare Welt der Musik in Liedern, Versen, Finger- und Bewegungsspielen und lernen die ersten Musikinstrumente (Orff-Instrumente) kennen.

**L38643S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Annika Kunz · 8x  
Mo, 04.02.–25.03.19 · 16:15–17:00 · 50,- €

**L38644S** · Alfeld · VHS, Antonianger 6 · Annika Kunz · 6x  
Mo, 29.04.–03.06.19 · 16:15–17:00 · 37,50 €



## Wassergewöhnung für Babys von 3–12 Monaten

Wasser ist das Ur-Element des Menschen. Da diese Erfahrung bei Babys nicht so weit zurückliegt, möchten wir hier ansetzen und dem Baby die Freude am Wasser erhalten oder es wieder daran gewöhnen. Diese Angebote sind speziell für Babys im Alter von 3 bis 12 Monaten in Begleitung eines Elternteils.

**L38679S** · Alfeld · 7 Berge Bad · Susann Feth · 8x

Mi, 08.05.–26.06.19 · 14:45–15:15 · 51,10 €

## Wassergewöhnung für Kleinkinder 1+2 Jahre

Spielend wird bei der Wassergewöhnung die Persönlichkeit Ihres Kindes gefördert, weil ganz neue Erfahrungen mit dem Auftrieb, Druck und Wasserwiderstand zu bewältigen sind. Dem Bewegungsdrang kann unter gymnastischen Gesichtspunkten freier Lauf gelassen werden.

Die Wassergewöhnung für Kinder wirkt sich positiv auf die gesamte Entwicklung Ihres Kindes aus. Gestärkt werden Ausdauer, Herzkreislauf und Muskulatur.

**L38680S** · Alfeld · 7 Berge Bad · Susann Feth · 8x

Mi, 08.05.–26.06.19 · 15:15–15:45 · 51,10 €

## Erste Schwimmübungen für Kleinkinder von 2–3 Jahren

Ziele des Kurses sind die Fortsetzung der Wassergewöhnung, erste Schwimmbewegungen zu erlernen und sich evtl. ohne Schwimmhilfen im Wasser bewegen zu können. Spiel und Spaß kommen natürlich nicht zu kurz. Ein begleitender Elternteil muss mit in das Becken.

**L38683S** · Alfeld · 7 Berge Bad · Susann Feth · 8x

Mi, 08.05.–26.06.19 · 15:45–16:15 · 51,10 €

## Erste Schwimmübungen für Kleinkinder ab 3 Jahre

Ziele des Kurses sind die Fortsetzung der Wassergewöhnung, erste Schwimmbewegungen zu erlernen und sich evtl. ohne Schwimmhilfen im Wasser bewegen zu können. Spiel und Spaß kommen natürlich nicht zu kurz. Ein begleitender Elternteil muss mit in das Becken.

**L38690S** · Alfeld · 7 Berge Bad ·

Susann Feth · 8x

Mi, 08.05.–26.06.19 · 16:15–16:45 · 51,10 €



## FRAUENKLINIK (GEBURTSHILFE), KINDERKLINIK UND KIK STELLEN SICH VOR

### Die Geburtshilfe im St. Bernward Krankenhaus

Das geburtshilfliche Team im St. Bernward Krankenhaus versorgt seit vielen Jahrzehnten werdende Mütter und ihre Neugeborenen vor, während und nach der Geburt. Es ist uns wichtig, dass sich Mutter, Vater und das Kind oder die Kinder bei uns geborgen und gut aufgehoben fühlen. Auf Nachfrage stellen wir gern Familienzimmer zur Verfügung.

Vor der Geburt haben Sie die Möglichkeit, das St. Bernward Krankenhaus und das geburtshilfliche Team unter Leitung von Chefärztin Dr. Susanne Peschel und der leitenden Hebamme Andrea Katte kennenzulernen und sich mit unseren Räumlichkeiten vertraut zu machen, z.B. im Rahmen unserer Infoabende, Kreißsaalführungen und verschiedenen Sprechstunden. Unser Ziel ist es, dass Sie entspannt und mit einem guten Gefühl zur Entbindung kommen.

Wir legen Wert auf eine familienorientierte und dem Risiko angemessene Geburtshilfe. Im Mittelpunkt steht für uns die Förderung der physiologischen, also der natürlichen Geburt. Unsere erfahrenen, hochqualifizierten Hebammen und Geburtshelfer begleiten Ihren Übergang vom Ende der Schwangerschaft zu Beginn der Geburt, geben Ihnen Zeit und Raum, sich mit Ihren Wehen vertraut zu machen und unterstützen Sie dabei, Ihre ideale Wehenposition zu finden. Unsere Ärzte werden lediglich bei



Abweichungen vom natürlichen Geburtsverlauf oder auf Ihren Wunsch hinzugezogen.

Mit sanften Heilmethoden wie Homöopathie, Akupunktur oder Aromatherapie etc. stärken wir Sie für Ihre Wehenarbeit. Wünschen Sie eine Schmerzerleichterung, steht Ihnen diese rund um die Uhr zur Verfügung. Für die ersten Wehen bieten wir Ihnen zudem gern unseren Latenzphasenraum an.

Bei der Betreuung von Risikoschwangerschaften und -geburten sind wir in unserem Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe (Level 1) mit hoher Fachkompetenz und modernster medizinischer Technik rund um die Uhr für Sie da. Bereits während der Schwangerschaft bieten wir in unserer Abteilung für Pränatalmedizin unter der Leitung von Dr. Heike Effler kompetente Beratung sowie weiterführende diagnostische Untersuchungen an.

Die persönliche Stillberatung ist uns ein wichtiges Anliegen. Nach der Geburt können Sie bei Fragen und zur Unterstützung unsere kostenlose Stillambulanz in Anspruch nehmen.



## Große Medizin für kleine Patienten

Unsere Kinderärzte sind bei Bedarf zu jeder Tages- und Nachtzeit für Sie da und kommen täglich zur Visite zu Ihnen auf die geburtshilfliche Station. Auch die zweite Vorsorge-Untersuchung (U2) findet in der Regel noch während Ihres Aufenthaltes im St. Bernward Krankenhaus statt.

Unsere Kinderklinik unter der Leitung von Chefärztin Prof. Dr. Sylvia Glüer und Chefarzt Dr. Alexander Beider betreut Kinder und Jugendliche von 0 bis 18 Jahren auf zwei eigens dafür eingerichteten Stationen. Frühgeborene und erkrankte Neugeborene werden auf unserer modernen Frühgeborenen- und Kinderintensivstation mit insgesamt 20 Betten rund um die Uhr kompetent und liebevoll versorgt.

Zum Team unserer Kinderklinik zählen neben den eigenständigen Kliniken für Kinder- und Jugendmedizin, Kinderchirurgie und Neonatologie auch Spezialisten für kindliche Herz- sowie neurologische Erkrankungen (z.B. Epilepsie) sowie für Stoffwechsel-, Verdauungs- und Entwicklungsstörungen. Unser zertifiziertes Diabetes-Team bietet zudem regelmäßige Schulungen für Kinder im Schulalter an und berät Eltern von erkrankten Kindern.

In unserer Tagesklinik finden Untersuchungen und Behandlungen statt, die ambulant nicht möglich sind, die aber auch keiner vollstationären Aufnahme bedürfen: Die Kinder kommen morgens und werden nachmittags wieder nach Hause entlassen. Die Ärzte und Pflegekräfte unserer Kinderklinik arbeiten Hand in Hand mit Physio-, Logo- und Ergotherapeuten, Ernährungsberatern, Psychologen, Erzieherinnen und Klinikclowns.



## BabyKar – kostenloser Fahrservice

Für frischgebackene Mütter und Eltern, die nach der Entlassung keine Fahrmöglichkeit nach Hause haben, bieten wir in Kooperation mit dem Malteser Hilfswerk unseren kostenlosen Fahrservice „BabyKar“ an. Wer mit dem „BabyKar“ – das selbstverständlich mit einer Babyschale ausgerüstet ist – nach Hause gebracht werden möchte, sollte sich bitte mindestens zwei Stunden vorher bei den Pflegekräften auf der jeweiligen Station oder im Kreißsaal melden. Diese organisieren dann gern den Transport für Sie.

## Weitere Kurse

zu Gesundheitsthemen finden Sie in den aktuellen Regionsheften der Volkshochschule Hildesheim oder im Internet unter [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)



## Beratung

St. Bernward Krankenhaus GmbH  
Treibestraße 9  
31134 Hildesheim  
Tel. 05121 90-1605  
E-Mail: [gjz@bernward-khs.de](mailto:gjz@bernward-khs.de)

## Anmeldung

VHS Hildesheim gGmbH  
Pfaffenstieg 4–5  
31134 Hildesheim  
Tel. 05121 9361-111  
Fax 05121 9361-199  
E-Mail: [info@vhs-hildesheim.de](mailto:info@vhs-hildesheim.de)