

1. Halbjahr 2024

# Elternschule

## Kursprogramm für werdende Eltern



Bundesinitiative  
Frühe Hilfen 



**Sehr geehrte Leserin,  
sehr geehrter Leser,**

Sie werden bald Eltern und Ihr Denken und Handeln dreht sich um die Geburt und das Wohl Ihres Kindes. Das Entstehen und Heranwachsen eines neuen Lebens im Mutterleib bedeutet immer auch eine Zeit des Umbruchs und der Veränderungen. Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Freude und Erwartung, aber auch eine Zeit der Fragen.

Unser geburtshilfliches Team versteht sich als Partner in dieser entscheidenden und neuen Lebensphase, die neben der Schwangerschaft und der Geburt auch das erste Jahr mit Ihrem Baby umfasst, getreu dem Leitbild des Marienhaus Klinikum Mainz (MKM) „menschlich und kompetent“.

In unserer Elternschule bieten wir Ihnen Vorträge und Kursangebote an, die sich rund um diese Versorgungsthemen drehen. Aufgrund der Corona-Pandemie können derzeit leider unsere Informations- und Themenabende im MKM nicht wie gewohnt stattfinden. Wir sind aber dennoch für Sie und Ihre Fragen und Anliegen da und möchten alle werdenden Eltern mit den notwendigen Informationen im besten Sinne begleiten und unterstützen. Denn mit der Entbindung hört unsere Betreuung nicht auf. Mit unseren Nachsorgehebammen sind Sie auch nach der Geburt gut betreut. Unser Kursangebot für die Zeit nach der Geburt bietet Ihnen die Gelegenheit, mit anderen Eltern Kontakt zu knüpfen.

Wir freuen uns mit Ihnen auf Ihr Kind und wünschen Ihnen für die Schwangerschaft, die Geburt und auch für die Zeit danach alles Gute!

**Prof. Dr. med. Arnd Hönig**  
Chefarzt  
Frauenklinik und Brustzentrum

**Veronika Gessner-Stein**  
Zentrumsleitung  
Frauenklinik



## Die Elternschule am Marienhaus Klinikum Mainz (MKM)

Auch heute ist die Geburt noch ein einzigartiges Erlebnis. Deshalb ist es ganz natürlich, dass sich Eltern auf dieses Ereignis gut vorbereiten möchten und auch nach der Entbindung gezielt kompetente Unterstützung suchen, wenn es um die Betreuung und das Wohl des Neugeborenen geht.



### Vor der Geburt

Anmeldung zur Geburt	7
Beantragung der Geburtsurkunde	8
Offener Informationsabend mit Kreißsaalführung	9
Mama am Start – Fachberatung für Eltern mit Säuglingen	11
Vorträge / Elterngeld und Elternzeit	12
Familienhebammen	14
Angebot von unserem MKM Hebammenteam	15
Geburtsvorbereitungskurse im MKM / Anmeldung zu Kursen	16
Geburtsvorbereitungskurse für Paare	17
Kurs Stillvorbereitung	18
Wochenendkurs Geburtsvorbereitung und Stillkurs	19
Säuglingspflegekurs	20
AquaFitness für Schwangere	21
Yoga für Schwangere	22
Kompaktkurs für werdende Väter	23

### Nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik	25
Wasserspaß für Säuglinge	27
Babymassage	28
Notfallkurs	29
Professionelle Babyfotografie hier vor Ort	30

### Rundum versorgt

Akupunktur- und Kinesiotapingsprechstunde für Schwangere und Entbundene	32
Beleghebammen	33
Hebammenbetreuung nach der Geburt	34
Nachsorgehebammen im MKM	35

### Checkliste

Checkliste Klinikoffen	37
Ihr Weg zu uns	38
Notizen	39



## Anmeldung zur Geburt im MKM

Wenn Sie sich entschieden haben, in unserem Haus zu entbinden, bitten wir Sie, sich vorher in unserer Hebammensprechstunde anzumelden. Bei diesem Termin haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen und Wünsche mit uns zu besprechen – zum Beispiel eine ambulante Geburt oder eine Wassergeburt, den Wunsch eines Familien- oder Einzelzimmers. Selbstverständlich können hier auch ärztliche Vorfunde mit unserer Kreißsaalärztin / unserem Kreißsaalarzt erörtert werden.



**Wir empfehlen die Anmeldung sechs bis acht Wochen vor Ihrem errechneten Entbindungstermin.** Zur Terminvereinbarung für die Anmeldung zur Geburt und Kursanfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer **06131 575-831436** oder **06131 575-1440**. Unter folgendem [Link](#) finden Sie unsere Online-Anmeldung zur Geburt.

Zur Entbindung bitten wir Sie den Aufnahmetermin mit unserem Kreißsaal und den diensthabenden Hebammen telefonisch abzustimmen – auch nochmal, wenn Sie bereits angemeldet sind. Bitte wählen Sie hierfür **06131 575-1440**. Vielen Dank für Ihr Verständnis.





## Beantragung der Geburtsurkunde Ihres Kindes

Bitte informieren Sie sich vor der Geburt Ihres Kindes im Standesamt der Stadt Mainz, welche Unterlagen zur Beantragung der Geburtsurkunde notwendig sind. Gehen Sie dazu auf die Homepage der Stadt Mainz [www.mainz.de](http://www.mainz.de) und geben in der Suche „Geburtsbeurkundung“ ein, oder nutzen Sie direkt den Link: <https://www.mainz.de/vv/produkte/rechtundordnungsamt/Geburtsbeurkundung-Geburt-in-Klinik.php>

Diese notwendigen Unterlagen können Sie in Kopie zusammen mit dem von Ihnen ausgefüllten Formular „Erklärung über den Namen eines Kindes“ in den dafür vorgesehenen Briefkasten auf der Mutter-Kind-Station einwerfen.

<b>Geburtsbeurkundungen:</b>	montags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr
	dienstags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr 13:30 Uhr – 17:30 Uhr
	mittwochs	geschlossen
	donnerstags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr
	freitags	08:30 Uhr – 12:00 Uhr



## Offener Informationsabend mit Kreißsaalführung im MKM

Jeden ersten Mittwoch im Monat finden unsere Informationsabende für werdende Eltern in unserer Cafeteria im Sockelgeschoss (SG) des Klinikums statt. Der Zugang ist barrierefrei über unseren Haupteingang möglich. Weitere Informationen oder Änderungen werden immer über unsere Homepage und unsere Social Media-Kanäle Facebook und Instagram veröffentlicht.

### Hier finden Sie die Termine für das 1. Halbjahr 2024:

- Mittwoch, 03.01.2024, 18:00 Uhr
- Mittwoch, 07.02.2024, 18:00 Uhr
- Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 Uhr
- Mittwoch, 03.04.2024, 18:00 Uhr
- Mittwoch, 08.05.2024 (da 01.05.2024 Feiertag Tag der Arbeit), 18:00 Uhr
- Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 Uhr

Schauen Sie sich doch vorab auf unserer Homepage unseren [Imagefilm](#) und unsere [Bildergalerie](#) an.





## Mama am Start

### Fachberatung für Eltern mit Säuglingen

Diese neue gemeinsame Initiative von Sozialdienst katholischer Frauen e.V. (SkF) und dem MKM richtet sich an alle jungen Eltern, die dort ihr Kind zur Welt bringen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des SkF bieten zweimal in der Woche ein proaktives psychosoziales Beratungsangebot auf der Mutter-Kind-Station an.

Mit Hilfe dieses niederschweligen Angebotes möchten die Beraterinnen und Berater den Eltern bei Unsicherheiten und Fragen jeglicher Art in Bezug auf ein Leben mit Kind zur Seite stehen.

Selbstverständlich sieht sich der SkF auch nach Entlassung aus der Klinik an der Seite der Eltern.



- Termine:** montags und donnerstags
- Uhrzeit:** 13:30 Uhr – 15:30 Uhr
- Ort:** MKM
- Treffpunkt:** Besucherbereich der Mutter-Kind-Station im 1. Obergeschoss



#### Geburtshilfe im MKM auf unserer Homepage:

- Anmeldung zur Geburt via Online-Formular
- Imagefilm und Bildergalerie unserer Geburtshilfe im MKM
- Informationsabende für werdende Eltern via Zoom
- Wir sind für Sie da 😊 Vor, während und nach der Geburt!

**Weitere Infos rund um das Thema Geburtshilfe finden Sie auf unserer Homepage.**

Bundesinitiative  
Frühe Hilfen





## Vorträge

### Elterngeld und Elternzeit

Ein Baby bringt viel Freude und einige Veränderungen. Und so entstehen viele neue Fragen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich schon vor der Geburt mit Ansprüchen und Leistungen für ein Leben mit Kind vertraut zu machen.

Der Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Mainz (SkF) gibt Ihnen die Möglichkeit sich online mit den Vortragsabenden zum Thema Elterngeld und Elternzeit zu informieren:

**Termine:** montags und donnerstags  
**Referentin:** Waltraud Meuser, Dipl. Soz. päd. FH  
Schwangerschaftsberaterin des SkF Mainz e. V.  
[www.skf-mainz.de](http://www.skf-mainz.de)  
**Telefon:** 06131 233895  
**E-Mail:** [Waltraud.meuser@skf-mainz.de](mailto:Waltraud.meuser@skf-mainz.de)



Die Familienkasse informiert als Gastreferentin über weitere finanzielle **Unterstützungsmöglichkeiten**: <https://www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kinderzuschlag-verstehen/kinderzuschlag-anspruch-hoehe-dauer>

**Termine:** 23.01.2024  
12.03.2024  
22.05.2024  
25.06.2024  
16.07.2024  
24.09.2024  
12.11.2024  
17.12.2024  
jeweils 18:00 Uhr

Sie können, mit dem Webkonferenzsystem BigBlueButton am Vortrag via Internet teilnehmen. Sie benötigen ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung.

Mit folgendem **Link** treten sie dem Meeting bei:  
<https://beratung.skf-mainz.de/b/wal-hke-3kp>

Das Onlineseminar ist kostenlos. Für ein gutes Gelingen der Konferenz halten Sie sich bitte an die Netiquette-Regeln im Internet. Sie haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Bitte bedenken Sie: Öffentliche Meetings im Internet sind nicht anonym. Sie entscheiden selbst, mit welchem Namen Sie teilnehmen und welche persönlichen Informationen Sie preisgeben.



## Familienhebammen

Familien Gesundheits- und Kinderkranken-  
pflegerinnen (FGKiKPs)

### Unterstützung für junge Familien in Mainz

Unser Angebot ist freiwillig und für  
Sie kostenlos!

Der Einsatz kann bereits während der  
Schwangerschaft beginnen und ist  
bis zum 1. Geburtstag des Kindes  
möglich.

Die Familienhebammen und FGKiKPs  
sind keine Nachsorgehebammen!

Ihr Einsatz ist ergänzend möglich oder schließt  
sich an die Versorgung durch die Nachsorgehe-  
bamme an.

### Wir informieren Sie gerne:

Koordinierungsstelle für  
Familienhebammen/FGKiKP  
in der Stadt Mainz

Waltraud Meuser, Dipl. Soz. Päd. FH

Adele Kammerschmitt, Dipl. Soz. Arb. FH

Telefon: 06131 14 49 159

Familienhebammen@skf-mainz.de



## Angebot von unserem MKM Hebammenteam



### Kurse für Schwangere, Eltern und Baby

Unser MKM Hebammenteam ist jeden Montag zwischen 17:00 und 20:00 Uhr telefo-  
nisch erreichbar. Unter **06131 575 83-2363** können Informationen zu Kursangeboten  
des MKM Hebammenteams erfragt werden und Anmeldungen erfolgen.

Wir starten mit Angeboten für Schwangere, Eltern und Baby zu Geburtsvorbereitungs-  
kursen, Akupunkturterminen und Rückbildungskursen. Unser MKM Hebammenteam  
mit einem großen Kursangebot für Schwangere, Eltern und Baby ist für Sie erreichbar:

- immer montags
- 17:00–20:00 Uhr
- Telefon 06131 575 83-2363

Wir freuen uns auf Sie!







## Geburtsvorbereitungskurse im MKM

Das Bedürfnis von Frauen und Paaren nach Wissen rund um die Geburt ist unterschiedlich – darauf wollen wir eingehen. Manche möchten alles ganz genau wissen und bauen darüber eventuelle Ängste ab, anderen macht genau das Angst. Deshalb bieten wir Ihnen unser breit gefächertes Angebot.

### Anmeldung zu Kursen

Die Anmeldung erfolgt über die jeweilige Hebamme. Von ihr erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, welche verbindlich ist. Die Kursgebühren, die Ihre Krankenkasse nicht übernimmt, sind in der ersten Kursstunde vor Ort in bar zu begleichen.

#### Tipp!

Nach Begleichung erhalten Sie von der Kursleitung eine Quittung, mit der Ihnen Ihre Krankenkasse gegebenenfalls die Kosten für den Kurs erstattet.



## Geburtsvorbereitung für Paare

Im Geburtsvorbereitungskurs für Paare finden sich meist Eltern, die das erste Kind erwarten, aber gerne auch Mehrgebährende, und für die Begriffe wie Eröffnungsperiode oder Blasensprung noch Fremdworte sind.

Wir wollen Ihnen im Kurs in Ruhe zeigen, was auf Sie zukommt sowie Ihnen geburtserleichternde Übungen und Atemtechniken mit gezielten Paarübungen zeigen und etwas über den Geburtsmechanismus erklären. Auch gehen wir ein auf die neue Situation von der Paarbeziehung zur Elternschaft. Nicht zu unterschätzen ist auch das Kennenlernen Gleichgesinnter in einem solchen Kurs. Themen wie Stillen, Wochenbett, Säuglingspflege etc. gehören ebenfalls in unserem Kurs dazu.



## Geburtsvorbereitungskurs



- Termine:** Dienstags 06.02.2024 – 05.03.2024 (5 x 2h), davon 3 Partnerabende
- Uhrzeit:** 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
- Ort:** **Weberstr. 8, 55130 Mainz**
- Kursleitung:** **Franziska Raddeck**
- Kursgebühr:** für Partner fallen 75,00 Euro an
- Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags  
17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363**  
oder per E-Mail unter: **hebamme-franziska-raddeck@gmx.de**

#### Tipp!

Der begleitende Partner muss nicht der werdende Vater sein, sondern darf auch gerne eine andere vertraute Person sein, die Sie während der Geburt an Ihrer Seite haben wollen.

Ein Geburtsvorbereitungskurs ist auch für Frauen interessant, die bereits Kinder haben, da jede Schwangerschaft ganz unterschiedlich verläuft. In diesem Kurs hat man außerdem die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern und Partnern auszutauschen und findet Zeit, sich intensiv der Schwangerschaft und dem Kind zu widmen.



## Kurs Stillvorbereitung

Der Stillvorbereitungskurs soll (werdende) Mamas und Papas im bevorstehenden Abenteuer „Familie“ vor allem dafür sensibilisieren, sowohl einen wunderschönen Stillbeginn einzuleiten als auch eine einzigartige Stillzeit zu erleben. Die Kursinhalte sind u.a.:

- Bedeutung des Stillens
- Vorbereitung auf die Stillzeit
- Die Hormone und die Milchbildung
- Die „goldene 1. Stunde“ und das erste Anlegen
- Das richtige Anlegen
- Frühkindliche Reflexe und Stillpositionen
- Mögliche (Still)Herausforderungen und wie man sich dafür wappnet
- Die Rolle des Papas
- Stillmythen und Stillfakten
- Tipps und Tricks in der ersten Zeit

**Termine:** 25.01.2024  
29.02.2024  
21.03.2024  
25.04.2024  
23.05.2024  
13.06.2024

**Uhrzeit:** 16:30 Uhr – 18:00 Uhr

**Ort:** MKM

**Kursdauer:** 1,5 Stunden

**Kursleitung:** **Linda Schwarz (zertifizierte Stillbegleiterin DAIS)**

**Kursgebühr:** 10,00 Euro / Partner 8,00 Euro

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags  
17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363**  
oder per E-Mail unter: **linda@doula-wunder.de**



## Beckenbodengymnastik in der Schwangerschaft

**NEU**

**Termine:** donnerstags  
15.02.2024 – 07.03.2024 (4 x 1h)  
06.06.2024 – 27.06.2024 (4 x 1h)

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

**Ort:** MKM

**Kursleitung:** **Ewa Wagner**

**Kursgebühr:** 100,00 Euro (Keine Krankenkassenleistung!)

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags  
17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363**  
oder per E-Mail unter: **ewa.m.wagner@me.com**





## Wochenendkurs Geburtsvorbereitung und Stillkurs

Oft ist es so, dass der Partner oder das Paar beruflich stark eingespannt ist, vielleicht sogar Arbeits- und Wohnort nicht derselbe sind. Deshalb bieten wir Wochenendkurse an, in denen Sie alles über Geburt und Säuglingspflege lernen und trotzdem noch Zeit für das persönliche Gespräch mit anderen werdenden Müttern und Vätern finden.

### Wochenendkurs (inkl. Säuglingspflege)

**Termine:** 03.02. – 04.02.2024  
09.03. – 10.03.2024  
11.05. – 12.05.2024  
29.06. – 30.06.2024

**Uhrzeit:** 09:30 Uhr – 14:00 Uhr

**Kursleitung:** **Ewa Wagner, Hebamme**

**Kursgebühr:** Die Kosten für die Schwangere werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet<sup>1)</sup>.

**Partnergebühr:** Für den teilnehmenden Partner fällt ein Eigenanteil von 135,00 Euro an<sup>2)</sup>.

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: 06131 575-832363 oder [ewa.m.wagner@me.com](mailto:ewa.m.wagner@me.com)

### Wochenendkurs Geburtsvorbereitung

**Termine:** 05.01. – 06.01.2024  
23.02. – 24.02.2024  
08.03. – 09.03.2024  
12.04. – 13.04.2024  
03.05. – 04.05.2024

**Uhrzeit:** 19:00 Uhr – 21:00 Uhr (Freitag)  
10:00 Uhr – 16:00 Uhr (Samstag)

**Kursleitung:** **Christine Melchior**

**Kursgebühr:** Die Kosten für die Schwangere werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet<sup>1)</sup>.

**Partnergebühr:** Für den teilnehmenden Partner fällt ein Eigenanteil von 130,00 Euro an<sup>2)</sup>.

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363** oder [www.christine-melchior.de](http://www.christine-melchior.de)



## Wochenendkurs (inkl. Säuglingspflege)

**Termine:** 13.01. – 14.01.2024  
16.03. – 17.03.2024  
13.04. – 14.04.2024  
15.06. – 17.06.2024

**Uhrzeit:** 09:30 Uhr – 14:00 Uhr

**Ort:** **MKM**

**Kursleitung:** **Elisabeth Schupp, Hebamme**

**Kursgebühr:** Die Kosten für die Schwangere werden direkt mit der Krankenkasse abgerechnet<sup>1)</sup>.

**Partnergebühr:** Für den teilnehmenden Partner fällt ein Eigenanteil von 135,00 Euro + Säuglingspflege an<sup>2)</sup>.

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363** oder per E-Mail unter: [hebammeschupp@gmx.de](mailto:hebammeschupp@gmx.de), Telefon: **06131 473228**

1) Privatversicherte bekommen eine Rechnung zugeschickt.

2) Die Partnergebühren werden nach der privaten Gebührenverordnung abgerechnet.

## Säuglingspflegekurs

**Termine:** 20.02.2024  
09.04.2024

**Uhrzeit:** 18:00 Uhr – 21:00 Uhr

**Ort:** **MKM**

**Kursleitung:** **Christine Melchior**

**Kursgebühr:** 60,00 Euro für Paare / Einzelperson 35,00 Euro

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr telefonisch unter: **06131 575-832363** oder [www.christine-melchior.de](http://www.christine-melchior.de)





# salvea

Lust auf Gesundheit



## ■ AquaFitness für Schwangere (ab der 12. SSW)

Anmeldung: [https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2024-salvea-praevention-mainz-kursplan\\_0.pdf](https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2024-salvea-praevention-mainz-kursplan_0.pdf)

## Yoga für Schwangere

**Termine:** Termine werden kurzfristig angeboten  
Informationen montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
telefonisch unter: **06131 575-832363** oder  
**www.christine-melchior.de**

**Uhrzeit:** 17:00 Uhr – 18:15 Uhr

**Kursleitung:** **Christine Melchior**

**Kursgebühr:** 70 Euro

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam  
immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
telefonisch unter: **06131 575-832363** oder  
**www.christine-melchior.de**



## Kompaktkurs für werdende Väter

### Gut vorbereitet auf Geburt und die Zeit danach

Dieser Kurs richtet sich an werdende Väter. Wir gehen der Frage nach, wie die Frau während der Schwangerschaft, bei der Geburt und in den ersten Wochen nach der Geburt optimal unterstützt werden kann. Als Vorbereitung auf die Vaterschaft vermittelt das Angebot nützliches Grundwissen, unterstützt die Rollenfindung als Vater und gibt Anregungen zur Förderung der Vater-Kind-Bindung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Der Kompaktkurs versteht sich als Ergänzung zu den Geburtsvorbereitungskursen.



Foto: © Heiko Litz

## Kompaktkurs

**Termine:** samstags 27.04.2024  
02.11.2024

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr – 17:00 Uhr

**Kursdauer:** einmaliges Treffen

**Ort:** **MKM, Konferenzraum I**

**Kursleitung:** **Heiko Litz, GfG-Väterbegleiter**

**Kursgebühr:** 60,00 Euro

**Anmeldung:** **heikolitz@gmx.de**, Telfon: **0177 2631603**

**Information:** **www.vaetersache.de**



## Nach der Geburt

Auch für die Zeit nach der Entbindung haben wir ein vielfältiges Kursangebot für Sie zusammengestellt. Von der Rückbildung über Babymassage und Babyschwimmen bis hin zum wichtigen Erste-Hilfe-Kurs bei Kindernotfällen möchten wir Sie beratend begleiten.



## Nach der Geburt

### Rückbildungsgymnastik

Ihr ganzer Körper hat in der Zeit der Schwangerschaft und während der Geburt Großes geleistet und ist im wahrsten Sinne des Wortes „über sich hinausgewachsen“. Jetzt muss sich Ihre Gebärmutter wieder zurückbilden und Ihr Beckenboden will neu trainiert werden.

Ihre Gebärmutter tut dies sozusagen freiwillig in den ersten vier bis sechs Wochen nach der Geburt; genau der richtige Zeitpunkt, um mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen.

Kleinere Übungen haben Sie vielleicht schon im Wochenbett in der Klinik kennengelernt oder bei der Wochenbettbetreuung durch Ihre Hebamme zu Hause. All das wollen wir in unserem Kurs vertiefen – mit oder ohne Kind –, gerade so, wie es für Ihren Alltag am besten passt.

Dieser Kurs bietet auch eine gute Möglichkeit, andere Mütter kennenzulernen und sich über den neuen Alltag auszutauschen. Rückbildungsgymnastik ist das Sprungbrett zu all Ihren persönlichen Sportvorlieben, die Sie dann mit gekräftigtem Beckenboden wieder aufnehmen können.

### Rückbildungskurs

- Termine:** 21.02.2024 – 24.04.2024 (10 x 1h)
- Uhrzeit:** 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
- Ort:** **MKM**
- Kursleitung:** **Christine Melchior**
- Kursgebühr:** 15,00 Euro Eigenanteil
- Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam  
immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
telefonisch unter: **06131 575-832363**  
oder [www.christine-melchior.de](http://www.christine-melchior.de)



# salvea

Lust auf Gesundheit

- Rückbildung mit Pilates (gerne auch mit Baby)

Anmeldung: [https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2024-salvea-praevention-mainz-kursplan\\_0.pdf](https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2024-salvea-praevention-mainz-kursplan_0.pdf)



## Wasserspaß für Säuglinge



Ihr Baby ist mindestens sechs Monate alt und Sie selbst halten sich auch gern im Wasser auf – dann laden wir Sie ein zum „Wasserspaß für Säuglinge“!

Wir denken, dass Ihr Kind einen riesigen Spaß hat, in sein „ursprüngliches Element“ zurückzukehren. Die Wassertemperatur beträgt angenehme 31 bis 33 Grad Celsius. Das Wasser selbst ist nur minimal gechlort und wird ständig kontrolliert. Unter professioneller Anleitung lernen die Babys, selbstständig Bewegungen im Wasser auszuführen, und werden angeregt, neue Dinge zu entdecken und auszuprobieren.

### Tipp!

Im Vordergrund stehen der gemeinsame Spaß im und mit dem Element Wasser sowie die Förderung der Bewegung. Die große körperliche Nähe, das Erlernen von sicheren Haltegriffen und das gemeinsame Erleben intensivieren die innige Beziehung zwischen Eltern und Kind.



# salvea

Lust auf Gesundheit



- Babyschwimmen (bis 3 Jahre)
- Babyschwimmen

Anmeldung: [https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2024-salvea-praevention-mainz-kursplan\\_0.pdf](https://salvea.de/content/files/therapiezentrum/2024-salvea-praevention-mainz-kursplan_0.pdf)

## Babymassage

**Termine:** immer montags  
29.01.2024 – 26.02.2024 (5 x 1h)

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr – 11:00 Uhr

**Ort:** Weberstr. 8, 55131 Mainz

**Kursleitung:** **Franziska Raddeck**

**Kursgebühr:** 70,00 Euro

**Anmeldung:** über das MKM Hebammenteam  
immer montags 17:00 Uhr – 20:00 Uhr  
telefonisch unter: 06131 575-832363 oder  
hebamme-franziska-raddeck@gmx.de



## Notfallkurs

Erste Hilfe bei Kindernotfällen ist unersetzlich. Wenn Kinder anfangen, die Welt zu entdecken, setzen sie dafür alle Sinne ein. Alles wird gründlich untersucht, mit den Händen angefasst und in den Mund genommen. Neugierde ist gut und wichtig, aber auch manchmal gefährlich.

Bei Unfällen und Notfällen ist es vor allem wichtig, schnell zu reagieren und das Richtige zu tun, bevor der Rettungsdienst eintrifft. So können Sie im Ernstfall schnell, sicher und effektiv handeln und damit vielleicht Leben retten.

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern, Großeltern, Babysitter. Mit nur wenig Einsatz können Sie ganz viel gewinnen. Holen Sie sich zusätzlich Tipps und Informationen über vorbeugende Maßnahmen.

**Termine:** samstags  
Genau Kurstermine, Treffpunkt und Kursgebühren entnehmen Sie bitte den Internet-Seiten des Malteser Hilfsdienstes Mainz. (siehe Anmeldung)

**Anmeldung:** [www.malteser-kurse.de](http://www.malteser-kurse.de)  
[ausbildung@malteser-mainz.de](mailto:ausbildung@malteser-mainz.de) oder  
[andreas.trog@malteser-mainz.de](mailto:andreas.trog@malteser-mainz.de)  
Telefon: 06131 2858-332



## Professionelle Babyfotografie hier vor Ort

Baby Smile fängt die ersten Momente im Leben Ihres Kindes für immer ein – direkt hier in der Klinik. Das Fotoshooting ist kostenfrei und Sie erhalten alle Bilder und vorgestaltete hochwertige Fotoprodukte in einem persönlichen Kundenkonto unverbindlich zur Ansicht.

Freuen Sie sich schon jetzt auf einzigartige Aufnahmen.

### Ihre Babyfotografinnen vor Ort:

Unsere Babyfotografinnen, Bettina Böhm & Natalia Kaimer, besuchen Sie direkt auf Ihrem Zimmer. Dabei entstehen wunderschöne Aufnahmen mit Ihnen und Ihrem Baby.

Bettina Böhm: 0176 - 191 256 07

Natalia Kaimer: 0176 - 191 256 23

Servicezeiten: Montag bis Freitag von 10:00 bis 15:00 Uhr  
Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Termin.



Rundum versorgt





## Akupunktur- und Kinesiotapingsprechstunde für Schwangere und Entbundene

Viele unserer Hebammen und Ärztinnen/Ärzte haben eine fundierte Akupunktur- und Taping-Ausbildung für die Geburtshilfe. Akupunktur wird bei Schwangerschaftsbeschwerden (Unwohlsein, Karpal-Tunnel-Syndrom, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erbrechen / Übelkeit in der Schwangerschaft, Ödeme, Kopfschmerzen) oder zur Geburtsvorbereitung eingesetzt.

Die geburtsvorbereitende Akupunktur sollte ca. 4–6 Wochen vor dem errechneten Termin einmal wöchentlich durchgeführt werden.

Nicht selten machen wir die Erfahrung, dass Frauen, die sich vor der Geburt akupunktieren lassen, ihre Eröffnungsperiode verkürzen und einen weichen und leicht geöffneten Muttermund schon bei Geburtsbeginn haben.

Taping wird ebenfalls bei Schwangerschaftsbeschwerden (Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Ödeme, Karpal-Tunnel-Syndrom, Symphysenlockerung, Entlastung der Bauchmuskulatur) angewendet. Gute Erfolge erzielt man auch nach einem Kaiserschnitt. Durch eine besondere Klebetechnik wird die Naht stabilisiert. Auch bei Stillproblemen kann eine Tapeanlage die Brust entlasten, indem man den Lymphfluss fördert.

Im MKM vergeben wir die Termine individuell über die Hebammen:

**Samira Glomb** (Akupunktur und Taping), Telefon: **0176 62189455**

**Alicija Bohris**, (Akupunktur), Telefon: **0152 03581043**

**Terminvergabe auch über Elternschule**

**Kosten:** 25,00 Euro je Sitzung



## Beleghebammen

Neben unseren fest angestellten Hebammen haben wir auch freie Hebammen. Das sind Hebammen, die Sie individuell zur Geburt begleiten.

Wenn Sie an diesem Angebot interessiert sind, sollten Sie so früh wie möglich mit einer unserer Hebammen Kontakt aufnehmen, damit Sie ausreichend Zeit zum Kennenlernen haben und unsere Hebammen planen können. Die meisten von ihnen bieten auch Geburtsvorbereitungskurse an, so dass man sich gut kennenlernen kann.

Bei Wehenbeginn oder Blasensprung rufen Sie in der Regel Ihre Hebamme an – entweder betreut sie Sie erst einmal zu Hause oder trifft sich gleich mit Ihnen in der Klinik, um die gesamte Geburtszeit für Sie da zu sein. Auch im Wochenbett wird Sie diese Hebamme dann mitbetreuen.

Die Hebammenleistungen übernimmt Ihre Krankenkasse.

### Freie Hebammen im MKM:

**Silke Graebner**, Telefon: **06132 712191**  
Ingelheim

**Clara Pohl**, Telefon: **06135 3210**  
Bodenheim





## Hebammenbetreuung nach der Geburt

Auch nach der Geburt steht Ihnen Hebammenhilfe zu, egal ob Sie ambulant entbunden haben oder einige Tage stationär im Krankenhaus waren. Die Krankenkasse übernimmt einen täglichen Besuch (bei Problemen auch einen zweiten). Während der gesamten Stillzeit / Beikostzeit steht Ihnen eine Beratung durch die Hebamme zu.

Ihre Hebamme sollte auf jeden Fall eine Vertrauensperson für Sie sein. Damit Sie ausreichend Zeit haben sich kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen schon vor der Geburt Kontakt aufzunehmen.

Wenn Sie nach der Geburt die Klinik verlassen, besucht Sie Ihre Nachsorgehebamme zu Hause. Sie beurteilt das Abheilen des Nabels Ihres Kindes, die Rückbildung Ihrer Gebärmutter, gibt Ihnen Tipps und praktische Anleitung zum Umgang mit Ihrem Kind sowie zur Ernährung, egal ob Sie stillen oder Fläschchen füttern.

Sie werden sehen, es ergeben sich täglich neue Fragen, die Ihre Nachsorgehebamme Ihnen gern individuell beantwortet.



## Nachsorgehebammen im MKM:

**Aurelia Adam**, Telefon: **0157 35538939**  
aurelia.hebamme@outlook.de  
Mz-Altstadt, Mz-Neustadt, Mz-Oberstadt

**Carolin Büttner**, Telefon: **06136 814004**  
Verbandsgemeinde Nieder-Olm

**Irina Börner**, Telefon: **06731 941924**  
Alzey, Wörrstadt

**Pia Dautermann**, Telefon: **06721 16273**  
Bingen

**Lisa Gard**, Telefon: **0160 90549598**  
Bingen und Umgebung

**Samira Glomb**, Telefon: **0176 62189455**  
Mz-Oberstadt, Mz-Stadtmitte, Mz-Laubenheim, Mz-Hechtsheim

**Silke Graebner**, Telefon: **06132 712191**  
Ingelheim

**Alicija Bohris**, Telefon: **0152 03581043**  
Bingen

**Alina Krukow**, Telefon: **0176 21537254**  
Mainz, Mz.-Gonsenheim

**Anne Kühling**, Telefon: **06244 919000**  
Alzey, Worms

**Ilona Kuzio**, Telefon: **06131 221073**  
Mainz

**Sonja Lang**, Telefon: **0176 31312905**  
Mainz



**Susanne Melzer**, Telefon: **0175 4138451** (nur SMS)  
Mainz

**Julia Oberhausen**, Telefon: **06731 999076**  
Alzey, Wörrstadt

**Margot Plocharski**, Telefon: **06732 951248**  
Wörrstadt, Mainz

**Clara Pohl**, Telefon: **06135 3210**  
Bodenheim

**Elisabeth Schupp**, Telefon: **06131 473228**  
Mainz, Mz.-Finthen

**Anke Steenbock**, Telefon: **06131 496649**  
Mainz, Mz.-Drais

**Kathrin Le Querrec**, Telefon: **06144 4012929**  
Mainz-Umgebung, Bischofsheim

**Natascha Seyfert**, Telefon: **06136 7605270**  
Ebersheim, Mainz

**Ewa Wagner**, [ewa.m.wagner@me.com](mailto:ewa.m.wagner@me.com)  
Mainz, Umgebung

**Barbara Wasik**, Telefon: **06732 935253**  
Mainz, Wörrstadt, Nieder-Olm

**Doreen Weidner**, Telefon: **06131 629910**  
Mainz, Mz.-Gonsenheim



## Checkliste Klinikkofter

### Folgende Papiere

- den Mutterpass
- Versichertenkarte der Mutter
- Einweisungsschein der / des betreuenden Gynäkologin / Gynäkologen

### Verheiratet:

- Eheregister oder Eheurkunde
- bei Heirat nach dem 31.12.2008 außerhalb von Mainz ebenfalls beide Geburtsurkunden
- Personalausweise beider Elternteile / ausländische Pässe

### Unverheiratet; ledig:

- Geburtsurkunden beider Elternteile
- Personalausweise beider Elternteile / ausländische Pässe
- ggf. Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung

### Unverheiratet; geschieden:

- Geburtsurkunden beider Elternteile
- Personalausweise beider Elternteile
- ggf. Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtsklärung
- aktuelle Abschrift aus dem Familienbuch bzw. Heiratseintrag  
Evtl. weitere Urkunden und Unterlagen, die den persönlichen Verhältnissen der Eltern entsprechend zur Beurkundung notwendig sind. Alle Urkunden und Unterlagen sind im Original vorzulegen.

### Außerdem

- 3 bis 4 Nachthemden oder Freizeitanzüge, zum Stillen geeignet
- Morgen- / Bademantel, Hausschuhe / Sandalen, Socken / Strümpfe
- Handtücher, Waschlappen oder Einmalwaschlappen
- eine Kulturtasche mit Körperpflegemitteln und einem Lippenpflegestift
- 2 bis 3 Stillbüstenhalter, die Körbchengröße sollte 2 Größen über der gewohnten liegen
- mindestens 5 Baumwollslips (trotz Binden werden Sie wegen des Wochenflusses öfter wechseln müssen)

### Am Entlassungstag benötigt Ihr Baby

- einen Body oder ein Unterhemdchen, einen Strampler
- einen Pullover oder ein Jäckchen
- Söckchen und ein Mützchen, je nach Jahreszeit eine Jacke / Decke
- Babyschale für die Autofahrt

Bitte am Entlassungstag das Zimmer bis 11:30 Uhr verlassen.



**MARIENHAUS  
KLINIKUM MAINZ**

**Frauenklinik und Geburtshilfe**

An der Goldgrube 11  
55131 Mainz

Telefon 06131 575-1404 – Hebammensprechstunde

Telefon 06131 575-832363, MKM Hebammenteam  
immer montags (17:00 Uhr – 20:00 Uhr)

Telefon 06131 575-1440 – Kreißsaal

Telefon 06131 575-831460 – Zentrumsleitung Frauenklinik

Telefax 06131 575-1406

E-Mail [frauenklinik.mkm@marienhaus.de](mailto:frauenklinik.mkm@marienhaus.de)