



Entbinden in Minden – Elternschule / Kurse

Anmeldung für alle Kurse möglichst frühzeitig telefonisch über das Kreißsaaltelefon:
0571 / 790-1310

Hebammen, Kinderkrankenschwestern und Physiotherapeutinnen in der Frauenklinik Minden bieten Ihnen vor und nach der Geburt folgende Kurse an:

Geburtsvorbereitende Kurse

Zur ganzheitlichen Vorbereitung auf die Geburt und das Wochenbett bieten wir Kurse für werdende Mütter und Partnerkurse an. Bewusstes Atmen, Entspannung, Körperwahrnehmung sowie das Kennenlernen verschiedener Gebärpositionen werden Ihnen zu einem positiven Geburtserlebnis verhelfen.

Einzelkurs: Montags, 8malig, 19:00 – 21:00, Gebühr: 55,00 Euro

Paarkurs: Dienstags, 8malig, 19:00 – 21:00 Uhr, Gebühr: 110,00 Euro

Wassergymnastik für Schwangere:

Sie haben Lust an Bewegung und Fitness, Wasser ist Ihr Element? Die Übungen im Wasser werden Ihnen leicht fallen und Sie für die Geburtsarbeit konditionieren.

Mittwochs, 6malig, 15:30 – 17:00 Uhr, Gebühr: 36,00 Euro

Säuglingspflegekurse:

Dieses Angebot richtet sich besonders an Eltern, die ihr erstes Kind erwarten: Wickeln, Baden, Pflegen, Stillen und vieles mehr werden eingehend besprochen und geübt. Auch ein Kinderarzt wird Ihnen durch umfassende Beratung die Sicherheit vermitteln, die Zukunft mit Ihrem Kind ruhig und gelassen beginnen zu können.

Donnerstags, 6malig, 19:00 – 20:30, Gebühr: 36,00 Euro

Sanfte Hände-Babymassage:

Nach Abheilung des Nabels können Sie das Wohlbefinden Ihres Kindes steigern. Sie erlernen die indische Babymassage, auf die Sie bei späteren Unpässlichkeiten Ihres Kindes gerne zurückgreifen werden.

Dienstags, 5malig, 14:30 – 16:00 Uhr, Gebühr: 40,00 Euro

Rückbildungsgymnastik:

Frühestens acht Wochen nach der Geburt haben sich alle schwangerschaftsbedingten Veränderungen im Körper einer Frau weitgehend zurückgebildet. Nun ist es an der Zeit, die Muskulatur wieder zu trainieren, um körperliches Wohlbefinden, Straffheit und Fitness zurück zu gewinnen.

Mittwochs, 10malig, 17:45 – 18:45 Uhr

oder 19:00 – 20:00 Uhr, Gebühr: 50,00 Euro

Beckenbodengymnastik:

Sie dient dem speziellen Auftrainieren des Beckenbodens im Bedarfsfall. Diese Kurse werden über die Physiotherapeutische Abteilung des Klinikums angeboten. Gerne steht das Kreißsaal-Team für die Kontaktaufnahme zur Verfügung.

Geburtsvorbereitende Akupunktursprechstunde

Ab der 35. Schwangerschaftswoche führen wir geburtsvorbereitende Akupunktur durch. Zum einen kann hierdurch eine Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden, wie Wassereinlagerungen, Karpaltunnelsyndrom, Rücken- oder Ischiasbeschwerden, erreicht und zum anderen die Eröffnungsperiode unter der Geburt verkürzt werden.

Donnerstags, 15:00 Uhr, ohne Voranmeldung im Eltern-Kind-Zentrum, 1. Stock, Station E12.

Gebühr pro Sitzung: 15,00 Euro.