

AKUPUNKTUR

Wir freuen uns, Ihnen Akupunktur, Schröpfen und Tapen anbieten zu können. Akupunktur ist ein wirksames Naturheilverfahren zur Geburtsvorbereitung und bei Beschwerden wie beispielsweise Übelkeit, Schmerzen, Ödemen und psychischer Unausgeglichenheit.

Auch bei gynäkologischen Erkrankungen kann Akupunktur hilfreich sein. Bei Schwangeren, deren Kind in Beckenendlage sitzt, bieten die Hebammen Moxibustion an, um eine mögliche Wendung des Kindes zu unterstützen.



Das Behandlungskonzept ist vor allem ausgerichtet auf Patientinnen mit:

- Wunsch nach geburtsvorbereitender Akupunktur
- Beckenendlage
- hohem Blutdruck
- Migräne (auch im Zusammenhang mit der Regel)
- Rückenschmerzen
- Störungen von Milchbildung und -fluss
- Übelkeit und Erbrechen
- Kapaltunnelsyndrom

Eine Akupunktursitzung dauert 30 Min. und ist ab der 36. SSW möglich. Bei Beschwerden in der Schwangerschaft vor der 36. SSW erfolgt die Behandlung mit Akupunktur/Tapen und Schröpfen nach Rücksprache. Im Vorgespräch erhalten Sie alle nötigen Informationen.

Anmeldung	Kreißaal: 03643 / 57-1680
Ort	Kreißaal
Termin	nach Absprache

WOCHENBETTBETREUUNG

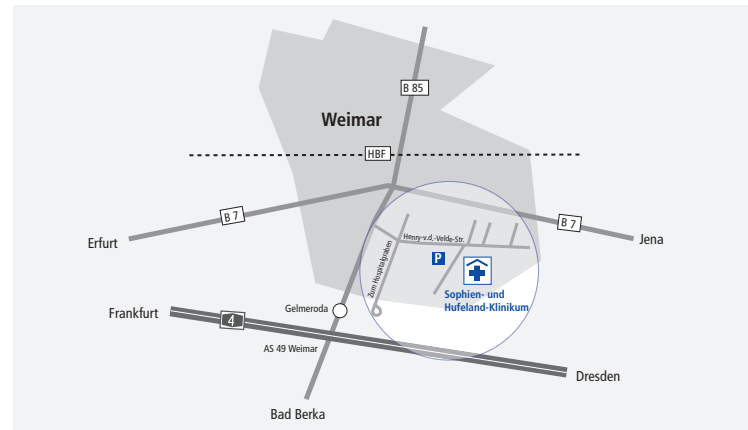
Wir bieten Ihnen die Wochenbettbetreuung stationär und ambulant zu Hause an. Bei den Wochenbettbesuchen erkundigen sich die Hebammen nach Ihrem Wohl und der Entwicklung Ihres Babys. Dazu gehören ebenfalls die Rückbildungsprozesse, die Wundheilung, das Stillen und die neue Situation als Eltern.

Für die Anfrage zur häuslichen Wochenbettbetreuung können Sie uns gern in unserer Hebammensprechstunde oder auch nach der Geburt im Kreißaal ansprechen.

KONTAKT



www.beleghebammenteam-weimar.de



Sophien- und Hufeland-Klinikum gGmbH
Henry-van-de-Velde-Straße 2
99425 Weimar

Tel. 03643 / 57-1680



HEBAMMEN-ANGEBOTE
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

Ab der 28. Schwangerschaftswoche (SSW)

Die ganzheitliche Vorbereitung der werdenden Eltern auf die Geburt übernehmen unsere kompetenten Hebammen. In den – auf Wunsch mit Partner – durchgeführten Kursen bieten wir Wege an, die das positive Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett unterstützen.

Inhalt des Kurses:

- Abbau von konkreten Befürchtungen und Ängsten
- Kennenlernen alternativer Schmerztherapieformen und ihrer Anwendungsmöglichkeiten (Akupunktur, Akupressur, Homöopathie, Aromatherapie und Tens-Gerät Anwendung)
- Körperwahrnehmung und Sensibilisierung
- Partnerarbeit und Sexualität
- Entspannung und Atemtechnik
- Kennenlernen verschiedener Geburtspositionen
- Bewegungsübungen und Gymnastik
- Eltern werden – Eltern sein: Fragen und Antworten
- Einführung in die Säuglingspflege und das Stillen

Anmeldung	KreisSaal: 03643 / 57-1680 oder unter www.klinikum-weimar.de/geburtshilfe zwischen der 20. und 25. SSW
Ort	Psy. Tagesklinik, Zum Hospitalgraben 3 Weimar
Termin	7 Kurseinheiten zu jeweils 120 Min. Termine auf Nachfrage



RÜCKBILDUNGSKURS

Durch Schwangerschaft und Geburt werden der Beckenboden und ein Großteil der Bauchmuskulatur stark beansprucht. Deshalb bedarf es gezielter Gymnastik, um allen Muskeln ihre ursprüngliche Funktionalität zurückzugeben. Wir empfehlen den Besuch unseres Rückbildungskurses etwa zwölf Wochen nach der Geburt. Der Kurs soll der Steigerung des körperlichen Wohlbefindens dienen, Spaß machen und ein toller Anlass sein, um sich auch mit anderen Müttern auszutauschen. Selbstverständlich können Sie Ihr Baby zum Kurs mitbringen.

Inhalte des Kurses:

- Körperwahrnehmung und Spüren von Veränderungen
- Ganzheitliche Rückbildungsvorgänge unterstützen
- Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens
- Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur
- Bewegungsübungen, Entspannungsübungen
- Austausch mit anderen Müttern
- Spaß an Körperarbeit

Anmeldung	www.klinikum-weimar.de/geburtshilfe ab der 12. Woche postpartal
Ort	Psy. Tagesklinik, Zum Hospitalgraben 3 Weimar
Termin	8 Kurseinheiten zu jeweils 75 Min. Termine auf Nachfrage

BABYMASSAGE

Durch die tägliche Massage werden die Eltern mit der Körpersprache ihres Kindes vertraut gemacht. Sie lernen es zu halten, zu stützen, Mimik, Gestik und Laute des Kindes verstehen und die Körperhaltungen des Kindes können besser gedeutet werden.

Bedeutung der Babymassage für das Kind:

- Freude zu berühren und berührt zu werden
- Sanftheit
- Verständigung und Nähe
- Beruhigung durch den Hautkontakt
- Besseres Schlafverhalten und Hilfe bei Einschlafstörungen
- Lösungen von Verspannungen
- Hilfe bei Blähungen und Dreimonatskoliken
- Verbesserung der Verdauung
- Entwicklung und Verbesserung des Körperbewusstseins

Teilnahmemöglichkeit für Babys im Alter von 6 Wo. bis 6 Mon.

Anmeldung	www.klinikum-weimar.de/babymassage
Ort	Klinikum / Abt. Physiotherapie / Turnsaal
Termin	6 Kurseinheiten zu jeweils 60 Min. Termine auf Nachfrage

