



Hebammenhilfe

Eine Hebamme ist immer dabei, wenn ein neuer Erdenbürger das Licht der Welt erblickt. Doch nicht nur während der Geburt unterstützt sie die Mutter, auch vor und nach der Niederkunft steht sie mit Rat und Tat zur Seite.

Hebammenhilfe ist kompetente und individuelle Begleitung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Sie können sich während der gesamten Schwangerschaft – also nicht nur während der Geburt – von einer Hebamme betreuen lassen.

Hebammenbetreuung umfasst

- Beratung in der Schwangerschaft
- Schwangerenvorsorge
- Geburtsvorbereitung
- Leitung der Geburt
- Hausbesuche im Wochenbett zur Versorgung des Neugeborenen und der Wöchnerin
- Erkennen von Komplikationen und Hinzuziehen von Frauen- oder Kinderarzt

Die Kosten der Hebammenbetreuung werden von den Krankenkassen übernommen.

Wir empfehlen Ihnen, frühzeitig mit der Hebamme Ihrer Wahl Kontakt aufzunehmen und eine Betreuung abzusprechen.

Stand 08/2011



Hebammenliste

Name	Telefon	Angebot
Anja Boeken	0173/2642670	MG K'broich SB, SV, WB
Brigitte Brendel-Zelazny	02166/265982	Wegberg, Ry FIS, GV, SB, WB
Monika Ebberts	02163/31574	Niederkr., MG, Vie Beleghebamme
Bettina Frank	02433/43316	Hückelhoven SB, SV, WB
Stephanie Glomb	02151/798180	MG, Krefeld SB, WB
Jennifer Herzog	02164/489189	MG Beleghebamme
Claudia Hexges	02166/984710	MG, K'broich WB
Irina Kloos	02166/686742	MG WB
Kamila Kosciuk	02431/8066939	Ry, HS, Erkelenz AK, GV, SB, WB
Vera Lehmann	02183/806527	Jü, GV, Bedburg SB, WB
Marianne Mancinella	02166/138415	MG SB, WB
Hildegard Michels	02164/2263	Jüchen, MG GV, SB, WB
Claudia Moll	02151/572017	Krefeld, Willich AK, AKS, GV, SB, WB
Melanie Opel	02161/468530	MG, K'broich AF, AK, SB, SV, WB
Nicole Schmelcher-Fabri	02161/461010	MG GV, RB, SB, WB
Marielle Smits-Geurts	0031/773988188	GV
Jessica Stoffels	02432/491378	Wassenberg AF, SB, WB
Jana Schwehn	0174/9595657	Heinsberg SB, WB
Ramona Wandke	02157/3028189	MG, Vie, Nettetal BS, WB
Claudia Wolsing	02163/47990	Schwalmtal WB

- AF = Aquafit für Schwangere
- AK = Akupunktur
- AKS = Akupunktursprechstunde
- BS = Babyschwimmen
- FIS = Fitness in der Schwangerschaft
- GV = Geburtsvorbereitung
- RB = Rückbildungsgymnastik
- SB = Schwangerenberatung
- SV = Schwangerenvorsorge
- WB = Wochenbettbetreuung



Städtische Kliniken Mönchengladbach

Akademisches Lehr- und Kooperationskrankenhaus
der RWTH und des Universitätsklinikums Aachen

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt

Hebammen



Hebammenhilfe
und Kursangebot



Unser Kursangebot rund um die Geburt

Fitness in der Schwangerschaft

In diesem Kurs werden Sie durch gezielte Muskelkräftigung, -dehnung, -entspannung und durch Atemübungen auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet. Die Übungen helfen, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern bzw. zu verhindern und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich ganz bewusst mit Ihrem Körper und Ihrem Kind zu beschäftigen. Bei Interesse können Informationen über die Geburt ausgetauscht werden. Beginn ab der 24. Schwangerschaftswoche.

dienstags
19:00 Uhr - 20:00 Uhr

Aquafit in der Schwangerschaft

Ziel dieses Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen und das eigene Körpergefühl zu sensibilisieren. Das Wasser bewirkt eine Entlastung des Körpers. Durch das Erlernen von speziellen Atem- und Entspannungsübungen können Sie die Kontaktaufnahme zu Ihrem Kind vertiefen und sich für die bevorstehende Geburt stärken. Beginn ab der 25. Schwangerschaftswoche. 8 Abende je 60 Minuten Wasseraufenthalt.

montags
18:30 Uhr - 19:30 Uhr

Schwimmbad der Hardterwald-Klinik
Louise-Gueury-Straße 400
41169 Mönchengladbach

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

In diesem Kurs erhalten Sie zahlreiche Informationen über den Verlauf von Schwangerschaft und Geburt sowie über die erste Zeit mit Ihrem Kind zu Hause. Daneben steht die Körperwahrnehmung mit Atem- und Entspannungsübungen im Mittelpunkt. Eine Besichtigung des Kreißsaals ist ebenfalls Bestandteil des Kurses.
7 Abende je 2 Stunden, 1-mal wöchentlich

montags, mittwochs oder donnerstags
19:00 Uhr - 21:00 Uhr

Geburtsvorbereitungskurs für Paare - Wochenendkurs -

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Inhalte eines Geburtsvorbereitungskurses in einer kompakten Form in Anspruch zu nehmen. Wahrnehmungsübungen, Atemerfahrungen, geburtsfördernde und geburtserleichternde Bewegungen, Informationen und Gespräche rund um die Geburt und die Zeit danach sind Inhalte des Kurses.

samstags und sonntags
jew. 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie ein erstes Training von Beinen, Rücken und Bauch. Eine Entspannungsphase am Ende rundet den Abend ab. Beginn 6-8 Wochen nach der Geburt oder 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

mittwochs
18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Akupunktursprechstunde

Sowohl zur Geburtsvorbereitung und -erleichterung als auch zur Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden wird eine wöchentliche Akupunktursprechstunde angeboten.

mittwochs
10:00 - 12:00 Uhr

Aktuelle Termine

Informationen zu den Terminen der in der nächsten Zeit stattfindenden Kurse erhalten Sie auf unserer Website unter www.sk-mg.de (Frauenklinik/Kursangebot) oder im Sekretariat der Frauenklinik:

Jutta Momm
Tel. 02166 394-2201
E-Mail frauenklinik@sk-mg.de

Anmeldung

Ihre Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und die Terminvereinbarung für die Akupunktursprechstunde nehmen Sie bitte direkt bei der entsprechenden Kursleiterin vor. Die Kontaktdaten entnehmen Sie bitte der umseitigen Hebammenliste.

Kosten

In der Regel werden die Kosten der Kurse von den Krankenkassen übernommen. Nähere Informationen erhalten Sie bei den Kursleiterinnen.

Alle Kurse finden statt im Gymnastikraum der Station 3.