

## BEI FRAGEN ODER PROBLEMEN WENDEN SIE SICH AN:

**Tiphaine Dourster, Hebamme, Koordinatorin der prä- und postnatalen Kurse**

T +352 2862 9526  
prepa-naissance@hopitauxschuman.lu

## AUSFÜHLICHERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE AUSSERDEM UNTER: [www.ateurdemasante.lu/de](http://www.ateurdemasante.lu/de)

### EINZELBERATUNGEN

#### **Das pränatale Vorgespräch**

Im Interesse einer individuellen Betreuung kann während Ihrer Schwangerschaft ein Termin mit einer Hebamme vereinbart werden.

Er bietet Raum für Zuwendung, Austausch und die Vermittlung von Informationen über Ihre Schwangerschaft, Ihre Entbindung und die Ankunft des Babys.

Das Ziel dieses Termins besteht darin, sich gemeinsam ein „Bild“ von Ihrer Schwangerschaft zu machen, um Ihre Ressourcen (Energiequellen) zu ermitteln, damit diese bedeutende Lebensphase erfolgreich gemeistert werden kann.

Terminvereinbarung: +352 2862 9020

#### **Frauen und Tabak**

Wenn Sie sich informieren wollen und/oder Unterstützung bei der Raucherentwöhnung angesichts einer Schwangerschaft benötigen, können Sie sich im Fachbereich Frauen gesundheit, Mutter, Kind von einer Hebamme mit Zusatzqualifikation in Tabakologie beraten lassen.

Terminvereinbarung: +352 2862 9020

#### **Psychologischer und sozialer Beratungsdienst**

Bei Bedarf erreichen Sie unsere Dienste werktags von 8:30 Uhr bis 16:30 Uhr.

Psychologischer Dienst: T +352 2862 9101  
Sozialdienst : T +352 2862 9100

### PLATTFORM ACTEUR DE MA SANTE - MEINE GESUNDHEIT UND ICH

[www.ateurdemasante.lu/de](http://www.ateurdemasante.lu/de)



Unsere digitale Plattform soll Sie auf klare und unterhaltsame Weise über Themen informieren, die Sie als werdende und frischgebackene Eltern betreffen.

Durchsuchen Sie die Kategorie «**Schwangerschaft und Geburt**» und sehen Sie sich unsere verschiedenen didaktischen Materialien an :

- Die «**Artikel**», die in zusammengefasster Form die wichtigsten Erkenntnisse zu jedem behandelten Thema wiedergeben,
- **Kurze Videosequenzen** oder **Diashows**, um die richtigen Handgriffe zu visualisieren,
- **Quizzes**, um Ihr Wissen zu testen,
- Serious games,
- Einige pränatale Workshops, die **live** gegeben werden.

All das können Sie tun, ohne sich auf den Weg machen zu müssen, in Ihrem eigenen Tempo und so oft Sie wollen. Alle online gestellten Informationen werden von Angehörigen der Gesundheitsberufe des SRH verfasst und geprüft.



#### **SCHWANGERSCHAFT**

BLÄTTERN NACH KATEGORIE

ALLE INFORMATIOMSMATERIAL SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT - VIDEOS GEBURTSVORBEREITUNG SCHWANGERSCHAFT  
SCHWANGERSCHAFTSKOMPLIKATIONEN ZWILLINGSCHWANGERSCHAFT ERNÄHRUNG UND SCHWANGERSCHAFT ENTBINDUNG KAISERSCHEIT  
AUFENTHALT AUF DER ENTZÜNDUNGSTATION NEUGEBORENENSTATION DIE RÜCKKEHR NACH HAUSE ELTERN WERDEN  
ERNÄHRUNG VON NEUGEBORENEN STILLEN DAS LEBEN MIT BABY DIE UMGANGUNG DES BABY DIE WIEDERAUFAHRE UND ARBEIT  
IMPfung COVID-19 SÜCHTE WEITERE INFORMATIONEN

#### **AKTUELLE THEMEN**



#### **DIE MEIST GELESENEN ARTIKEL**



## INFORMATIONEN ZUR GEBURTsvorbereitung



Das Team des Fachbereichs Frauengesundheit, Mutter, Kind der Hôpitaux Robert Schuman bietet Ihnen eine Reihe an Präsenz- und Onlinekursen zur aktiven Vorbereitung auf die Geburt Ihres Babys.

## PRÄSENZKURSE

### GEBURTSVORBEREITUNGSKURS



Dieser Kurs, der aus zwei Terminen besteht, umfasst praktische Informationen, die Einübung der Geburtspositionen und der Atemtechnik, sowie eine Entspannungsphase.

Er bietet Ihnen Folgendes:

- Informationen über Ihre Schwangerschaft
- Vorbereitung auf Ihre Entbindung
- Vorbereitung auf die ersten Tage mit Ihrem Baby

Dieser Kurs kann ab der 28. Schwangerschaftswoche belegt werden.



### WORKSHOP NESTING ODER EINSATZ FÜR DIE GESUNDHEIT KOMMENDER GENERATIONEN



Die ersten 1000 Tage (von der Befruchtung bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres des Kindes) gelten als entscheidende Phase für die Entwicklung des Babys. Während dieser sensiblen Zeit sind alle Beteiligten für den Aufbau seines Gesundheitskapitals verantwortlich. Dieser Kurs vermittelt Ihnen alles Wissenswerte über Schadstoffe in Innenräumen und die entsprechenden Abhilfemaßnahmen, damit Sie für sich selbst und für Ihr Baby eine gesunde Umgebung schaffen können.

### SPORTLICHE BETÄTIGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT



Unser Hebammenteam leitet Sie während des Trainings an, um Ihren Körper auf die Entbindung vorzubereiten, den Schlaf zu fördern und Stress abzubauen.

Denken Sie daran, geeignete Kleidung (Sportschuhe, bequeme Textilien), Wasser und einen Imbiss mitzubringen.

### ELTERN WERDEN UND ELTERN SEIN



Eine Veranstaltung der Elternschule „Janusz Korczak“. Die Berater erörtern mit Ihnen Ihre Aufgaben als Eltern sowie die Rolle des Vaters und der Mutter in der Kindererziehung. Die Verbundenheit mit dem Kleinkind, die Vater und Mutter herstellen, bildet den Ausgangspunkt der Erziehung, die sie ihm bis zum Eintritt ins Erwachsenenalter vermitteln.

### ONLINE-KURSE (LIVE-SITZUNGEN)

#### DAS STILLEN



Dieser Kurs behandelt das Stillen. Eine Stillberaterin klärt Sie über die damit zusammenhängenden physiologischen Vorgänge auf und beantwortet Ihre Fragen.



### VORBEREITUNG AUF DEN KAISERSCHNITT



Dieser Kurs hilft Ihnen, sich auf einen Kaiserschnitt vorzubereiten, falls ein solcher Eingriff geplant ist. Die verschiedenen Schritte des Kaiserschnitts werden erläutert (Ablauf und Betreuung im Operationstrakt, Rolle des Vaters während des Eingriffs, Empfang Ihres Babys, das erste Anlegen an die Brust, Nachsorge usw.).

### DIE POSTNATALE PHASE



Die Begriffe „postnatale Phase“ oder „viertes Quartal der Schwangerschaft“ bezeichnen die ersten drei Monate nach der Geburt.

Verschiedene Themen werden erörtert: Schlaf des Neugeborenen, Prävention des plötzlichen Kindstods, Co-Sleeping, Schreien des Babys, emotionale Sicherheit, Koliken, Schnuller, Tragetechnik usw.

### PRAKTISCHE HINWEISE ZU DEN PRÄSENZ- UND ONLINEKURSEN

Die Anmeldung erfolgt auf der Seite [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu) über diesen Link: Wir sind Patienten/werdende Eltern > Informationen für werdende Eltern > Geburtsvorbereitung

Ausschließlich Patientinnen, die im Fachbereich Frauengesundheit, Mutter, Kind der Hôpitaux Robert Schuman entbinden, können an den Kursen teilnehmen.