



KATHOLISCHE  
ST. LUKAS  
GESELLSCHAFT

ST. ROCHUS-HOSPITAL  
CASTROP-RAUXEL

# die Wiege

ZENTRUM FÜR GEBURT UND FAMILIE  
AM ST. ROCHUS-HOSPITAL

# Jahresprogramm 2020

# 20

JAHRE DIE WIEGE



# Unser Team!



**Dr. med. Michael Glaßmeyer**  
Chefarzt



**Marlies Glaßmeyer**  
Leitung der Wiege



**Maren Kruse**  
Krankenschwester



**Nicole Pfau**  
Krankenschwester,  
Still- und Laktationsbeauftragte



**Nicole Katzy**  
Hebamme



**Marina Wolters**  
Hebamme



**Lisa Kowalski**  
Hebamme



**Julia Wienkotte**  
Hebamme



**Denise Schlusen**  
Hebamme



**Bianca Khoury**  
Hebamme



**Melanie Leupold**  
Hebamme



**Silvia Posse**  
Yoga-Trainerin



## Inhalt

- 5 Vorwort
- 7 Geburtsbegleitung durch Beleghebammen  
Hebammensprechstunde
- 8 Geburtsvorbereitung für Paare  
Geburtsvorbereitung für Frauen
- 9 Rückbildungsgymnastik  
Rückbildungsgymnastik – und danach?
- 10 Bewegen und Entspannen im Wasser  
Schwangeren-Yoga
- 11 Baby-Brei-Kurse  
Bewegen und Entspannen im Wasser
- 13 „Tummy Tub“-Verleih  
Babycafé  
Wickelkurs / Säuglingspflege
- 14 Krabbelkäfer  
Babymassage
- 15 Geschwisterführerschein  
Spielgruppe



## Liebe (werdende) Mutter, lieber (werdender) Vater,

erinnern Sie sich an das Jahr 1999? Wladimir und Vitali Klitschko gewannen ihre jeweiligen Boxkämpfe, Martin Schmitt die Skisprung-Weltmeisterschaft, Steffi Graf beendete ihre Tenniskarriere, Boris Jelzin ernannte Wladimir Putin zum Ministerpräsidenten und am 15. Dezember – wie aktuell – wurden nach vier Jahren wieder Friedensverhandlungen zwischen Israel und Syrien aufgenommen.

Etwas weniger spektakulär, aber für viele Kinder in Castrop-Rauxel bedeutend, eröffnete das St. Rochus-Hospital im ehemaligen Kindergarten das Zentrum für Geburt und Familie „die Wiege“.

Weg aus dem Klinikalltag wollten wir einen Beitrag dazu liefern, die persönliche Vorstellung der Eltern von Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach zu verwirklichen in neu eingerichteten eigenen heimeligen Räumen. Trotzdem – für den Fall eines Falles – mit den kurzen Wegen und medizinischen Möglichkeiten einer modernen, gut ausgestatteten Klinik. Aktiv wurde ein Team, das sich aus Geburtshelfern und nicht aus Geburtsbestimmern zusammensetzt. Wir wollten die natürliche Geburt – und danach das Stillen fördern und einen breiten Raum für persönliche Überzeugungen um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Neugeborenenalter lassen. Wir haben hierfür Kurse und Veranstaltungen initialisiert, die sich mit Geburtsvorbereitung, dem neugeborenen Kind und dem Säugling beschäftigen. Unser wichtigstes Ziel war 1999 und ist 2019: gesunde Mutter, gesundes Kind und damit ein glücklicher Start ins Leben!

Wir meinen durch die individuelle Betreuung der Hebammen und die vielfältigen Informationsmöglichkeiten haben wir es erreicht für viele „unserer Mütter“ Schwangerschaft, Geburt und Neugeborenenzeit als eine der schönsten und positivsten Lebensphasen zu gestalten. Nach 20 Jahren werden wir nicht nachlassen in dem Bemühen, auch für viele weitere positive Momente rund um die Geburt zu sorgen.

Für das gesamte geburtshilfliche Team,



**Dr. med. Michael Glaßmeyer**  
Chefarzt



## Geburtsbegleitung durch Beleghebammen

Dies bedeutet eine individuelle und sehr persönliche Betreuung vor, während und nach der Geburt. Wenn Sie wünschen, dass das einmalige Erlebnis der Geburt durch eine von Ihnen gewählte Vertrauensperson begleitet wird, dann haben Sie die Möglichkeit, eine Beleghebamme in Anspruch zu nehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie persönlich von uns.

### Beleghebammen

<b>Nicole Katzy</b>	+49 2305 967 95 26
<b>Lisa Kowalski</b>	+49 176 72 43 50 24
<b>Denise Schlusen</b>	+49 170 273 48 44
<b>Marina Wolters</b>	+49 171 706 86 98
<b>Bianca Khoury</b>	+49 152 25 13 63 53
<b>Melanie Leupold</b> ohne Geburtsbegleitung	+49 179 920 60 13
<b>Julia Wienkotte</b> ohne Geburtsbegleitung	+49 157 50 40 05 84

## Hebammensprechstunde

Die Hebammensprechstunde ist offen für alle Frauen und Paare, die schon in der Schwangerschaft von einer Hebamme betreut werden möchten.

### Themen in der Sprechstunde

- Hilfe bei jeder Art von Schwangerschaftsbeschwerden
- Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Gebärlage und Bewegung während der Geburt
- Mutterpass
- Welcher Kurs kommt für mich in Frage?
- Steißlage (mögliche Ursachen, Gebärmöglichkeiten, Wendung)
- Fehl- oder Frühgeburt, oder Tod eines Kindes
- Nachsorge

**Zeit** Di. 09:30 – 12:30 Uhr oder 15:00 – 18:00 Uhr  
Mi. 09:00 – 12:00 Uhr oder 15:00 – 18:00 Uhr  
Do. 09:00 – 12:00 Uhr

**Leitung** Hebammen  
Nicole Katzy, Lisa Kowalski, Denise Schlusen, Marina Wolters, Bianca Khoury, Julia Wienkotte

Bitte vereinbaren Sie auf jeden Fall einen Termin mit uns.

## Geburtsvorbereitung für Paare



### In Liebe gezeugt – in Liebe geboren

Körper und Seele auf die Geburt durch gemeinsames Atmen vorbereiten, Entspannen und Kennenlernen des Geburtsverlaufes, der Umgang mit Schmerz, sowie die richtige Massage vor und während der Geburt sind die wesentlichen Inhalte dieses Kurses

**Termine** Termine werden unter der Berücksichtigung der (abends) jeweiligen Geburtstermine individuell festgelegt und den angemeldeten Teilnehmerinnen rechtzeitig mitgeteilt

**Dauer** 14 Stunden (7 x 120 Minuten)

**Gebühr** Kosten für die Frauen werden von den Krankenkassen übernommen. Partnergebühren werden nicht erhoben.

**Leitung** Hebammen  
Nicole Katzy, Lisa Kowalski, Denise Schlusen,  
Marina Wolters und Julia Wienkotte,  
Bianca Khoury und Melanie Leupold

## Geburtsvorbereitung für Frauen



Ein Kurs nur für Frauen, in dem Sie in lockerer Atmosphäre lernen sollen, sich für das Baby zu öffnen und mit ihm bei der Geburt zusammenzuarbeiten.

**Termine** Termine werden unter der Berücksichtigung der (abends) jeweiligen Geburtstermine individuell festgelegt und den angemeldeten Teilnehmerinnen rechtzeitig mitgeteilt

**Dauer** 14 Stunden (7 x 120 Minuten)

**Gebühr** Kosten für die Frauen werden von den Krankenkassen übernommen.

**Leitung** Hebammen  
Nicole Katzy, Lisa Kowalski, Denise Schlusen,  
Marina Wolters und Julia Wienkotte,  
Bianca Khoury und Melanie Leupold

## Rückbildungsgymnastik

Dieses Angebot gilt nur für Mütter, die im St. Rochus Hospital entbunden haben.



Zu diesem Kurs sind alle Frauen herzlich eingeladen, die vor kurzem ein Kind geboren haben und die sich am Ende des Wochenbettes befinden. Zur Wiedererlangung der „Figur“ und zur Vermeidung von Stressinkontinenz und anderen Beckenbodenschwächen, bieten wir diesen Kurs an. Ziel des Kurses ist es, die während der Schwangerschaft und bei der Geburt stark überdehnte Muskulatur – vor allem die des Beckenbodens – wieder zu straffen und somit das Körpergefühl zu steigern.

### Rückbildungsgymnastik ohne Kind

**Termine** Di. 18:00 – 19:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr

**Leitung** Hebamme Melanie Leupold

### Rückbildungsgymnastik mit Kind

**Termine** Mi. 10:00 – 11:00 Uhr

**Teilnehmer** Max. 10 Teilnehmerinnen

**Anmeldung** während der Bürozeiten bei Marlies Glaßmeyer

**Leitung** Hebamme Lisa Kowalski

## Rückbildungsgymnastik – und danach?



Das Gesundheitszentrum des St. Rochus-Hospitals bietet verschiedene sportliche Aktionen, die sich gut an die Rückbildungsgymnastik anschließen:

- Straffung des Bindegewebes
- Kräftigung der Becken- und Bauchmuskulatur

Sie können folgende Angebote wahrnehmen:

**Bodystyling** Mo. 09:15 – 10:15 Uhr

**Step-Aerobic** Mi. 09:15 – 10:15 Uhr

**Aquarobic (fester Kurs)** Mi. 09:00 – 09:50 Uhr

Alle Angebote beinhalten kostenlose Kinder- und Babybetreuung.

Alle Angebote laufen auf der 10er-Karte, die am Empfang des St. Rochus-Hospitals gegen eine Gebühr von 48,00 Euro erhältlich ist. Die genannten Aktionen laufen ganzjährig.

# Schwangerschaft und Geburt

## Bewegen und Entspannen im Wasser



Schwimmen und Wassergymnastik sind als hervorzuhebende Sportarten in der Schwangerschaft anzusehen, da das Medium Wasser gerade für schwangere Frauen eine zusätzliche Möglichkeit zur Gesunderhaltung bietet. Der hydrostatische Druck des Wassers wirkt sich positiv auf Stauungen im Venen und Lymphsystem aus, die in der Schwangerschaft oft auftreten. Die Gefäße werden komprimiert und der venöse Rückstrom gefördert.

Angenehm ist auch das Gefühl der „Schwerelosigkeit“ und des „Gewichtsverlustes“, welches durch den Auftrieb im Wasser hervorgerufen wird.

In den Wassergymnastik-Stunden stehen Elemente der Haltungsschulung, Entstaunungs-, Bauchmuskel- und Beckenübungen, sowie Entspannungs- und Atemübungen im Vordergrund.

<b>Termine</b>	Fr. 19:30 – 20:15 Uhr Fr. 20:20 – 21:05 Uhr
<b>1. Kurs:</b>	10.01. – 07.02.2020
<b>2. Kurs:</b>	28.02. – 27.03.2020
<b>3. Kurs:</b>	24.04. – 29.05.2020
<b>4. Kurs:</b>	31.07. – 28.08.2020
<b>5. Kurs:</b>	11.09. – 09.10.2020
<b>6. Kurs:</b>	13.11. – 11.12.2020
<b>Dauer</b>	5 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	25,00 Euro
<b>Ort</b>	Bewegungsbad St. Rochus-Hospital
<b>Leitung</b>	Nicole Pfau

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen nicht bezuschusst.

## Schwangeren-Yoga



In diesem Kurs lernen Sie sanfte, variationsreiche Übungen (Asanas) kennen. Diese schenken Ihrem Körper Kraft und Flexibilität, vor allem auch im Beckenbodenbereich und bereiten Sie auf die wachsenden Veränderungen und den Geburtsprozess optimal vor. Beginnenden Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden wird vorgebeugt. Entspannungs- und Atemübungen runden die Stunde ab.

<b>Zeit</b>	fortlaufende Kurse, donnerstags von 18:15 – 19:30 Uhr, Anmeldung während der Bürozeiten
<b>Dauer</b>	5 Stunden (5 x 75 Minuten)
<b>Gebühr</b>	60,00 Euro
<b>Leitung</b>	Yoga-Trainerin Silvia Posse

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen nicht bezuschusst.

## K-Taping



Beim K-Taping werden elastische Klebestreifen auf den Körper geklebt. Die Bewegungsfreiheit bleibt erhalten, die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. Diese Methode eignet sich besonders in der Schwangerschaft und Stillzeit, weil völlig auf Medikamente verzichtet werden kann.

Bei zahlreichen Beschwerden, wie z.B. Verspannungen, Haltungproblemen, Symphysenlockerung sowie Rückbildungs- und Stillschwierigkeiten kann Ihnen geholfen werden. Vereinbaren Sie einen kostenlosen Termin in unserer Hebammensprechstunde.

**Leitung** Hebammen

## Baby-Brei-Kurse (ohne Kind) Erste Hilfe am Kind



Erst die Milch – und was kommt dann? Ein Infoabend zur Einführung in die Beikost. Wann ist der Zeitpunkt für Beikost? Welche Lebensmittel sind die Richtigen? Wie bereite ich sie vitaminschonend und preisgünstig zu? Selbstgekocht oder doch Gläschen? Wie kann ich Allergien vorbeugen? Welche Nahrung ist für mein Baby geeignet? Der Babybrei-Kurs gibt wertvolle Informationen über die richtige Ernährung des Babys und dessen gesunder Entwicklung. Auch klären wir akute Fragen zu kleinen „Problemessern und Nahrungsverweigerern“.

<b>Beginn</b>	Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
<b>Termin</b>	27.01.2020 27.04.2020 22.06.2020 31.08.2020 30.11.2020

**Leitung** Maren Kruse,  
Krankenschwester  
und Ernährungsberaterin

**Gebühr** 10,00 Euro  
**Teilnehmer** max. 10 Teilnehmerinnen



Der Kurs „Erste Hilfe am Kind“ wendet sich speziell an Eltern, Großeltern und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Nach diesem Lehrgang können Sie die richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen ergreifen.

<b>Beginn</b>	Sa. 09:00 – 17:30 Uhr
<b>Dauer</b>	6 Unterrichtsstunden + Pausen = 8,5 Std.
<b>Termin</b>	18.01.2020 15.02.2020 14.03.2020 09.05.2020 06.06.2020 15.08.2020 12.09.2020 14.11.2020 12.12.2020

**Leitung** Maren Kruse,  
Ausbilderin EH-Kind

**Gebühr** 35,00 Euro pro Person



## „Tummy Tub“-Verleih



Der „Tummy Tub“, ein Gefäß in dem Säuglinge vom ersten Tag an baden können, wurde von Hebammen und Gynäkologen entwickelt. In einer geringen Wassermenge von 37 Grad Celsius können die Neugeborenen in embryonaler Haltung bequem baden.

Ein solches Bad wirkt auf die Kleinen beruhigend und entspannend. Gerade bei Säuglingen mit quälenden Blähungen hat sich das Bad im Tummy Tub als entkrampfend bewährt. Schon nach kurzer Zeit kann das Kind selbstständig in dem „Eimer“ sitzen und aktiv mit Wasser und Spielzeug experimentieren. Der entspannte und ausgelassene Anblick Ihres Kindes wird Ihnen Freude bereiten.

**Ausleihe** während der Bürozeiten

**Kontakt** Marlies Glaßmeyer

## Babycafé



Dieses Angebot gilt nur für Mütter, die im St. Rochus Hospital entbunden haben.

Das Babycafé ist kein Stillcafé und richtet sich an alle Eltern mit ihren Kindern bis zum 8. Lebensmonat. Stillprobleme werden natürlich auch während dieser Zeit gelöst – von einer erfahrenen Stillberaterin aus dem Wiege-Team. Es soll allerdings auch der Erfahrungsaustausch bei anderen Fragen und Ereignissen jeder Art rund um das Baby nicht zu kurz kommen.

**Termine** 3. Mi. im Monat  
14:30 – 16:00 Uhr  
zu Schulferienzeiten  
entfällt das Babycafé  
15.01.2020  
19.02.2020  
18.03.2020  
20.05.2020  
17.06.2020  
19.08.2020  
16.09.2020  
18.11.2020

**Dauer** 0 – 8 Monate

**Gebühr** kostenfrei

**Leitung** Maren Kruse, Krankenschwester

## Wickelkurs / Säuglingspflege



Wie bade ich mein Baby richtig?  
Wie wird der Säugling richtig gewickelt?  
Was darf er in den ersten Lebensmonaten?  
Dieser Kurs gibt werdenden Eltern Antworten und praxisnahe Tipps.

**Termine** nach Bedarf und telefonischer Absprache

**Gebühr** kostenfrei

**Teilnehmerzahl** max. 16 Personen

**Leitung** Nicole Pfau  
Krankenschwester,  
Still- und Laktationsbeauftragte

**Anmeldung** Nicole Pfau:  
+49 2367 307 98 49

## Krabbelkäfer

### Übungen zur Bewegungsförderung und Sinneswahrnehmung

In diesem Kurs erfahren Eltern durch praktische Anleitung, wie sie die Entwicklung ihres Kindes individuell und dem Entwicklungsstand entsprechend durch spielerische Anregungen fördern können. Dabei erkennen Sie, welche Bewegungsformen und Spiele für ihr Kind geeignet sind und ihm Freude bereiten. Außerdem bietet die Gruppe die Möglichkeit des Kontaktes für Eltern und Kinder untereinander.

<b>Dauer</b>	6 Wochen, 1 x wöchentlich, 90 Minuten
<b>Gebühr</b>	45,00 Euro
<b>Teilnehmerzahl</b>	10 Kinder
<b>Termine für Kinder vom 5. bis 8. Lebensmonat</b>	
Mo. 09:00 – 10:30 Uhr	
<b>1. Kurs:</b>	06.01. – 10.02.2020
<b>2. Kurs:</b>	24.02. – 30.03.2020
<b>3. Kurs:</b>	20.04. – 25.05.2020
<b>4. Kurs:</b>	08.06. – 31.08.2020
<b>5. Kurs:</b>	07.09. – 26.10.2020
<b>6. Kurs:</b>	02.11. – 07.12.2020
<b>Leitung</b>	Maren Kruse, Kindergruppenleiterin, Krankenschwester
<b>Termine für Kinder vom 9. bis 12. Lebensmonat</b>	
Mi. 10:45 – 12:15 Uhr	
<b>1. Kurs:</b>	06.01. – 10.02.2020
<b>2. Kurs:</b>	24.02. – 30.03.2020
<b>3. Kurs:</b>	20.04. – 25.05.2020
<b>4. Kurs:</b>	08.06. – 31.08.2020
<b>5. Kurs:</b>	07.09. – 26.10.2020
<b>6. Kurs:</b>	02.11. – 07.12.2020
<b>Leitung</b>	Maren Kruse, Kindergruppenleiterin, Krankenschwester

## Babymassage



Die Haut ist in der ersten Zeit nach der Geburt das am besten ausgebildete Sinnesorgan, mit dem das Baby Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen kann. In dem Kurs „Indisch-schwedische Babymassage nach Leboyer“ erfahren Eltern, wie sie das Urbedürfnis ihres Säuglings nach Wärme, Zärtlichkeit und Berührung stillen können. Mit sanften Händen wird das Kind gestreichelt und massiert, es entspannt sich, fühlt sich wohl und geborgen.

### Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

<b>Termine</b>	jeweils Di. 11:00 – 12:00 Uhr
<b>1. Kurs:</b>	07.01. – 10.02.2020
<b>2. Kurs:</b>	25.02. – 31.03.2020
<b>3. Kurs:</b>	21.04. – 26.05.2020
<b>4. Kurs:</b>	18.08. – 22.09.2020
<b>5. Kurs:</b>	27.10. – 01.12.2020
<b>Dauer</b>	5 x 45 Minuten
<b>Gebühr</b>	40,00 Euro
<b>Leitung</b>	Maren Kruse, Krankenschwester

## Geschwisterführerschein

Eine Schwangerschaft ist nicht nur für die werdende Mutter und den werdenden Vater eine hoch spannende Zeit. Wenn bereits Kinder vorhanden sind, haben auch die werdenden zukünftigen „großen“ Schwestern und Brüder eine Menge Fragen. Denn auch die Rolle als große Schwester oder großer Bruder will gelernt sein.

Hierfür bieten wir einen Geschwisterführerschein an. In einem einmaligen 2-stündigen Wochenendkurs werden sie auf die Ankunft des Neugeborenen vorbereitet. Das Angebot richtet sich an Kinder von 3 bis 10 Jahren.

Sie üben das Halten, Lagern, Wickeln, Baden und Beruhigen des Neugeborenen. Damit die Großen einen Einblick in den zukünftigen Krankenhausaufenthalt der Mutter haben, besuchen sie den Kreißsaal, das Säuglingszimmer und die Station 1A.

Dadurch bestens vorbereitet, bekommen alle großen Schwestern und Brüder in spe einen Geschwisterführerschein ausgestellt.

<b>Termine</b>	jeweils Sa. 10:00 – 11:30 Uhr	
	25.01.2020	25.07.2020
	22.02.2020	29.08.2020
	28.03.2020	26.09.2020
	25.04.2020	17.10.2020
	23.05.2020	28.11.2020
	27.06.2020	19.12.2020
<b>Gebühr</b>	kostenfrei	
<b>Leitung</b>	Nicole Pfau, Krankenschwester, Still- und Laktationsbeauftragte	
<b>Anmeldung</b>	+49 2367 3079849	

## Spielgruppe

Spielgruppe (eine feste Gruppe) ist **für Kinder vom 12. bis 16. Lebensmonat** vorgesehen, die hier gemeinsam spielen und Erfahrungen sammeln können.

Beim Singen, Spielen und Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien lernen die Kinder miteinander umzugehen. Spielerisch werden sie in ihrer Wahrnehmung und Motorik gefördert. Auch die Eltern haben hier die Möglichkeit, über Probleme zu reden und sich auszutauschen.

<b>Gebühr</b>	65,00 Euro
<b>Dauer</b>	18 x 90 Minuten
<b>Termine</b>	07.01. – 19.05.2020
<b>1. Halbjahr</b>	Di. 09:00 – 10:30 Uhr
<b>Termine</b>	09.06. – 09.12.2020
<b>2. Halbjahr</b>	Di. 09:00 – 10:30 Uhr
<b>Leitung</b>	Maren Kruse, Kindergruppenleiterin, Krankenschwester





# die Wiege

ZENTRUM FÜR GEBURT UND FAMILIE  
AM ST. ROCHUS-HOSPITAL

Die Wiege  
Glückaufstraße 18  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon +49 2305 96 79 526  
Telefax +49 2305 96 79 526  
kontakt@wiege-rochus.de

St. Rochus-Hospital  
Glückaufstraße 10  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon +49 2305 294-2301  
Telefax +49 2305 294-2309  
info@rochus-hospital.de

Unsere Kontakt- und Beratungsstelle ist für Fragen, Beratungen und Anmeldungen wie folgt zu erreichen:

Mo. 10:00 – 13:00 Uhr

Di. 18:00 – 20:00 Uhr

Während der Bürozeiten besteht außerdem die Möglichkeit, unsere Räume zu besichtigen.

Ansprechpartnerin während unserer Bürozeiten:  
Marlies Glaßmeyer

**INFO-HOTLINE** +49 2305 294-2301  
**KREISSAAL** +49 2305 294-2311

Die Einrichtungen der Katholischen  
St. Lukas Gesellschaft mbH:

- St.-Josefs-Hospital Dortmund-Hörde
- Katholisches Krankenhaus Dortmund-West
- St. Rochus-Hospital Castrop-Rauxel
- St. Lambertus Pflegeeinrichtungen Castrop-Rauxel

[WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE](http://WWW.LUKAS-GESELLSCHAFT.DE)

