



Inhalt

Vorwort	S. 3
Vor der Geburt	
Anmeldung zur Geburt	S. 4
Elterninformationsabend inkl. Kreißsaalführung	S. 5
Beratung durch unsere Babylotsin	S. 6
Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere	S. 7
Nach der Geburt	
Müttercafé	S. 8
Baby- und Kleinkinderschwimmen	S. 9
Kindernotfallseminar	S. 10
Wochenbettambulanz	S. 11
Online-Videovorträge	S. 12
Termin- und Themenliste 2025	S. 13



MUTTERKINDZENTRUM im GPR Klinikum

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Geburt ist ein großer Schritt in eine neue Lebensphase für die Eltern und natürlich auch für das Neugeborene.

Mit unserer Elternschule bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich durch eine Vielzahl von geeigneten Kursen auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Neben all den Erfahrungen, welche Sie bei den Kursen gewinnen können, bietet sich Ihnen die Gelegenheit, unser **MUTTERKIND-ZENTRUM** mit allen dazugehörigen Räumlichkeiten, wie Kreißsaal und Wochenstation sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kennenzulernen.

Durch Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind sowie mit Gesprächen in der Gruppe wollen wir Unsicherheiten vor der Geburt abbauen, sodass Sie die Geburt als besonderes Ereignis erleben können.

Das Team der Elternschule des GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** begleitet Sie während der Schwangerschaft bis zum sechsten Lebensjahr Ihres Kindes, um Ihnen das Hineinwachsen in die Elternrolle zu erleichtern.

Unser Ziel ist es, Ihnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby bzw. Kleinkind zu vermitteln und dadurch Ihr Selbstvertrauen zu stärken.



*Prof. Dr. Eric Steiner
Chefarzt der Frauenklinik*



*Dr. Christiane Wiethoff
Chefärztin der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin*

Anmeldung zur Geburt

Die Anmeldung gibt Ihnen Gelegenheit, alle wichtigen Fragen zu unserer Klinik zu stellen und uns somit besser kennenzulernen und dem Team des GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** die Möglichkeit, alle wichtigen Daten schon vor Beginn der Wehen in Ruhe von Ihnen zu erfahren. Bei Fragen und Problemen rund um die Geburt beraten unsere Hebammen Sie gerne. Bei Bedarf steht auch ein Arzt für weitere Fragen zur Verfügung.

Zeitpunkt: ab der 34. Schwangerschaftswoche

Ansprechpartner: Hebammenteam der GPR Frauenklinik

Anmeldung: online

Kontakt: online auf

www.GP-Ruesselsheim.de

oder über den QR-Code auf der Seite des
GPR **MUTTERKINDZENTRUMS** anmelden:



i

Bitte halten Sie zur Anmeldung der Geburt
Ihren Mutterpass bereit!

Elternschule – interessante Kurzvorträge

Wir bieten Ihnen derzeit eine Online-Auswahl unserer Kurzvorträge von ausgewählten Experten zu verschiedenen relevanten Themen rund um das Kind.

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 12.

Hinweis
beachten

Elterninformationsabend mit Kreißsaalführung

Sie möchten mehr über die Möglichkeiten der Entbindung, das GPR MUTTERKINDZENTRUM Rüsselsheim oder über die Geburt im Allgemeinen erfahren?

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat findet ein Elterninformationsabend mit anschließender Kreißsaalführung statt. Wir freuen uns Sie zu begrüßen und Sie zu unsere beliebten Reihe „Elternschule“ einzuladen. Die Elternschule besteht aus einem etwa halbstündigen Vortrag zu Themen, die speziell für werdende Eltern von Interesse sind, wie Stillen, Ernährung und Anderes.

Der Vortrag wird vom medizinischen Fachpersonal der Frauenklinik, der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin oder ausgewählten Experten vorgetragen.

Termine: Letzte Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen)

Uhrzeit: 18.30 – 19.00 Uhr,

Vortrag der Elternschule

19.00 – ca. 20.00 Uhr,

Informationsabend

mit Kreißsaalführung

Ort: Personalcafeteria am

Haupteingang des

GPR Klinikums

Anmeldung: nicht erforderlich

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 13.



Beratung durch unsere Babylotsin

Unsere Babylotsin steht Ihnen im GPR Klinikum bereits ab Ihrer Anmeldung zur Geburt und direkt nach der Entbindung zur Seite. Ihre Aufgabe ist es, Familien zu beraten und in die vorhandenen Netzwerke früher Hilfen zu „lotsen“. Durch eine rasche Kontaktaufnahme sollen Probleme, wie ungeklärte Formalitäten, eine nicht geregelte Nachsorge, psychische Probleme der Mutter oder familiäre Konfliktsituationen, in Angriff genommen werden.

„Das Programm „Babylotsin“ schließt die Lücke zwischen Gesundheitssystem und Familienhilfe zum Wohle des Kindes. Das Programm soll junge Familien stabilisieren und sie dazu befähigen, ihr Leben selbstständig zu gestalten.“

Termine:	nach Vereinbarung
Ansprechpartner:	Kaja Maiwert-Voß
Anmeldung:	bei der Geburtsanmeldung per Fragebogen sowie zu einem späteren Zeitpunkt nach telefonischer Vereinbarung oder per E-Mailkontakt.



Eine Unterstützung durch unsere Babylotsin ist freiwillig und ein kostenfreier Service des GPR Klinikums.

Babylotsin Kaja Maiwert-Voß

Telefon: 0172 6278246 oder 06142 88-1775
E-Mail: maiwert@gp-ruesselsheim.de

Wassergymnastik/Entspannung für Schwangere

Dieser Kurs eignet sich für alle Frauen, die in der Schwangerschaft

- aktive Bewegung suchen
- Ischiasbeschwerden oder Kreuz- und Rückenschmerzen haben
- Verspannungen im Hals-, Schulter- und Nackenbereich verspüren
- sich einfach entspannen wollen und in fortgeschrittenener Schwangerschaft in ihrer Bewegung eingeschränkt sind.

Zeitpunkt: ab der 20. Schwangerschaftswoche

Termine: einmal wöchentlich

Uhrzeit: bitte telefonisch erfragen

Ort: GPR Therapiezentrum PhysioFit
im GPR Klinikum

Kursdauer: 6 Termine (1 Nachholstunde ist möglich)

Kursgebühr: 99,- Euro

Anmeldung: Telefon: 06142 88-1419
E-Mail: physiofit@gp-ruesselsheim.de



Vor Kursbeginn sollten Sie mit Ihrer betreuenden Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen absprechen, ob Wassergymnastik für Sie empfehlenswert ist!



Elterncafé*

Mütter und Väter können sich mit anderen Eltern austauschen, während ihre Kinder, miteinander spielen und Spaß haben.

Als fachliche Ansprechpartnerinnen haben wir für alle Fragen rund ums Kind jederzeit ein offenes Ohr. Zusätzlich besteht bei den Terminen am Dienstag die Chance, dass ein Kinderarzt/eine Kinderärztin des GPR Klinikums vor Ort sein wird, um wertvolle Informationen zu kind- und elternrelevanten Themen an Sie weiterzugeben.

Zeitpunkt:	von 0 bis 2 Jahren
Termine:	Dienstags von 14.30 bis 16.30 Uhr: 07.01. 04.02. 04.03. 01.04. 29.04. 27.05. 24.06. 22.07. 19.08. 16.09. 14.10. 11.11. 09.12.
	Mittwochs von 9.30 bis 11.30 Uhr: 22.01. 19.02. 19.03. 16.04. 14.05. 11.06. 09.07. 06.08. 03.09. 01.10. 26.11. 12.12.
Ort:	Bewegungsforum im GPR Klinikum (über dem Parkplatz am Haupteingang)
Kursleitung:	Sandra Rohrbach und Monja Giebe, Kinderkrankenschwestern
Anmeldung:	nicht erforderlich



i

Bitte bringen Sie dicke Socken oder Hausschuhe mit, da der Raum nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf.
Getränke gibt es vor Ort.

*Das Elterncafé war früher unter dem Namen Müttercafé bekannt

Baby- und Kleinkindschwimmen

- Förderung von Motorik und Koordinationsfähigkeit der „Kleinen“
- Spielerische Vertrautheit mit dem Element Wasser
- Förderung einer vertrauensvollen Eltern-Kind-Beziehung

Zeitpunkt: ab 3 Monate bis max. 6 Jahre
Termine: einmal wöchentlich
Uhrzeit: bitte telefonisch erfragen
Kursstart: bitte telefonisch erfragen
Ort: GPR Therapiezentrum PhysioFit
im GPR Klinikum
Kursdauer: 8 Termine
Kursgebühr: 140,- Euro
Anmeldung: Telefon: 06142 88-1419
E-Mail: physiofit@gp-ruesselsheim.de

i

Innerhalb des Kleinkinderschwimmens können unsere kleinen Teilnehmer das Seepferdchen-Abzeichen erlangen.



Kindernotfallseminar für Eltern und Familienangehörige

Das Programm umfasst den Theorieteil „Kleine Notfälle“ (u. a. Fieber, Ohrenschmerzen, Bauchschmerzen, Durchfall, Erbrechen, Zeckenstich) inkl. Fragerunde sowie den Theorie- und Praxisteil „Großer Notfall“ (Wiederbelebung mit Herzdruckmassage und Mund-zu-Mundbeatmung, Fremdkörperentfernung aus der Luftröhre) und eine 30-minütige Pause.

Ort:	GPR Klinikum
Termine:	07.03. 06.06 05.09. 07.11.
Uhrzeit	17.30 – 20.30 Uhr
Referent:	Dr. med. Michael Polz, Leitender Oberarzt Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, GPR Klinikum
Gebühr:	• Einzelpersonen 25,- Euro • Paare 42,- Euro Die Gebühr ist am Veranstaltungstag bar zu entrichten.
Anmeldung:	Anmeldung über Kontaktformular im Bereich Karriere/Fort- und Weiterbildung/Anmeldung www.GP-Ruesselsheim.de Nach Registrierung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per E-Mail, die zur Teilnahme berechtigt.



i

VIACTIV-Versicherte können sich die Kursgebühr nachträglich durch Einreichung der Teilnahmebescheinigung erstatten lassen.

Wochenbettambulanz

In unserer Wochenbettambulanz erfolgt die Betreuung und Beratung während der ersten Wochen mit Baby sowie bis zum Ende der Stillzeit durch unsere Familienbegleiterin und Stillberaterin in Zusammenarbeit mit den Hebammen des GPR Klinikums.

Dieses kostenfreie Angebot wird in Kooperation mit der Stadt Rüsselsheim am Main ermöglicht.

Anmelden können sich Frauen, die im GPR Klinikum entbunden haben oder in Rüsselsheim wohnhaft sind.

- Ein Termin umfasst 40 Minuten.
- Es können pro Frau maximal 12 Termine in Anspruch genommen werden.
- Sollte der Termin nicht wahrgenommen werden können, bitten wir diesen rechtzeitig abzusagen.

Termine: pro Frau maximal 12 Termine

Ort: GPR Klinikum

Termindauer: 40 min je Termin

Anmeldung: Telefon: 06142 88-4583 (8.30 - 14.00 Uhr)
oder vereinbaren Sie online einen
Termin über den QR-Code



Ein kostenfreies Angebot für Frauen,
die im GPR Klinikum entbunden haben
oder in Rüsselsheim am Main wohnhaft
sind.



Gesundheits- und Pflegezentrum
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH
Klinikum



Online-Videovorträge Elternschule

Unsere Video-Vorträge ergänzen unsere Elternschule.

Wir nehmen Sie inhaltlich mit auf die Reise mit Ihrem Neugeborenen und Ihrer anschließenden gemeinsamen Zeit.

- Bindung - Entwicklung - Stillen
- Sicherheit für das Baby zuhause
- Geld für das Kind - Wer unterstützt was und wie?
- Was ist normal bei Neugeborenen?
- Ernährung im Kleinkindesalter

Online-Videovorträge Geburtshilfe GPR Klinikum

Unsere Video-Vorträge ergänzen unsere Elterninformationsabende.

Wir nehmen Sie inhaltlich mit auf die Reise Ihrer anstehenden Geburt Ihres Kindes und die Zeit danach.

- Vor und während der Geburt
- Auf der Wochenstation
- Die werdenden Väter
- Vorstellung der Kinderklinik



Über **scannen des QR-Codes**

werden Sie auf die Plattform
www.youtube.com (externe
Webseite) weitergeleitet.



Beachten Sie hierzu bitte unseren
[Datenschutzhinweis](#).

Termin- und Themenliste 2025

30. Januar	18.30 Uhr Vortrag: Ernährung in der Schwangerschaft 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
27. Februar	18.30 Uhr Vortrag: Am B.E.S.T.E.N stillen 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
27. März	18.30 Uhr Vortrag: Was ist normal bei Neugeborenen? Tipps für zuhause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
24. April	18.30 Uhr Vortrag: Sicherheit für das Baby zuhause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
29. Mai	Feiertag Vortrag und Infoabend entfallen
26. Juni	18.30 Uhr Vortrag: Ernährung des Kleinkindes – gesund, aber nicht dick 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
31. Juli	18.30 Uhr Vortrag: Kinderwagen - mit dem Kind unterwegs 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
28. August	18.30 Uhr Vortrag: Was ist normal bei Neugeborenen? Tipps für zuhause 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
25. September	18.30 Uhr Vortrag: Am B.E.S.T.E.N stillen 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
30. Oktober	18.30 Uhr Vortrag: CARITAS: Geld für Kinder – wer unterstützt was und wie? 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
27. November	18.30 Uhr Vortrag: CARITAS: Keine Angst wenn das Kind schreit 19.00 Uhr Infoabend mit Kreißsaalführung
25. Dezember	Feiertag Vortrag und Infoabend entfallen

Ansprechpartner: Frau Magdalena Zakrzewska, Leitende Hebamme
Anmeldung: nicht erforderlich
Ort: GPR Klinikum Rüsselsheim,
in der Personalcafeteria am Haupteingang

Notizen

GPR Klinikum Rüsselsheim

August-Bebel-Straße 59

65428 Rüsselsheim am Main

www.GP-Ruesselsheim.de

Frauenklinik

Chefarzt Prof. Dr. med. Eric Steiner

Telefon: 06142 88-1316

Telefax: 06142 88-1223

E-Mail: frauenklinik@gp-ruesselsheim.de

Kreißsaal

Telefon:

06142 88-1448

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Chefärztin Dr. med. Christiane Wiethoff

Telefon: 06142 88-1391

Telefax: 06142 88-1491

E-Mail: kinderklinik@gp-ruesselsheim.de

ELTERNSCHULE

GPR MUTTERKINDZENTRUM



GPR

Gesundheits- und Pflegezentrum
Rüsselsheim gemeinnützige GmbH
Klinikum

Kursprogramm – 2. Halbjahr 2025

