

Kursprogramm

Frühjahr 2010



Haus Lena, Beratungs- und Betreuungszentrum
für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag



EIN UNTERNEHMEN DER VINZENZ GRUPPE

Medizin mit Qualität und Seele www.vinzenzgruppe.at



Herzlich willkommen im Haus Lena,

unserem Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag! Informieren Sie sich in diesem Heft über unser umfangreiches Beratungsangebot und Kursprogramm zu diesen Themen.

Die Kurse und Beratungen im Haus Lena stehen Ihnen jederzeit nach Voranmeldung offen!

Ihre Hebamme Uschi Reim-Hofer
Leiterin Haus Lena/YoungMum/In Geborgenheit geboren
und das Team des Hauses Lena



Liebe werdende Eltern,

die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges und unvergessliches Erlebnis. Bei uns können Sie die Geburt und die Zeit danach ganz nach Ihren Wünschen gestalten.

Die intensive, persönliche Betreuung steht bei uns im Mittelpunkt: Bei uns entscheidet die Frau, oft direkt während der Geburt, wie sie gebären will. Wir helfen dabei und sind für alle Möglichkeiten offen. So schaffen wir eine Atmosphäre der Geborgenheit.

Natürlich streben wir ein Höchstmaß an Sicherheit an und bieten alle modernen, medizinischen Untersuchungen, ergänzt durch Homöopathie, Akupunktur oder Aromatherapie. Ganz wichtig ist uns auch die Zeit direkt nach der Geburt. Für dieses Engagement wurden wir 2007 von der UNICEF und der WHO als »Stillfreundliches Krankenhaus« zertifiziert.

Wir freuen uns, wenn Sie zu uns kommen oder einen unserer Informationsabende (jeden zweiten Montag und jeden vierten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr im Krankenhaus Göttlicher Heiland) besuchen.

Überzeugen Sie sich selbst: Vor, während und nach der Geburt hat das Krankenhaus Göttlicher Heiland viel zu bieten!

Ihr Prim. Dr. Albert Mayer
und das Team der Abteilung für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Gut behandelt. Gut betreut.

In der Schwangerschaft

Informieren Sie sich in diesem Heft über unser umfangreiches Programm zum Thema Schwangerschaft und Geburt, über die Möglichkeit, mit der Hebamme Ihrer Wahl bei uns zu entbinden, über die Sozialeinrichtung YoungMum und unser Nachsorgeangebot.

Die Geburt

Unsere Kreißsäle wurden von der Künstlerin Susanne Bukovec gestaltet: Das Mosaik im Kreißaal »Quell des Lebens« in den Farben des Meeres vermittelt die angenehme Atmosphäre eines Wellness-Bereiches. Eine entspannte Geburt wird durch die positive Umgebung im Kreißaal »Lebensbaum« unterstützt.

Eine große Hilfe ist vielen unser multifunktionales Gebärhockersystem (hier wird die Schwerkraft ausgenutzt und der Beckenboden entspannt), das Multifunktionsbett (auch für Hockgeburt oder den 4-Füßlerstand geeignet), Pelvitrac, Pezziball, Sprossenwand, Entspannungsbad und die Möglichkeit zur Wassergeburt. Die Frauen entscheiden sich oft direkt während der Geburt, was für sie am Besten ist. Unsere Hebammen und das ganze Team stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sie können natürlich auf Wunsch Ihr Kind auch ambulant zur Welt bringen.

Nach der Geburt

Als »Stillfreundliches Krankenhaus« ist uns auch die Bonding Phase, die Phase direkt nach der Geburt ganz besonders wichtig: Das Kind wird der Mutter gleich angelegt. Zusätzlich bieten wir Rooming-in und fördern das Stillen nach Bedarf. Damit die junge Familie auch nach der Geburt zusammenbleiben kann, haben wir ein eigenes Familienzimmer eingerichtet. Die tägliche Kinderarztvisite, Hörtests (otoakustische Emissionen) und Hüftultraschall runden die Untersuchungen ab. Wir bieten Ihnen die Nachbetreuung zu Hause und auch Krisenintervention an.

Wahlhebammenmodell

»In Geborgenheit geboren«

Ganzheitliche und kontinuierliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Wählen Sie selbst die Hebamme, die Sie begleitet!

Werdende Eltern haben oft den Wunsch nach kontinuierlicher und individueller Betreuung und Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Durch die intensive Zuwendung, das persönliche Kennenlernen und das entstehende Vertrauen können Ängste und Spannungen abgebaut werden.

Im Rahmen dieses Modells haben werdende Eltern die Möglichkeit, eine Hebamme aus dem Wahlhebammenteam zu engagieren, die Sie auch während der Geburt im Krankenhaus Göttlicher Heiland begleitet.

Folgende frei praktizierende Hebammen stehen Ihnen für die Geburtsbegleitung als Wahlhebammen bzw. für die Nachbetreuung nach ambulanten Geburten oder vorzeitiger Entlassung sowie bei Stillproblemen oder Alltagsproblemen zur Verfügung.

Gerne begleiten unsere Hebammen Sie auch nach der Geburt zu Hause. Es ist dafür nicht notwendig, die Hebamme zu der Geburt mitzunehmen. Diese Leistungen sind voneinander unabhängig.

Hebamme	Telefon/E-Mail	Leistung
Uschi Reim-Hofer	01/400 88-4405 uschi.reimhofer@khgh.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Ingeborg Rosegger-Rott	0699/178 91 798 01/489 17 98 ingeborg.rosegger-rott@gmx.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt

Hebamme	Telefon/E-Mail	Leistung
Christine Roschger	0699/122 38 004 01/720 64 29 christine.roschger@gmx.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Margarete Hoffer	0650/610 82 04 hebammeM@gmx.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Tanja Kops	0681/105 67 927 kops@wienhebamme.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Daniela Prockl	0650/639 334 70 daniela@ei-sprung.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Andrea Sandmair	0664/143 31 35 andrea.sandmair@aon.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Carina Haider	0699/119 48 692 carina@ei-sprung.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Judith Berger	0699/816 57 533 judith.berger@chello.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Ruth Ivo	0664/849 02 94 ruth.ivo@gmx.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Teresa Angerer	0699/104 18 897 t.angerer@tele2.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Violeta Bogdanova	0676/603 98 49 bvioleta@hotmail.com	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Wilma Baldoceda	0664/534 78 560 wilmacomadrona@gmx.at	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt
Christina Sanner	0676/625 57 58 c_sanner@hotmail.com	Geb. Begl./amb. Geb./ Hausbes. vor/nach d. Geburt

Legende

Geb. Begl. – Geburtsbegleitung / amb. Geb. – ambulante Geburt

Hausbes. – Hausbesuche

INFORMATIONSSABENDE WAHLHEBAMMEN

Besuchen Sie die Informationsabende der Wahlhebammen im **Haus Lena**.

Termine für 2010:

19. Jänner	16. Februar	16. März	20. April
18. Mai	22. Juni	20. Juli	17. August
21. September	19. Oktober	16. November	21. Dezember

Jeweils von 19 – 20 Uhr im **Haus Lena**

Um Anmeldung im Sekretariat bei Frau Silvia Osos wird gebeten.

T: 01/400 88-4400, Fax: 01/400 88-4499, E-Mail: hauslena@khgh.at

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WÄHLEN SIE IHRE HEBAMME!

- **Hebammensprechstunde** € 45,-
- **Geburtspauschale** € 850,-
inkl. Rufbereitschaft ab der 38. Schwangerschaftswoche,
keine Kostenrückerstattung durch Versicherungsträger möglich
- **Hausbesuche** € 80,-
vor und nach der Geburt, jederzeit auf Wunsch
teilweise Rückerstattung durch Versicherungsträger möglich
- **Visiten auf der Wochenbettstation** € 45,-

Die Anmeldung ist jederzeit möglich. Wünschenswert jedoch in der Frühschwangerschaft, damit Sie Zeit haben, sich gegenseitig kennen zu lernen.

Erstgespräch: Sie können auch mehrere Hebammen kontaktieren und sich dann für Ihre Hebamme entscheiden. Weitere Einzelberatungsgespräche sind jederzeit nach Voranmeldung möglich.

Rufbereitschaft: Ab der 38. Schwangerschaftswoche steht Ihre Hebamme für Sie in Rufbereitschaft, und ist für Sie jederzeit erreichbar. Jede Hebamme wird durch eine Kollegin vertreten.

Ambulante Geburt: Entlassung frühestens ab 3 Stunden nach der Entbindung, bis spätestens 24 Stunden nach der Entbindung.

Vorzeitige Entlassung: Entlassung innerhalb der ersten 3 Tage nach der Entbindung. Der Tag der Entbindung zählt nicht mit.

Betreuung nach der Geburt: Wenn Sie es wünschen, unterstützt Ihre Hebamme Sie auch nach der Geburt zu Hause: Sie berät und hilft beim Stillen, im Umgang mit dem Neugeborenen und gibt Ihnen Tipps und Informationen zur Alltagsbewältigung. Der Pku-Test wird von ihr durchgeführt und Vitamin K verabreicht. Sie bespricht die Geburt genau mit Ihnen und arbeitet das Ereignis gemeinsam mit Ihnen auf. Sie können jederzeit anrufen und einen Hausbesuch vereinbaren! Unsere Wahlhebammen unterstützen Sie nach der Geburt gerne. Dieses Angebot gilt natürlich auch, wenn Sie nicht von einer Wahlhebamme während Schwangerschaft und Geburt betreut wurden.

Anmerkung: Eine Kostenrückerstattung für Beratungen und Hausbesuche durch Versicherungsträger ist teilweise möglich.

Kursprogramm

SCHWANGERSCHAFT

Geburtsvorbereitung: Wochenende für Paare

ab der 28. Schwangerschaftswoche

- Inhalt:**
- Schwangerschaft, Geburtsablauf
 - Atemübungen/Einstimmung auf die Geburt
 - Wehenschmerz und Ängste
 - Wochenbettpflege
 - Stillvorbereitung/Stillen
 - Neugeborenenpflege
 - Rolle des Partners: bei der Geburt/Vater sein (inkl. ein Väterabend, siehe Seite 13/14)
 - seelisches Gleichgewicht
 - Wir sind eine Familie: das Leben mit dem Baby

Kursleitung: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

Termine: Sa 10 – 17 Uhr und So 10 – 13 Uhr

Kurs 1: 6./7.2.2010 **Kurs 2: 27./28.2.2010**

Kurs 3: 20./21.3.2010 **Kurs 4: 17./18.4.2010**

Kurs 5: 8./9.5.2010 **Kurs 6: 29./30.5.2010**

Kurs 7: 19./20.6.2010 **Kurs 8: 3./4.7.2010**

Beitrag: € 145,- pro Paar inkl. Skript

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Fit für die Geburt – Einzelgeburtsvorbereitung für Paare

(für Erst-, Zweit- und Dritt-, ... -gebärende)

- Inhalt:**
- letztes Drittel der Schwangerschaft und die Geburt
 - Wann muss ich ins Spital?
 - Atemtechniken
 - Väter-, Paar- und Geschwistercoaching
 - Unterstützungsmöglichkeiten des Partners während der Geburt
 - Leben mit einem Baby
 - meine neue Rolle als Vater
 - Eltern sein – Paar bleiben
 - Wie bereiten wir unser(e) Kind(er) auf das neue Geschwisterchen vor?
 - Stillvorbereitung und Neugeborenenpflege

Kursleitung: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

Termin: nach tel. Vereinbarung

Beitrag: € 150,- pro Paar inkl. Skript



Geburtsvorbereitung für Kinder, die ein Geschwisterl erwarten – Geschwisterschule für Kinder von 3 – 12 Jahren

Inhalt: Wenn ein zweites oder drittes Baby in die Familie kommt, können Kinder ab 3 Jahren die neue Situation mit einer Hebamme besprechen und bearbeiten.

In kleinen Gruppen erlernen die Kinder spielerisch an Hand von Puppen den Umgang mit dem zukünftigen Geschwisterkind und der neuen Familiensituation.

Im Anschluss gemeinsamer Besuch des Kreißsaals und des Kinderzimmers im Krankenhaus Göttlicher Heiland.

- Ihr Kind lernt:**
- welche Lieder das Baby gerne hört
 - wie man ein Baby trägt
 - wo Mami bleibt, wenn das Baby geboren wird
 - wie ein Baby gebadet und gewickelt wird
 - wie ein Baby gefüttert wird
 - wie schön es ist, eine/n Schwester/Bruder zu haben
 - Baby's Wunschliste

Kursleitung: Hebamme Violeta Bogdanova

Termine: **Mo 17 – 18.30 Uhr**
Kurs 1: 6.3.2010 Kurs 2: 14.6.2010

Beitrag: € 20,- pro Kind, für jedes weitere Geschwisterkind € 10,-

Geburtsvorbereitungs-Wohlfühlnachmittag für Paare – Atmen und loslassen

ab der 16. Schwangerschaftswoche

Inhalt: Erlernen Sie an einem gemütlichen Nachmittag gemeinsam mit Ihrem Partner Entspannungs- und Massagetechniken, die Sie während der letzten 2/3 der Schwangerschaft und während der Geburt anwenden können.

Die Massagetechniken werden verständlich vermittelt und können unbedenklich eingesetzt werden. Mischen Sie sich gemeinsam ein persönliches Geburtsöl und genießen Sie die harmonisierende Atmosphäre. Durch die Tiefenentspannung erlernen Sie die wohltuende Wirkung tiefer Bauchatmung.

Kursleitung: Franziska Hofer, Dipl. Masseurin

Termine: **Sa 10 – 15 Uhr**
Kurs 1: 13.2.2010 Kurs 2: 27.3.2010 Kurs 3: 15.5.2010
Kurs 4: 16.6.2010 Kurs 5: 28.8.2010

Mitzubringen: 2 Handtücher, bequeme Kleidung, Träger-T-Shirt bzw. Unterleibchen und Leggings

Betrag: € 85,- pro Paar inkl. Geburtsöl und Skript

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Hebammensprechstunden

Inhalt: Beratung zu allen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt, Elternalltag und Stillen

Termine: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer
nach Vereinbarung

Beitrag: € 45,- je Einheit (50 Minuten)

Termine: Dipl. Hebamme Klaudia Awad-Logar
nach Vereinbarung

Beitrag: € 45,- je Einheit (50 Minuten)

Akupunktur während der Schwangerschaft

ab der 36. Schwangerschaftswoche in wöchentlichen Abständen in der Gruppe zu max. 7 Personen

Inhalt: Eine Methode zur Geburtsvorbereitung stellt die Akupunktur dar. Dabei werden an bestimmten Punkten im Bereich der Sprung- und Handgelenke hauchdünne Nadeln gesetzt und für etwa 20 Minuten belassen. In dieser »Zeit der Entspannung« in ruhiger Atmosphäre und mit sanfter Entspannungsmusik entfalten die Nadeln ihre Wirkung.

Es ergibt sich daraus:

- eine kürzere Eröffnungsphase
- eine deutlich bessere Schmerztoleranz unter der Geburt
- ein insgesamt schnellerer Geburtsverlauf

Kursleitung: OA Dr. Stefan Zawodsky,
Gynäkologe, Krankenhaus Göttlicher Heiland

Termine: **Do 13.15 – 14 Uhr und Do 14 – 14.45 Uhr**

Beitrag: € 30,- je Einheit bei Gruppen ab 3 Personen
€ 35,- je Einheit bei Einzeltherapie (auf Anfrage)

Nur nach Voranmeldung unter 0664/461 10 40 oder geburt@aon.at

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Neugeborenenpflege – und Bindungsverhalten des Säuglings

In diesem Kurs widmen wir uns unseren neuen Erdenbürgern.

- Inhalt:**
- welche Untersuchungen werden im Spital angeboten
 - welche Produkte brauche ich für mein Baby zu Hause
 - wie bade ich mein Baby
 - wie kleide und wickle ich mein Baby
 - Gewichtszunahme/Ohrenputzen/Nägelschneiden
 - Tipps und Tricks rund um den Neugeborenenalltag

Kursleitung: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

Termine: **Di 13 – 15 Uhr**
Kurs 1: 9.2.2010 Kurs 2: 13.4.2010
Kurs 3: 8.6.2010

Beitrag: € 30,- pro Person

Schwangerschaftsgymnastik – Fit für die Geburt

ab der 15. Schwangerschaftswoche

- Inhalt:**
- Durch sanfte Gymnastik werden
- die Muskeln gedehnt und gestärkt um Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen
 - die Gelenke beweglich gehalten und der Kreislauf stabilisiert
 - die Muskeln des Beckenbodens sensibilisiert und auf das »große Loslassen« bei der Geburt vorbereitet
- Meditation und Atemübungen sorgen für Entspannung und Wohlergehen und Elemente aus dem orientalischen Tanz helfen uns, unsere Mitte zu finden, machen Spaß und wirken sich positiv auf Körper und Seele aus.

Kursleitung: Dipl. Hebamme Klaudia Awad-Logar

Termine: **Di 10 – 11 Uhr**
Offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich
ab 9.2.2010 bis 27.7.2010
(ausgenommen Karwoche)

Betrag: € 12,- je Einheit bzw. € 100,- pro 10er Block

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Yoga für Schwangere

ab der 12. Schwangerschaftswoche

Inhalt: Wir üben Yogahaltungen, Atem- und Entspannungsübungen, um den Körper und den Geist auf die Anforderungen von Schwangerschaft und Geburt vorzubereiten:

- die Körperwahrnehmung verbessern
- die Atmung bewusster machen
- den Körper und Geist zur Ruhe bringen
- den Körper kräftigen und gleichzeitig geschmeidig erhalten

Kursleitung: Mag. Uschi Durstmüller, zertifizierte Yogalehrerin
Rückfragen unter 01/494 87 09

Termine: **Mo 18 – 19 Uhr**
Offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich
ab 8.2.2010

Beitrag: € 12,- je Einheit bzw. € 60,- pro 6er Block

Atmen – Bewegen – Entspannen

ab der 28. Schwangerschaftswoche

Atem- und Entspannungsübungen für Schwangere und für das ungeborene Kind

Inhalt:

- Atem- und Entspannungstechniken sollen helfen, Körper und Geist auf die Geburt vorzubereiten
- durch einfache Übungen lernen Sie Spannungen und Verkrampfungen zu lösen und somit auch die Verarbeitung der Wehenschmerzen zu fördern
- mit einfachen Bewegungen den ganzen Körper stärken

Kursleitung: Natascha Glatt, EuGong-Trainerin, Energietherapeutin

Termine: **Mi 9.15 – 10.45 Uhr oder 18 – 19.30 Uhr**
Kurs 1: 10.2/ 24.2/3.3/10.3/17.3. 2010
Kurs 2: 24.3/31.3/7.4/14.4/21.4. 2010
Kurs 3: 28.4/5.5/19.5/26.5/2.6. 2010
Kurs 4: 9.6/16.6/23.6/30.6/7.7. 2010

Beitrag: € 70,- pro Kurs (5 Einheiten)

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Einzeltrainings:

Termin: Mi 11 – 12 Uhr
Nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0699/108 28 104

Beitrag: € 50,–

Sommerkurs:

Termin: Mi 9.30 – 12 Uhr oder 18 – 20.30 Uhr
Kurs 1: 21.7./28.7.2010 Kurs 2: 18.8./25.8.2010

Beitrag: € 60,– pro Kurs (2 Einheiten)

Atmen – Bewegen – Entspannen für Paare

Inhalt: In diesem Kurs erfahren Männer, wie sie ihre Partnerin unterstützen können: Sowohl während der Schwangerschaft als auch während der Geburt. Der Kurs ermöglicht ein größeres Einfühlungsvermögen in den Partner beiderseits!

Termine: Mi 19.45 – 21 Uhr
Nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0699/108 28 104

Beitrag: € 60,–

VÄTERREIHE – ABENDE FÜR MÄNNER

Väter geben wichtige Erfahrungen weiter und informieren über ihre positiven Zugänge. Sie schaffen Punkt für Punkt bessere Orientierung und stehen für Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Inhalt: **Vater werden**
Vater zu werden gehört zu den ganz großen und wohl schönsten Ereignissen im Leben eines Mannes. Für werdende Mütter und Paare wird rund um die Geburt einiges angeboten. Manche Fragen kann ein Mann jedoch mitunter nicht ganz einfach mit sich selbst oder seiner schwangeren Partnerin klären. Da ist es hilfreich, sich in vertrauensvoller Atmosphäre für den großen Moment gesondert vorzubereiten und auch von den Fragen und Antworten anderer zu profitieren.

Vater sein

Die meisten Männer leben in Beziehungen mit Kindern. Aber wie gelingt die »work-family-balance« und wie bewältigen sie den Alltag

mit seinen vielen Ansprüchen? Ziel ist eine gleichwertige Teilung mit der Partnerin und ein kraftvolles, gemeinsames Elternsein. Wir sehen uns gemeinsam an, wie sich das heute für den verantwortungsvollen, modernen und freiheitsliebenden Mann darstellen kann.

Vater bleiben

Viele Ehen und Partnerschaften gelingen nicht und werden beendet. Im Rahmen einer Trennung kann es manchmal zu Verletzungen kommen, die eine gute Lösung im respektvollen Umgang erschweren, was gerade dann, wenn man gemeinsame Kinder hat, aber besonders wichtig ist. Dieser Abend zeigt auf, was Väter während und nach einer Trennung tun können, um eine gute Beziehung zu ihren Kindern zu erhalten.

Kursleitung: Mag. Martin Efferdinger/Dr. Karl Maurer/Mag. Martin Steiner

Termine: Di 19 Uhr

Modul 1: Vater werden: 12.1/13.4/13.7/12.10. 2010

Modul 2: Vater sein: 9.2/11.5/9.11. 2010

Modul 3: Vater bleiben: 2.3/15.6./14.9/14.12. 2010

Beitrag: € 10,- pro Abend

Psychotherapeutische Betreuung

»Wenn die Geburt ein belastendes Erlebnis war«

Inhalt: Eine Geburt ist für Mutter und Vater eine beeindruckende, manchmal aber auch eine belastende oder beängstigende Erfahrung (z.B. bei unerwartet notwendigen medizinischen Eingriffen etc.).

Ziel der psychotherapeutischen Einzelgespräche ist die Verarbeitung dieser Erlebnisse.

Kursleitung: Dr. Uschi Göbel, Psychotherapeutin und klin. Psychologin

Termin: nach telefonischer Voranmeldung: 0676/717 78 15

Beitrag: € 50,- Einzelgespräch
(Teilrefundierung durch Kassen möglich)

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Hausbesuche durch Hebammen nach der Geburt und Entlassung aus unserer Geburtsstation

»Nach der Geburt wieder zu Hause ... «

Sie sind nach Hause entlassen worden:

- Wünschen Sie noch Unterstützung mit Ihrem Baby?
- Haben Sie noch Fragen zum Stillen?

Wir Hebammen betreuen/beraten Sie nach der Geburt, solange Sie das wünschen.

- **Hausbesuche**
- **Stillambulanz**
- **Stillberatung**

Je nach Wunsch enthalten Hausbesuche:

- Wochenbettpflege (Dammaht, Wochenfluss)
- Unterstützung und Beratung in der Stillzeit (Stillhilfe, Brustpflege)
- Neugeborenenpflege, Gewichtskontrolle, Nabelpflege
- PKU-Test (Blutabnahme)
- Vitamin K-Gabe
- Zusammenarbeit mit den niedergelassenen Kinderärzten
- Eingliederung in den neuen Alltag

Anmeldung: Nach Möglichkeit bitte schon in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt.

Kosten: Die **Hebammen** stellen eine Honorarnote aus. Bei Einreichung bekommen Sie 80% des Kassentarifes von Ihrer Krankenkasse rückerstattet.

Bei Entlassung aus dem Krankenhaus ab dem 3. Tag nach der Geburt leistet die Krankenkasse keinen Zuschuss. Die Kosten für Hausbesuche sind selbst zu tragen.

Folgende Hebammen stehen Ihnen für Hausbesuche in der Nachbetreuung zur Verfügung:

Uschi Reim-Hofer 01/470 53 34 01/400 88-4405 uschi.reimhofer@khgh.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Klaudia Awad-Logar 0676/380 95 17 01/400 88-4400 awad_logar@yahoo.de	2. Bezirk	€ 80,-/Besuch
Carina Haider 0699/119 48 692 carina@ei-sprung.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Daniela Prockl 0650/639 34 70 daniela@ei-sprung.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Christine Roschger 01/720 64 29 0699/122 38 004 christine.roschger@gmx.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Andrea Sandmair 0664/143 31 35 andrea.sandmair@aon.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Margarete Hoffer 0650/610 82 04 hebammeM@gmx.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Ingeborg Rosegger-Rott 0699/178 91 798 01/498 17 98 ingeborg.rosegger-rott@gmx.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Tanja Kops 0681/105 67 927 kops@wienhebamme.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch

Judith Berger 0699/816 57 533 judith.berger@chello.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Ruth Ivo 0664/849 02 94 ruth.ivo@gmx.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Teresa Angerer 0699/104 18 897 t.angerer@tele2.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Wilma Baldoceda 0664/534 78 560 wilmacomadrona@gmx.at	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Violeta Bogdanova 0676/603 98 49 bvioleta@hotmail.com	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Soraya Amiri 0676/413 55 01 Sori_ami@hotmail.com	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch
Christina Sanner 0676/625 57 58 c_sanner@hotmail.com	alle Bezirke	€ 80,-/Besuch

Baby- und Stillgruppe

für Eltern und Babys zwischen 0 und 6 Monaten

Sie sind nach der Entlassung nicht allein. Besuchen Sie unsere Stillgruppe zum gemeinsamen Informationsaustausch. Diese Gruppe bietet auch den Babys die Möglichkeit, zum gemeinsamen kennenlernen und spielen untereinander.

- Inhalt:**
- Babys Ernährung – Stillen
 - Abstillen – Übergangsnahrung
 - Entwicklung des Kindes

Kursleitung: Hebamme Soraya Amiri

Termine: **Di 16.15 – 17.45 Uhr**
2.2./16.2./2.3./16.3./6.4./20.4./4.5./18.5./1.6./15.6./29.6./6.7./20.7.2010

Beitrag: € 10,- pro Gruppe

Babymassage ab der 5. Lebenswoche

- Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie in ruhiger Atmosphäre:
- Wie Sie Ihr Baby liebevoll und richtig massieren.
 - Welche Massageöle geeignet sind und wie sie wirken.
 - Welche Wirkung die verschiedenen Massagegriffe haben.
 - Wie Sie kleinere Beschwerden z.B. Bauchschmerzen, Erkältung, etc. lindern können.
- Bitte bringen Sie mit: Babydecke, Babymassageöl, Stoffwindel
- Kursleitung:** Franziska Hofer, Dipl. Masseurin
- Termine:** **Mo 9.30 – 10.30 Uhr**
Kurs 1: 11.1/18.1/25.1/1.2.2010
Kurs 2: 22.2/1.3/8.3/22.3.2010
Kurs 3: 12.4/19.4/26.4/3.5.2010
Kurs 4: 7.6/14. 6/21.6/28.6.2010
- Beitrag:** € 52,- pro Kurs (4 Einheiten)



Rückbildungsgymnastik mit Baby

ab der 3. Woche nach einer natürlichen Geburt
ab der 6. Woche nach einem Kaiserschnitt

- Inhalt:** Kreislaufanregung, Kräftigung der in der Schwangerschaft geschwächten Bereiche:
- Bauchmuskeln
 - Rückenmuskeln
 - Beckenbodenmuskeln
- Die ganzheitliche Rückbildungsgymnastik soll Ihnen helfen, den Veränderungsprozess nach der Geburt Ihres Babys gemeinsam mit anderen Müttern lustvoll, spielerisch, kraftvoll, geduldig,

experimentierfreudig, entspannt und tanzend zu bewältigen.
Ihr Baby kann natürlich mit dabei sein.

- Kursleitung:** Dipl. Hebamme Klaudia Awad-Logar
- Termine:** **Di 11.30 – 12.30 Uhr**
Offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich:
ab 9.2. bis 27.7.2010
ab 12.1.2010 (ausgenommen Karwoche)
- Beitrag:** € 12,- je Einheit bzw. € 100,- pro 10er Block
-

Yoga für Mütter und Babys

ab dem 3. Monat nach einer Spontangeburt

- Inhalt:** Die Mütter erfahren durch die Yogapraxis eine Unterstützung bei den Rückbildungsprozessen nach der Geburt. Der Bauch- und Beckenbereich wird sanft tonisiert und gekräftigt und Rücken und Wirbelsäule werden entlastet. Die Babys werden durch behutsame Übungen entspannter und in ihrer gesamtheitlichen Entwicklung gefördert.

- Kursleitung:** Mag. Uschi Durstmüller, zertifizierte Yogalehrerin
- Termine:** **Do 10 – 11.15 Uhr**
Kurs 1: ab 11.2.2010 Kurs 2: ab 15.4.2010
- Beitrag:** € 80,- pro Kurs (6 Einheiten)
-

Yoga für Frauen

- Inhalt:** Wir üben Yogahaltungen in Kombination mit Beckenbodenübungen
- die Ihre Mitte stärken
 - die sich regulierend auf den weiblichen Zyklus auswirken
 - die den gesamten Organismus vitalisieren und sanft kräftigen um den alltäglichen Anforderungen ausgeglichener entgegen zu treten.
- Kursleitung:** Mag. Uschi Durstmüller, zertifizierte Yogalehrerin
- Kursbeginn:** **Mo 19.15 – 20.30 Uhr**
Kurs 1: ab 8.2.2010 Kurs 2: ab 19.4.2010
- Beitrag:** € 90,- pro Kurs (7 Einheiten)
-

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

Entspannung und Kraft nach der Geburt – für Mütter samt Kind

ab der 3. Woche nach der Geburt

- Inhalt:**
- sanfte Kraft- und Dehnungsübungen (Training für den Unterbauch und die Bauchmuskeln)
 - Entspannung und Kräftigung der beanspruchten Körperregionen z.B. durch das Stillen (Schultern, Arme und Halswirbelsäule)
 - Training des Beckenbodenmuskels
 - Entspannung und Stärkung auf allen Ebenen erfahren und üben: Körper, Geist, Emotionen
- Kursleitung:** Natascha Glatt, EuGong-Trainerin, Energietherapeutin
- Termine:** **Mi 11 – 12 Uhr**
Kurs 1: 7.4/14.4/21.4/28.4.2010
Kurs 2: 2.6/9.6/16.6/23.6.2010
- Beitrag:** € 40,- pro Kurs (4 Einheiten)
- Einzeltrainings: Mi 11 – 12 Uhr**
Nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0699/108 28 104
- Beitrag:** € 30,-
-

PEKiP® für Mütter/Väter mit Babys

- Inhalt:** PEKiP® (Prager-Eltern-Kind-Programm) ist eine Entwicklungsbegleitung für das Kind im 1. Lebensjahr. In der Kleingruppe werden Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen angeboten, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Das Kind wird selbst aktiv und knüpft Kontakte zu Gleichaltrigen. Dabei wird die spontane Eigenaktivität durch das Nacktsein unterstützt.
- Den Eltern bietet PEKiP® die Möglichkeit in einer vorbereiteten Umgebung ihr Kind zu beobachten und zu fördern, aber auch mit anderen Müttern und Vätern in Erfahrungsaustausch zu sein.
- Kursleitung:** Mag.^a Martina Schöggel, PEKiP® Gruppenleiterin, Sonder- und Heilpädagogin
- Termine:** **ab 19.2.2010**
Kurs 1: Fr 9.15 – 10.45 Uhr
Kurs 2: Fr 11.15 – 12.45 Uhr
- Beitrag:** € 145,- pro Kurs (10 Einheiten)
-

Für alle unsere Kurse ist eine Anmeldung im Sekretariat Haus Lena unbedingt erforderlich!

YoungMum, Begleitung für schwangere Teenager

Kompetenzzentrum für jugendliche Schwangere und Teenager-Eltern sowie deren Familienumfeld

Kostenlose Gesundheits- und Sozialberatung, Begleitung und Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und im ersten Lebensjahr des Babys durch ein Fachexpertenteam.

Leistungen:

Einzelberatungen während der Schwangerschaft durch

Hebammen
Gynäkologinnen und Gynäkologen
Sozial-Pädagogin
Psychotherapeutin
Sozialarbeiterin

Geburtsvorbereitungskurs

1-mal wöchentlich, Vorbereitung zur Geburt und Neugeborenenpflege

Geburtsbegleitung im Krankenhaus Göttlicher Heiland

Hebamme der Wahl in Kooperation mit den Hebammen der geburtshilflichen Abteilung

Elternbildung

Teenagermütterkurs, 1-mal wöchentlich,
Alltagsbewältigung mit dem Baby
Schule, Lehre, Ausbildung
Erziehung

Großelternberatung

Präventivveranstaltungen

Schulführungen für alle Schultypen nach Voranmeldung
Dornbacher Jugendgespräche, 1-mal jährlich

Wir sind dankbar für jede Unterstützung!

Das Angebot ist für die jungen Menschen kostenlos. Bitte unterstützen Sie unsere Sozialeinrichtung, damit wir die Jugendlichen und ihre Angehörigen auch weiterhin professionell betreuen können.

Spendenkonto: Bank Austria BLZ: 12000, Kto-Nr. 5151 6 111 711

Unsere Ärztinnen und Ärzte in der Geburtshilfe

Ordinationen

Prim. Dr. Albert **Mayer**
18., Schindlergasse 6/5
Mo 18 – 20 Uhr
Di, Do 15 – 18.30 Uhr
T: 01/479 88 22, alle Kassen

OA Dr. Josef **Grasserbauer**
11., Simmeringer
Hauptstraße 108a/III/Top 1
Mo, Di, Mi, Fr 14 – 18 Uhr
T: 01/749 31 20, alle Kassen

OÄ Dr. Christa **Poschacher**
8., Skodagasse 32
Zeiten nach Vereinbarung
T: 01/401 14 5701, Wahlärztin

OA Dr. Christian **Ritt**
7., Schottenfeldgasse 3
Mo 15.30 – 18.30 Uhr,
Di, Mi 15 – 18 Uhr,
Fr 14 – 15 Uhr
T: 01/522 43 69, alle Kassen

OA Dr. Stefan **Zawodsky**
17., Clemens Hofbauerplatz 5/13
Zeiten nach Vereinbarung
T: 01/489 57 66,
KFA, BVA und Wahlarzt

OÄ Dr. Sylvia **Grauer**
9., Heiligenstädterstraße 12/23
Zeiten nach Vereinbarung
T: 01/310 71 70, Wahlärztin

OA Dr. Oliver **Preyer**
5., Wehrgasse 28/
Rechte Wienzeile
Zeiten nach Vereinbarung
T: 0699/141 17 788, Wahlarzt

OÄ Dr. Elisabeth **Strahberger**
8., Josefstädter Straße 74
Zeiten nach Vereinbarung
T: 01/405 30 00, Wahlärztin

OA Dr. Dirk **Mössler**
19., Pokornygasse 14
Voranmeldung:
Mo, Mi, Fr 15 – 18 Uhr
T: 01/368 33 45, alle Kassen

OA Dr. Harald **Lass**
12., Belghofergasse 41/3
16., Ottakringer Straße 194-196/2
Zeiten nach Vereinbarung
T: 0676/533 88 11,
KFA und Wahlarzt

Ambulanzen

Schwangerschaftsambulanz Geburtsanmeldung

Mo bis Fr 8 – 12 Uhr
T: 01/400 88-7700

Allgemeine Kursbedingungen

Für alle unsere Veranstaltungen und Angebote ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Sekretariat/Organisation Haus Lena

Silvia Osos

Mo bis Fr 8 – 12 Uhr

T: 01/400 88-4400

Fax 01/400 88-4499

E-Mail: hauslena@khgh.at

Anmeldung: Die Anmeldung muss telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bekannt gegeben werden und bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Diese Anmeldung ist verbindlich. Bitte beachten Sie, dass wir eine Maximalanzahl an Teilnehmern einhalten müssen und wir eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung nicht berücksichtigen können.

Kursbeitrag: Bar bei Kursantritt

Mindestanzahl an Teilnehmerinnen: Die Veranstaltungen finden nur ab einer von der Veranstalterin festgesetzten Mindestanzahl statt. Reicht die Zahl der Anmeldungen nicht aus, wird der Kurs abgesagt.

Rückzahlungen: Wird ein Kurs vom Haus Lena abgesagt, erhalten Sie Ihren Kursbeitrag in voller Höhe refundiert. Sollte der/die im Programm angegebene KursleiterIn ausfallen (z.B. wegen Krankheit), so wird eine Ersatztrainerin gestellt. Versäumt eine Kursteilnehmerin einige Kurseinheiten, hat sie keinen Anspruch auf Ersatz dieser Stunden.

Abmeldung: Eine Abmeldung von einem Kurs ist nur gültig, wenn Sie diese rechtzeitig eine Woche vor Kursbeginn bekannt geben. Erfolgt eine Abmeldung innerhalb einer Woche vor Kursbeginn, so behalten wir uns eine 50%ige Stornogebühr ein. Der späteste Termin für eine Abmeldung ist der letzte Werktag vor Kursbeginn. Dann müssen wir – auch wenn Sie den Kurs nicht (mehr) besuchen – die volle Kursgebühr verrechnen. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, uns eine Ersatzteilnehmerin zu stellen.

Impressum:

Herausgeber: Krankenhaus Göttlicher Heiland GmbH, Dornbacher Straße 20-28, A-1170 Wien
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie
Haus Lena, Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag.
Layout: www.atelier21.at, Fotos: KH Göttlicher Heiland, Druck: Salzkammergut Media Ges.m.b.H.



Das Krankenhaus Göttlicher Heiland Medizin mit Qualität und Seele

Exzellente medizinische Versorgung und viel Zeit für liebevolle und fürsorgliche Pflege zeichnen das Ordensspital in schöner Lage am Rand von Wien aus.

Unsere Abteilungen:

- **Interne Medizin I**
- **Interne Medizin II**
mit Department für Akutgeriatrie/Remobilisation und Palliativstation St. Raphael
- **Neurologie**
mit Stroke-Unit und Neuro-Rehabilitation (Phase B)
- **Chirurgie**
- **Gynäkologie und Geburtshilfe**
mit Haus Lena und YoungMum
- **Urologie**
- **Anästhesie und Intensivmedizin**
- **Radiologie** mit CT
- **Physikalische Medizin/ Rehabilitation**
- **Medizinisches Labor der Vinzenz Gruppe in Wien**

Haus Lena

Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag

**Das Haus Lena ist für Sie geöffnet:
Mo bis Fr 8 – 12 Uhr**

**Leitung:
Hebamme Uschi Reim-Hofer**

T: 01/400 88-4400

Fax: 01/400 88-4499

**E-Mail: hauslena@khgh.at
ym@khgh.at**

**Web: www.khgh.at
www.young-mum.at**