

Kursprogramm

Frühjahr/Sommer 2009



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



KLINIK DER UNIVERSITÄT WIEN • VINZENZ GRUBITS
Medizin mit Qualität und Seele • www.vinzenzgrubitz.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 an, 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 das Projekt YoungMum und vieles mehr.

Die Geburt

Die Künstlerin Susanne Bukovec hat unsere Kreißsäle neu gestaltet: Das Mosaik in den Farben des Meeres im Kreißaal »Quell des Lebens« ist den Meereswellen nachempfunden und hat die angenehme Atmosphäre eines Wellness-Bereiches. Eine entspannte Geburt wird auch 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 der 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 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 Kennen lernen und Vertrauen schaffen, können Ängste und Spannungen abgebaut werden.

Im Rahmen dieses Modells haben die werdenden Eltern die Möglichkeit eine Hebamme aus unserem Wahlhebammenteam zu engagieren, die Sie im Krankenhaus Göttlicher Heiland begleitet.

Folgende frei praktizierenden Hebammen stehen Ihnen für die Geburtsbegleitung als Wahlhebammen bzw. Nachbetreuung nach ambulanten Geburten oder vorzeitiger Entlassung sowie bei Stillproblemen oder Alltagsproblemen zur Verfügung. Gerne machen die Hebammen sowohl vor als auch nach der Geburt auch Hausbesuche.

Hebamme	Telefon	Zusatzleistung
Teresa Angerer	0699/104 18 897	Hausgeburt
Judith Berger	0699/816 57 533	
Carina Haider	0699/119 48 692	englisch
Margarete Hoffer	0650/610 82 04	Hausgeburt englisch/französisch
Ruth Ivo	0664/849 02 94	
Martina Koll	0699/115 82 928	

Hebamme	Telefon	Zusatzleistung
Daniela Prockl	0650/639 34 70	englisch
Uschi Reim-Hofer	01/400 88-4405	Hausgeburt
Christine Roschger	0699/122 38 004 01/720 64 29	Hausgeburt
Ingeborg Rosegger-Rott	0699/178 91 798 01/489 17 98	Hausgeburt
Andrea Sandmair	0664/143 31 35	

WÄHLEN SIE IHRE HEBAMME!

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

Die Anmeldung ist jederzeit möglich. Wünschenswert jedoch in der Frühschwangerschaft, damit Sie Zeit haben, gegenseitig Vertrauen aufzubauen.

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, um für Sie jederzeit erreichbar zu sein. Jede Hebamme ist 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 viele 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 helfen Ihnen 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.

INFORMATIONEN ABEND WAHLHEBAMMEN

Besuchen Sie für nähere Informationen die Informationsabende der Wahlhebammen im **Haus Lena**.

Termine für 2009:	20. Jänner	17. Februar	17. März
	14. April	19. Mai	16. Juni
	21. Juli	18. August	22. September
	20. Oktober	17. November	22. Dezember

Jeweils von 19 – 20 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Um Anmeldung im Sekretariat Haus Lena wird gebeten.

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 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: 10.1./11.1.2009 **Kurs 2:** 31.1./1.2.2009
Kurs 3: 28.2./1.3.2009 **Kurs 4:** 21.3./22.3.2009
Kurs 5: 18.4./19.4.2009 **Kurs 6:** 9.5./10.5.2009
Kurs 7: 6.6./7.6.2009

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-, aber auch Zweit-, 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:** inkl. Skript € 150,- pro Paar
Skript € 15,-
-

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

- Inhalt:** Hier können Kinder ab 3 Jahren, bei denen ein zweites oder drittes Baby in die Familie kommt, 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 im Kreißaal und Kinderzimmer des Krankenhauses 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: Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

Termine: Mi 14 – 15.30 Uhr

Kurs 1: 14.1.2009 **Kurs 2:** 22.4.2009

Beitrag: € 10,- pro Kind,
für jedes weitere Geschwisterkind € 7,50



Hebammensprechstunden

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

Dipl. Hebamme Uschi Reim-Hofer

Termine: nach Vereinbarung

Beitrag: € 45,- je Einheit (50 min)

Dipl. Hebamme Klaudia Awad-Logar

Termine: nach Vereinbarung

Beitrag: € 45,- je Einheit (50 min)

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

Akupunktur während der Schwangerschaft

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

Inhalt: Die Akupunktur stellt eine Methode zur Geburtsvorbereitung 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

Neugeborenenpflege

In diesem Kurs widmen wir uns unseren neuen Erdenbürgern

Inhalt: Wir werden die ersten Lebensstunden besprechen:

- Was passiert im Kreißaal?
- Welche Untersuchungen werden im Spital gemacht?
- Welche Produkte brauche ich für mein Baby zu Hause?
- Wie bade ich mein Baby?
- Wie kleide und wickle ich mein Baby?
- Gewichtszunahme/Ohrenputzen/Nägelschneiden?

Wir werden Tipps gegen Bauchschmerzen geben, Tragetücher ausprobieren und uns auch übers Stillen unterhalten!!! Und natürlich alle Fragen klären, die sich zwischendurch ergeben.

Kursleitung: Dipl. Hebamme Daniela Prockl/Dipl. Hebamme Carina Haider

Termine: **Do 18.30 – 20.30 Uhr**
Kurs 1: 5.2.2009 Kurs 2: 2.4.2009 Kurs 3: 11.6.2009

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 10.2.2009 bis Ende Juli 2009 (außer in den Osterferien)
- Betrag:** € 12,- je Einheit bzw. € 100,- pro 10er Block
-

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 bitte direkt an die Kursleitung unter 01/494 87 09.
- Termine:** **Mo 18 – 19.30 Uhr**
offene Gruppe – Einstieg jederzeit möglich
ab 12.1.2009
- Beitrag:** € 15,- je Einheit bzw. € 80,- pro 6er Block
-

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

Atmen – Bewegen – Entspannen

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
Rückfragen bitte direkt an die Kursleitung unter 0664/108 28 104.

Vormittags:

Termine: **Mi 9.30 – 10.45 Uhr**
Kurs 1: 11.2./18.2./25.2./4.3./11.3.2009
Kurs 2: 18.3./25.3./1.4./8.4./15.4.2009
Kurs 3: 22.4./29.4./6.5./13.5./20.5.2009
Kurs 4: 27.5./3.6./10.6./17.6./24.6.2009

Beitrag: € 60,- pro Kurs (5 Einheiten)

Sommerkurs:

Termine: **Mi 9.30 – 12 Uhr**
Kurs 1: 22.7./29.7.2009 **Kurs 2: 12.8./19.8.2009**

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

Einzeltrainings:

Mi 11 – 12 Uhr
nach telefonischer Vereinbarung unter 0699/108 28 104

Beitrag: € 40,-

Abends:

Termine: **Fr 18 – 19.15 Uhr**
Kurs 1: 6.3./13.3./20.3./27.3./3.4.2009
Kurs 2: 17.4./24.4./1.5./8.5./15.5.2009

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

Kurs 3: 22.5./29.5./5.6./12.6./19.6.2009

Kurs 4: 26.6./3.7./10.7./17.7./24.7.2009

Beitrag: € 60,- pro Kurs (5 Einheiten)

Sommerkurs:

Termine: **Fr 18 – 20.30 Uhr**
14.8./21.8.2009

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

Für Paare:

In diesem Kurs erfahren Männer, wie sie ihre Partnerin unterstützen können: Sowohl während der Schwangerschaft als auch während der Geburt. Der Kurs ermöglicht beiden Partnern größeres Einfühlungsvermögen.

Termine: **Fr 19.30 – 20.30 Uhr**
nach telefonischer Vereinbarung unter 0699/108 28 104

Beitrag: € 50,-

Geburtsvorbereitungs-Wohlfühlnachmittag

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 unbedenkliche eingesetzt werden. Mischen Sie sich gemeinsam ein persönliches Geburtsöl und genießen Sie die harmonisierende Atmosphäre.

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

Kursleitung: Franziska Hofer

Termine: **Sa 10 – 15 Uhr**
Kurs 1: 14.2.2009 Kurs 2: 28.3.2009 Kurs 3: 16.5.2009

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

Vater werden – Vater sein

Inhalt: Vater zu werden gehört zu den ganz großen und wohl schönsten Erlebnissen im Leben eines Mannes. Aber wie bereitet man sich als Mann auf diese Veränderungen vor?

Für die werdenden Mütter gibt es mehrere Angebote, auch für das Elternpaar gemeinsam. Es gibt aber Fragen, über die ein Mann nicht ganz einfach mit seiner schwangeren Partnerin redet.

In dieser Runde geben erfahrene Väter wichtige Erfahrungen weiter und schaffen Punkt für Punkt bessere Orientierung. Anliegen in Bezug auf Geburt und partnerschaftlichen Alltag können mit dem Vater-Trainer in vertrauensvoller Atmosphäre angesprochen und reflektiert werden.

Kursleitung: Mag. Martin Steiner/Mag. Martin Efferdinger

Termine: **Di 19 – 20.30 Uhr**
10.2./10.3./14.4./12.5./9.6./14.7./8.9./13.10./10.11.2009
Mi 9.12.2009
19 – 20.30 Uhr

Beitrag: € 10,-

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?
- Haben Sie noch Fragen?

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

- **Hausbesuche**
- **Stillambulanz im Haus Lena**
- **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:

Unsere Hebammen verrechnen pro Besuch € 80,- und betreuen Frauen in ganz Wien.

Name	Telefon	Sprachen
Soraya Amiri	0676/413 55 01	Persisch, Türkisch
Teresa Angerer	0699/104 18 897	
Klaudia Awad-Logar <i>Achtung: nur 2. Bezirk</i>	0676/380 95 17 01/400 88-4400	Englisch
Judith Berger	0699/165 75 33	
Violetta Bogdanova	0676/603 98 49	Bulgarisch, Serbisch, Kroatisch
Carina Haider	0699/119 48 692	Englisch
Margarete Hoffer	0650/610 82 04	Englisch, Französisch
Ruth Ivo	0664/849 02 94	
Martina Koll	0699/115 82 928	
Daniela Prockl	0650/639 34 70	Englisch
Uschi Reim-Hofer	01/470 53 34 01/400 88-4405	
Christine Roschger	01/720 64 29 0699/122 38 004	
Ingeborg Rosegger-Rott	0699/178 91 798 01/498 17 98	
Andrea Sandmair	0664/143 31 35	

Still- und Nachsorgeambulanz

Kommen Sie nach der Entlassung aus dem Krankenhaus in unser Beratungszentrum ins Haus Lena. Unsere Hebammen stehen Ihnen zur weiteren Nachsorge mit Rat und Tat zur Verfügung.

- Inhalt:**
- Neugeborenenpflege
 - Nabelkontrolle/Gewichtskontrolle des Babys
 - Laser-Therapie
 - Stillhilfe und Beratung
 - Wochenbettberatung
 - Hausbesuche sind nach Voranmeldung möglich
- Termine:** **Mo – Fr, 12 – 13 Uhr**
nach Terminvereinbarung!
- Beitrag:** € 15,-

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
Rückfragen bitte direkt an die Kursleitung unter 0699/108 28 104.
- Termine:** **Mi 11 – 12 Uhr**
Kurs 1: 4.2./11.2./18.2./25.2.2009
Kurs 2: 22.4./29.4./6.5./16.5.2009
Kurs 3: 3.6./10.6./17.6./24.6.2009
- Beitrag:** € 40,- pro Kurs (4 Einheiten)
- Einzel-
trainings:** **Mi 11 – 12 Uhr**
nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0699/108 28 104
- Beitrag:** € 25,-

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

Babymassage ab der 5. Lebenswoche

- Inhalt:** In diesem Kurs lernen Sie:
- 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: 19.1./26.1./2.2./9.2.2009
Kurs 2: 2.3./9.3./16.3./23.3.2009
Kurs 3: 20.4./27.4./4.5./11.5.2009
Kurs 4: 8.6./15.6./22.6./29.6.2009
- 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 10.2.2009 bis Ende Juli 2009 (außer in den Osterferien)
- Beitrag:** € 12,- je Einheit bzw. € 100,- pro 10er Block
-

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

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
Rückfragen bitte direkt an die Kursleitung unter 01/494 87 09.

Termine: **Do 10 – 11.15 Uhr**
Kurs 1: ab 15.1.2009
Kurs 2: ab 19.3.2009

Beitrag: € 75,- pro Kurs (6 Einheiten)

Hormon Yoga Kurs

Inhalt: Hormon Yoga ist eine natürliche Methode um die weibliche Hormonproduktion zu harmonisieren. Beschwerden, die durch ein Ungleichgewicht der Hormone hervorgerufen werden, wie Unfruchtbarkeit, Prämenstruelles Symptom oder Wechselbeschwerden, können durch diese Methode gemildert werden. Hormon Yoga ist eine Abfolge von Körperübungen, Atemtechniken und Visualisierungsübungen, die von der brasilianischen Yogalehrerin Dinah Rodrigues entwickelt wurde. Die Wirkung von Hormon Yoga ist durch internationale Studien belegt.

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

Kursbeginn: **Mo 19.45 – 21.15 Uhr**
ab 12.1.2009

Beitrag: € 125,- pro Kurs (10 Einheiten)

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

Allgemeine Kursbedingungen

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

Sekretariat Haus Lena

Montag bis Freitag von 8 bis 12 Uhr

TEL +43 1 400 88-4400

FAX +43 1 400 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, gibt es 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.

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 von 8 – 12 Uhr
Tel. +43 1 400 88-7700

Risikoambulanz

Di 12 – 13 Uhr

Beckenboden-Zentrum im Krankenhaus Göttlicher Heiland

Inkontinenz oder Blasenschwäche ist eine weit verbreitete Erkrankung. Sie verursacht den unfreiwilligen Verlust von Harn oder Stuhl. Allein in Österreich leiden mehr als 1 Million Menschen daran. Die meisten schämen sich dafür und ziehen sich aus Angst immer mehr vom gesellschaftlichen Leben zurück. Nur knapp ein Drittel der Betroffenen nimmt tatsächlich ärztliche Hilfe in Anspruch. Das Beckenboden-Zentrum im Krankenhaus Göttlicher Heiland widmet sich ganz der Bekämpfung der Erkrankung aber auch dem Schaffen von Bewusstsein. Denn Blasenschwäche ist kein Schicksal, sie kann sehr gut behandelt werden.

Die Leistungen des Beckenboden-Zentrums

Spezialisten aus den Bereichen Gynäkologie, Urologie, Chirurgie sowie Physiotherapie, Röntgen und Labor arbeiten abteilungsübergreifend zusammen. Ziel ist es, die Inkontinenz zu heilen oder zumindest die Beschwerden zu lindern.

In einem ersten Gespräch in der Ambulanz werden die Beschwerden genau analysiert. Ebenso wird der Zustand der Harnblase mittels Ultraschall festgestellt und der Harn ausgewertet. Im Anschluss wird entschieden, ob eine »Urodynamische Abklärung« erforderlich ist: Für diese schmerzfreie Untersuchung ist eine Tagesaufnahme im Krankenhaus erforderlich. Es wird eine Blasenspiegelung und eine Blasendurchmessung durchgeführt, eventuell auch ein Röntgen der Harnblase. Nach Erklärung der erhobenen Befunde wird der/die Arzt/Ärztin mit Ihnen die für Sie optimale Therapie besprechen. Neben einer medikamentösen und operativen Therapie bieten wir auch ein BB-Training in der Physiotherapie an.

Unser Ärzteteam im Krankenhaus Göttlicher Heiland steht Ihnen für allen Fragen gerne zur Verfügung.

Die Beratung ist für Sie kostenlos!

Mo und Mi 11 – 12 Uhr, Gynäkologie
Di und Do 11 – 12 Uhr, Urologie
Do 13 – 14 Uhr, Chirurgie (Proktologie)
Physikalische Medizin und Rehabilitation
nach telefonischer Vereinbarung unter 01/400 88 7300

Information und Anmeldung

Tel: 01/400 88-7700

E-Mail: bbz@khgh.at

YoungMum (vormals Babydoll)

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.

Leistung:

Einzelberatungen während der Schwangerschaft durch

Hebammen
Gynäkologinnen und Gynäkologen
Sozial-Pädagogin
Psychotherapeutin

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,
Ausbildungsmöglichkeiten

Großelternberatung

Präventivveranstaltungen

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

Wir sind dankbar für jede Unterstützung!

Spendenkonto:

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

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

Haus Lena

Beratungs- und Betreuungszentrum für Schwangerschaft, Geburt und Elternalltag

**Unser Haus ist für Sie geöffnet:
Montag bis Freitag
von 8 – 12 Uhr**

TEL +43 1 400 88-4400

FAX +43 1 400 88-4499

**E-MAIL hauslena@khgh.at
ym@khgh.at**

**WEB www.khgh.at
www.young-mum.at**



Krankenhaus Göttlicher Heiland
GmbH
Dornbacher Straße 20-28
A-1170 Wien

TEL +43 1 400 88-0
FAX +43 1 400 88-9999
E-MAIL service@khgh.at
WEB www.khgh.at