



© Fotolia, Anna Omelchenko

# FIT FOR FAMILY

Veranstaltungen rund um Schwangerschaft und Familie  
Januar – Juni 2017 · Klinik St. Hedwig · Steinmetzstraße



BARMHERZIGE BRÜDER  
Klinik St. Hedwig  
Regensburg



KLINIK + UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
ST. HEDWIG + REGENSBURG



## Liebe (werdende) Eltern,

wie halte ich mich in der Schwangerschaft fit und gesund? Was muss ich bei der Säuglingspflege beachten? Wo muss ich Elterngeld beantragen? ... – Das sind nur einige der Fragen, mit denen Sie im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt konfrontiert werden.

Unter der Überschrift „fit for family“ haben wir Kurse für Sie zusammengestellt, in denen Expertinnen und Experten Ihnen diese und noch viele andere Fragen beantworten. Sollten Sie darüber hinaus weitere Fragen zum Thema Schwangerschaft und Geburt haben, wenden Sie sich an uns (Telefon 0941 369-5204).

Ihr Geburtshilfe-Team  
der Klinik St. Hedwig

## Schwangerschaft

### Säuglingspflege

In diesem Kurs lernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Kinderkrankenschwester Ihr Baby zu wickeln, zu baden, den Nabel, Haut und Fingernägel zu pflegen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby bei Wundsein am besten behandeln. Auch die Schlafumgebung und Schlafposition ist wichtig, damit sich Ihr Schatz rundum wohl fühlt und gesund bleibt.

#### Freitag

Referentin: Monika Weiningner  
Termine: **A1** 27.1.2017 · 18.30 - 20.00 Uhr  
**A2** 24.2.2017 · 18.30 - 20.00 Uhr  
**A3** 24.3.2017 · 18.30 - 20.00 Uhr  
**A4** 28.4.2017 · 18.30 - 20.00 Uhr  
**A5** 26.5.2017 · 18.30 - 20.00 Uhr  
**A6** 30.6.2017 · 18.30 - 20.00 Uhr  
Teilnehmer: 12 Pers. · Anmeldung erforderlich  
Kosten: 5,- € pro Person  
Ort: Klinik St. Hedwig

## SCHWANGERSCHAFT

### Ämterdschungel

Nach der Geburt eines Kindes sind die Eltern meist vollauf mit ihrer größer werdenden Familie beschäftigt. Trotzdem sind gerade jetzt viele bürokratische Aufgaben und Ämtergänge zu erledigen. Diese sind lästig und nervig. Daher ist es gut, schon vorher zu wissen, wo es lang geht. Der Vortrag „Ämterdschungel“ informiert Sie über Elternzeit, Elterngeld, über Kindergeld, genauso wie über Rentenansprüche.

#### Mittwoch

Referentin: Barbara Altenburg  
Termine: **B1** 22.3.2017 · 19.00 - 21.00 Uhr  
**B2** 28.6.2017 · 19.00 - 21.00 Uhr  
Teilnehmer: 50 Pers. · Anmeldung erforderlich  
Kosten: keine Teilnahmegebühr  
Ort: Klinik St. Hedwig

## Familie

### Ernährung des Säuglings

Nichts geht über Stillen! In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist die Muttermilch das beste und auch billigste Lebensmittel für das Baby. Doch was ist, wenn eine Mutter nicht stillen kann oder will? Und was kommt nach der Milch, mit welchem Brei beginnt das Zufüttern? Diese und viele weitere Fragen werden von der Ernährungsberaterin in der Gruppe besprochen.

#### Donnerstag

Referentin: Tanja Schlager  
Termine: **C1** 26.1.2017 · 11.00 - 12.15 Uhr  
**C2** 23.2.2017 · 11.00 - 12.15 Uhr  
**C3** 23.3.2017 · 11.00 - 12.15 Uhr  
**C4** 27.4.2017 · 11.00 - 12.15 Uhr  
**C5** 29.6.2017 · 11.00 - 12.15 Uhr  
Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich  
Kosten: 5,- € pro Person  
Ort: Klinik St. Hedwig

## FAMILIE

### Die häufigsten Krankheiten von Säuglingen und Kleinkindern – Impfungen

Was mache ich, wenn mein Baby Durchfall hat? Wie sehen Windpocken aus? Was ist das Dreitagesfieber? Wann muss ich zum Arzt gehen? Diese und viele Fragen rund um die häufigsten Erkrankungen des Kindes, sowie die wichtigsten Impfungen werden in diesem Vortrag beantwortet.

#### Mittwoch

Referent: Prof. Dr. Hugo Segerer  
Termine: **D1** 22.2.2017 · 19.30 - 21.00 Uhr  
**D2** 10.5.2017 · 19.30 - 21.00 Uhr  
Teilnehmer: Anmeldung erbeten  
Kosten: keine Teilnahmegebühr  
Ort: Klinik St. Hedwig

### Selbstmedikation bei Kindern

Bei der Selbstmedikation von Kindern können Eltern dem Rat des Apothekers vertrauen. In der Selbstmedikation werden Arzneimittel ohne ärztlichen Ratschlag angewendet. Die Gefahr, falsche Medikamente oder falsche Dosierung für Säuglinge oder Kleinkinder auszuwählen, ist für Laien sehr groß. Deshalb sollten sich Eltern ausführlich beraten lassen. Der Apotheker oder die Apothekerin kann auch entscheiden, ob die Grenzen der Selbstmedikation überschritten werden und ein Arztbesuch nötig ist. Der Schwerpunkt des Referats liegt bei Kindern unter sechs Jahren.

#### Montag

Referent: Josef Kammermeier  
Termin: **E1** 20.2.2017 · 19.00 - 20.30 Uhr  
Teilnehmer: Anmeldung erbeten  
Kosten: keine Teilnahmegebühr  
Ort: Klinik St. Hedwig

## FAMILIE

### Beckenbodentraining nach der Rückbildungsgymnastik (Kinderbetreuung möglich)

#### Dienstag

Referentin: Eva-Maria Müller  
Termine: **F1** 7.3. - 11.4.2017  
**F2** 25.4. - 30.5.2017  
**F3** 20.6. - 25.7.2017  
9.45 - 10.45 Uhr  
Teilnehmer: 10 Pers. · Anmeldung erforderlich  
Kosten: 39,- € pro Pers. / 6 Kurseinheiten  
Ort: fit for family  
Hochhaus am Stadtpark, 7. OG



### Notfälle im Säuglings- und Kindesalter in Theorie und Praxis

Lernen Sie an diesem Tag mit den häufigsten kleinen und größeren Unfällen Ihres Kindes ohne Panik umzugehen. Besprochen werden Verletzungen und Vergiftungen sowie Unfälle im Wasser. Auch Insektenstiche im Mund- und Rachenraum und Fremdkörper in den Atemwegen sind ein Thema, dessen Erste-Hilfe-Maßnahmen in praktischen Übungen trainiert werden.

#### Dienstag

Referenten: Christine Kleindorfer  
Dr. Christine Koller  
Markus Streit  
Termine: **G1** 17.1.2017 · 17.30 - 21.00 Uhr  
**G2** 7.2.2017 · 17.30 - 21.00 Uhr  
**G3** 20.6.2017 · 17.30 - 21.00 Uhr  
Teilnehmer: 20 Pers. · Anmeldung erforderlich  
Kosten: 20,- € pro Pers. / 35,- € pro Paar  
Ort: Klinik St. Hedwig

## REFERENTEN

Bitte beachten Sie auch unser Veranstaltungsprogramm „fit for family“ – Hebammenkurse.

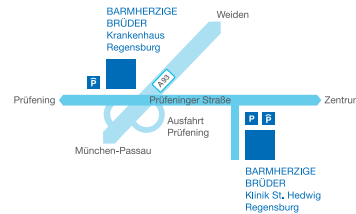


### Referenten

- Barbara Altenburg · Sozialpädagogin, Caritas Schwangerenberatung
- Josef Kammermeier · Apotheker für Allgemeinpharmazie und Ernährungsberatung, Stadtpark Apotheke Regensburg
- Christine Kleindorfer · Fachärztin für Anästhesie, Klinik St. Hedwig
- Dr. Christine Koller · Fachärztin für Anästhesie, Klinik St. Hedwig
- Eva-Maria Müller · Physiotherapeutin, Klinik St. Hedwig
- Tanja Schlager · Ernährungsberaterin, Klinik St. Hedwig
- Prof. Dr. Hugo Segerer · Chefarzt Neonatologie und Diabetologie, Klinik St. Hedwig
- Markus Streit · Fachpfleger Anästhesie, Klinik St. Hedwig
- Monika Weininger · Kinderkrankenschwester, Klinik St. Hedwig

**Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg  
KUNO Klinik St. Hedwig**

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Universität Regensburg  
Steinmetzstr. 1-3 · 93049 Regensburg · Tel. 0941 369-98  
geburtshilfe@barmherzige-regensburg.de  
www.barmherzige-regensburg.de



**Bankverbindung:** Sparkasse Regensburg  
IBAN: DE04 7505 0000 0000 0008 02  
BIC: BYLADEM1RBG  
Kennwort: fit for family, Kursnummer,  
Name des Teilnehmers

**Wichtige Information**  
Bitte überweisen Sie die Gebühr für kostenpflichtige Veranstaltungen auf das genannte Konto. Ihre Anmeldung wird erst nach Zahlungseingang berücksichtigt.

**ANMELDUNG**

„fit for family“ – Veranstaltungen  
Januar – Juni 2017

Bitte freimachen

Vorname Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Email

**Deutsche Post** **ANTWORT**

Krankenhaus Barmherzige Brüder  
KUNO Standort Klinik St. Hedwig  
Frau Bianca Obermaier-Wilhelm  
Steinmetzstraße 1-3  
93049 Regensburg

**ANMELDUNG**

Bitte kreuzen Sie die Veranstaltung an, an der Sie teilnehmen möchten.

- |                         |                             |  |                             |
|-------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|
| Säuglingspflege         | A1 <input type="checkbox"/> | Krankheiten von Säuglingen und Kleinkindern – Impfungen      | D1 <input type="checkbox"/> |
|                         | A2 <input type="checkbox"/> |  | D2 <input type="checkbox"/> |
|                         | A3 <input type="checkbox"/> | Selbstmedikation bei Kindern                                 | E1 <input type="checkbox"/> |
|                         | A4 <input type="checkbox"/> |  |                             |
|                         | A5 <input type="checkbox"/> | Beckenbodentraining  | F1 <input type="checkbox"/> |
|                         | A6 <input type="checkbox"/> | nach Rückbildungsgymnastik                                   | F2 <input type="checkbox"/> |
|                         |                             |  | F3 <input type="checkbox"/> |
| Ämterdschungel          | B1 <input type="checkbox"/> | Notfälle im Säuglings- und Kindesalter in Theorie und Praxis | G1 <input type="checkbox"/> |
|                         | B2 <input type="checkbox"/> |  | G2 <input type="checkbox"/> |
| Ernährung des Säuglings | C1 <input type="checkbox"/> |  | G3 <input type="checkbox"/> |
|                         | C2 <input type="checkbox"/> |  |                             |
|                         | C3 <input type="checkbox"/> |  |                             |
|                         | C4 <input type="checkbox"/> |  |                             |
|                         | C5 <input type="checkbox"/> |  |                             |

