

## Elternschule Bremen Mitte

### „Rund um die Geburt und danach“ ein guter Start in die Familie

Die Geburt gehört zu den bedeutungsvollsten Ereignissen im Leben eines Kindes, der Eltern und der ganzen Familie. Vertrauen Sie der eigenen Kraft – und entbinden Sie so natürlich wie möglich und so sicher wie nötig!

Ein besonderes Augenmerk richten wir im Eltern-Kind-Zentrum Prof. Hess auf die Förderung einer innigen, sicheren Bindung zwischen Eltern und Kind. Wir unterstützen unsere Mitarbeiterinnen in der täglichen Bewältigung dieser anspruchsvollen Aufgabe durch Ausbildung, regelmäßige Fortbildung, interdisziplinäre Familienkonferenzen und durch eine monatliche geburtshilflich-neonatologische Besprechung.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich auf die Geburt vorzubereiten, und verschiedene Wege, das Kind zur Welt zu bringen. Wir möchten Ihnen mit der Elternschule unterstützend zur Seite stehen, wenn Sie sich auf die Geburt, die Zeit danach und auf einen guten Start in die Familie vorbereiten.

### Angebote

#### Kurse vor der Geburt

- Geburtsvorbereitungskurse
- Geburtsvorbereitung für Paare – Wochenend-Intensiv-Kurs
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare
- Geburtsvorbereitung mit Schwangerschaftsgymnastik und Yoga
- Schwangerschaftsgymnastik mit Yoga
- Säuglingspflege-Kurs „Entspannt Eltern sein!“
- Fit für Notfälle
- Geschwisterschule (für Kinder im Kindergarten-/ Vorschulalter (3-7 Jahre) mit Begleitperson)

#### Kurse nach der Geburt

- Rückbildungskurse
- Rückbildungsgymnastik
- Pilates für Mütter
- DELFI
- Fit für Notfälle
- Geschwisterschule

#### Stillsprechstunde (mit Terminvereinbarung)

#### Alle Kurse in der Übersicht

#### Weitere Informationen zur Elternschule am Eltern-Kind-Zentrum Prof. Hess

---

Anmeldung zu Kursen der Elternschule und Beantwortung von Fragen zu den Kursen:

**Christina Law-McLean**

(0421) 497 73106

E-Mail: christina.law@gesundheitnord.de

**Anmeldung zur Geburtsplanung**

Anmeldung zur Aktenanlage und zur Geburtsplanung bei Risikoschwangerschaften, bei mütterlichen Erkrankungen, bei Zwillingschwangerschaften, Beckenend- oder Querlagen

(0421) 497 73100

**? auf die Merkliste****Adresse:**

Sankt-Jürgen-Straße 1  
Klinikum Bremen-Mitte  
28205 Bremen

 [Google Maps](#)

**Ansprechperson:**

Christina Law-McLean

**Telefon:**

0421 49 77 31 06

**E-Mail-Adresse:**

[elternschule@gesundheitnord.de](mailto:elternschule@gesundheitnord.de)

**Internetadresse:**

[elternschule-bremen-mitte.de](http://elternschule-bremen-mitte.de)