



HELIOS Elternschule „Haus Kugelrund“

Individuell umsorgt in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Die neuen Räume der HELIOS Elternschule „Haus Kugelrund“ in der Bucher Schlosspark-Passage sind hell, freundlich und bieten vor allem mehr Platz. Denn die Kurse rund um Schwangerschaft, Geburt und Baby sind begehrt.

Nicht nur die Vielfalt der Kurse, die von Geburtsvorbereitung über Schwangerschaftsgymnastik mit Salsa und Merengue bis hin zu Väter-Kind-Kursen reicht, ist attraktiv für die werdenden Eltern sowie für Mütter und Väter mit Babys. Das „Haus Kugelrund“ bietet die Möglichkeit, schon während der Schwangerschaft mit den Hebammen der Entbindungsstation des HELIOS Klinikums Berlin-Buch vertraut zu werden und diesen Kontakt nach der Geburt fortzusetzen. Fast alle der zwölf erfahrenen Hebammen, die freiberuflich in der Elternschule arbeiten, sind hauptberuflich im HELIOS Klinikum angestellt. „Wir ergänzen die Geburtshilfe des Klinikums mit ambulanten Angeboten und bieten dadurch eine umfassende und individuelle Betreuung rund um die Geburt“, erläutert Hebamme Anja Retzlaff. Gemeinsam mit ihrer Kollegin Melanie Koßmann leitet sie die Elternschule, die 2001 gegründet wurde.

Seit 2007, seit die Geburtshilfe, die Kinderheilkunde/Neonatologie und die Kinderchirurgie im komfortablen Neubau des HELIOS Klinikums Berlin-Buch unter einem Dach arbeiten, ist die Zahl der Geburten in Buch und damit die Nachfrage nach Kursen in der Elternschule zusätzlich zum allgemein positiven Trend deutlich angestiegen. Die Kursteilnehmer kommen aus Buch und Umgebung, Pan-kow, Weißensee, Zepernick und teilweise aus dem Prenzlauer Berg.

Einige Kurse sind schon seit vielen Jahren im Angebot. Die Geburtsvorbereitung mit Informationen über eine individuelle und sichere Geburt, den möglichen Einsatz von Akupunktur, Homöopathie, Aroma- oder Schmerztherapie sowie Stillberatung gehören zum Standard. Ebenso die Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik und das Erlernen der richtigen Tragetechnik. Andere Kurse

reagieren auf aktuelle Entwicklungen, wie der Baby-Lomi-Kurs, der sich speziell an Väter im Erziehungsurlaub richtet. Sie können die Hawaiianische Lomi Lomi Massage mit fließenden und sanften Ausstreichungen erlernen, die ideal für Babys ist. „Natürlich interessieren sich auch Mütter für diesen Kurs, weswegen wir ebenfalls einen gemischten Kurs anbieten“, so Anja Retzlaff.

Eine offene Gruppe „Babys erstes Jahr“ lädt Mütter und Väter zum Erfahrungsaustausch ein. Auch hier ist geplant, eine eigenständige Vätergruppe zu etablieren, wofür derzeit ein männlicher Kursleiter gesucht wird. In einem weiteren Kurs mit dem Titel „Zwergensprache“ erfahren die Eltern, wie sie mit ihren Kleinen kommunizieren können, bevor diese der Wörter mächtig sind.

Und wie kommen Salsa und Merengue nach Buch? Hebamme Maria Cecilia de Christ ist in Perú aufgewachsen und ließ sich vom Bauchtanz für Schwangere inspirieren. Warum, fragte sie sich, sollten nicht auch die lateinamerikanischen Tänze positive Effekte auf Schwangere haben? „Salsa verkörpert sprühende Lebensfreude, er ist ein Tanz, der sich durch fließende Hüft- und Beinarbeit auszeichnet, wobei die Bewegungen aus dem Zentrum des Körpers kommen“, so de Christ. In ihren Kursen stimmt sie die Bewegungen und Schritte auf die besonderen Bedürfnisse der Frauen ab. Bei der Rückbildung mit Salsa und Merengue wird der Tanz zum Beispiel mit gezieltem Training des Beckenbodens und Elementen der Salsa-Aerobic kombiniert.

Maria Cecilia de Christ hat auch dafür plädiert, Abendkurse für die Rückbildung anzubieten: „Es ist auch schön für die jungen Mütter, einmal anderthalb Stunden für sich zu haben.“

www.helios-kliniken.de/klinik/berlin-buch/patienteninformationen/eltern-kind/helios-elternschule.html