

## Von der Geburtsvorbereitung bis zum Babytragen Angebote der Elternakademie am GZO im 4. Quartal

**ERBACH.** Im 4. Quartal 2023 bietet die Elternakademie am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis (GZO) mehrere kostenlose Infoveranstaltungen an: einen Infoabend zum Thema „Beckenboden“ am 25.10., einen Elternabend zum Thema „Sichere Bindung“ in Zusammenarbeit mit der Erziehungsberatungsstelle des Odenwaldkreises am 08.11. und einen Infoabend für werdende Eltern am 18.10. und 22.11. Beginn ist jeweils um 18:30 Uhr. Erstmals findet eine Infoveranstaltung „Sichere Autofahrt mit Kind“ zusammen mit dem ADAC am 18.11. um 10 Uhr statt. Interessierte werden gebeten, sich vorab anzumelden. Daneben gibt es einen Säuglingspflege-Kompaktkurs am 11.11. von 10-13 Uhr sowie erstmals einen Workshop „Basics zum Babytragen“ am 02.12. von 10-12 Uhr. Außerdem starten wieder Yogakurse für Schwangere und danach am Dienstag, 17.10. ab 16:45 Uhr.

### **Infoabend für werdende Eltern | Mittwoch, 18.10. und 22.11., 18:30 Uhr**

Nutzen Sie die Chance, die Geburtsabteilung der Frauenklinik Erbach und die Mitarbeitenden kennenzulernen, die Sie vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes begleiten. Wir geben Ihnen einen Einblick in die Geburtsvorbereitung, die Entbindungsmöglichkeiten, unser Kursangebot und vieles mehr rund um die Geburt Ihres Kindes in unserer Geburtsabteilung. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen, mit unseren Fachfrauen ins Gespräch zu kommen und unsere moderne Geburtsabteilung mit den Kreißsälen zu besichtigen.

### **Infoabend „Beckenboden“ | Mittwoch, 25.10., 18:30 Uhr**

Die Beckenbodenschwäche gehört zu den verbreitetsten Erkrankungen der Frau. Fast jede dritte Frau in Deutschland ist davon betroffen, doch kaum eine spricht über das Tabuthema. Unangenehme Folgen sind u. a. Beckenboden-Senkungen, Harn- oder Stuhlinkontinenz.

Frau Dr. med. Julia Mann, Chefärztin der Frauenklinik am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis, stellt Aufbau und Funktion des Beckenbodens vor, erläutert Ursachen der Beckenbodenschwäche und zeigt Möglichkeiten der Vorbeugung sowie Therapie auf.

### **Elternabend „Sichere Bindung“ | Mittwoch, 08.11., 18:30 Uhr**

„Sichere Bindung – das größte Geschenk an Ihr Kind für eine gesunde Entwicklung. Wie geht das?“ Am Elternabend wird erläutert, welche Faktoren es braucht, um eine sichere Bindung des Babys zu fördern und für ein stabiles Fundament zu sorgen. Lebenswichtige Bedürfnisse werden vorgestellt und über den Zusammenhang von Bindung und psychischer Entwicklung informiert. Denn Kinder,

11. Oktober 2023

die von Geburt an eine sichere und stabile Verbindung erfahren haben, sind kreativer, flexibler, ausdauernder und widerstandsfähiger gegenüber Belastungen. Im Anschluss können die Teilnehmenden Fragen stellen und erhalten Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch.

## **Säuglingspflege-Kompaktkurs | Samstag, 11.11., 10-13 Uhr**

Welche Pflege benötigt das Neugeborene? Wie halte, wickele, füttere ich den Säugling richtig? Was ist beim Baden des Babys zu beachten? Wie trägt man das Kind, wie legt man es hin? Welche Tricks gibt es beim An- und Ausziehen des kleinen Menschen? – Der Säuglingspflege-Kompaktkurs gibt Antworten für werdende Mütter und Väter, aber auch für Großeltern, die Sicherheit gewinnen möchten.

## **NEU: Infoveranstaltung „Sichere Autofahrt mit Kind“ | Samstag, 18.11., 10 Uhr**

Ein Referent des ADAC Hessen-Thüringen veranschaulicht an Demo-Autositzen vor Ort das richtige Anschnallen eines Kindes. Denn noch bevor die Autofahrt losgeht, gibt es viele Dinge zu beachten. Die aktuellen Ergebnisse des ADAC Kindersitz-Tests fließen ebenfalls in den Vortrag mit ein: Von der Babyschale bis hin zum Kindersitz testet der ADAC alljährlich eine Vielzahl an Modellen hinsichtlich Sicherheit, Bedienung/Ergonomie, Schadstoffe sowie Verarbeitung und Reinigung. Das Testergebnis bietet Eltern eine Orientierungshilfe beim Kauf des richtigen Kindersitzes für das Familienauto, ersetzt jedoch nicht die professionelle Beratung.

## **NEU: Workshop „Basics zum Babytragen“ | Samstag, 02.12., 10-12 Uhr**

Wer sich im „Tragedschwengel“ verloren fühlt, ist bei diesem Workshop genau richtig. Ob in der Schwangerschaft oder nach der Geburt, als Oma/Opa, Erzieher\*in oder Tagesmutter – gemeinsam werden folgende Aspekte betrachtet: Theorie und Vorteile des Tragens, verschiedene Tragemöglichkeiten, Tipps und Tricks im Winter/Sommer Wie sitzt das Baby richtig und sicher in Tuch und Trage?

### **Anmeldung & weitere Informationen:**

Elternakademie am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis

Albert-Schweitzer-Straße 10-20 | 64711 Erbach

Tel.: 06062 79-6500 | E-Mail: [elternakademie@gz-odw.de](mailto:elternakademie@gz-odw.de)

<https://www.gz-odw.de/elternakademie>

### **Yoga für Schwangere und danach | Dienstag, 17.10., ab 16:45 Uhr**

Anmeldung & weitere Informationen bitte direkt über: [yvonne@wood-yoga.de](mailto:yvonne@wood-yoga.de)

**Bild/Bildunterschrift:** Interessierte können sich noch anmelden zu den Informationsveranstaltungen und Kursen im 4. Quartal in der Elternakademie am GZO. (Foto: Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH)

