

Elternschule „Betty“







Die Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensjahre Ihres Kindes ist einzigartig – voller Freude, neuer Erfahrungen, aber auch Fragen und manchmal Unsicherheiten. Unsere Bethesda-Elternschule „Betty“ möchte Sie in dieser besonderen Phase begleiten und Ihnen einen Ort bieten, an dem Sie Sicherheit, Unterstützung, Wissen und Austausch finden.

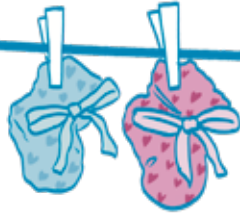
In unseren Kursen und Angeboten schaffen wir Raum für Begegnung, für gemeinsames Lernen und für wertvolle Momente der Ruhe. Ob Geburtsvorbereitung, Babymassage, Rückbildung oder praktische Tipps für den Alltag – wir möchten Ihnen helfen, Vertrauen in sich selbst zu gewinnen und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind zu entwickeln.

Dabei stehen nicht nur fachliche Informationen im Vordergrund, sondern auch das Miteinander: Sie haben die Möglichkeit, andere Eltern kennenzulernen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihre Familie auf diesem Weg zu begleiten und Ihnen ein Stück Geborgenheit und Orientierung mitzugeben.

Ihre „Betty“





Geburtsvorbereitung - rund um die Schwangerschaft

Sie und Ihr:e Partner:in wollen sich gut auf die anstehende Geburt vorbereiten? Im Geburtsvorbereitungskurs haben Sie die Gelegenheit alle Fragen zu stellen.

Die Inhalte des Kurses sind:

- alles rund um die Schwangerschaft
- die Geburt
- Unterstützung durch die Begleitperson während der Geburt
- Atemübungen, Entspannungsmöglichkeiten
- Umgang mit Schmerzen, schmerzerleichternde Maßnahmen
- Stillen und Ernährung

Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse
Informieren Sie sich bitte im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Die Kosten der schwangeren Frauen werden in der Regel von ihr übernommen, die Begleitperson zahlt einen Zusatzbeitrag.





Akupunktur - gezielt auf die Geburt vorbereiten

Die geburtsvorbereitende Akupunktur unterstützt die Reifung des Muttermundes und kann den Geburtsverlauf positiv beeinflussen. Studien zeigen, dass sich die Dauer der Geburt dadurch um einige Stunden verkürzen kann.

Da es sich um eine nahezu schmerzarme und entspannende Methode handelt, bieten wir die Akupunktur ab der 36+0 Schwangerschaftswoche an. Die Sitzungen finden einmal pro Woche in den Räumen der Bethesda-Elternschule „Betty“ statt.



Sie werden in einer kleinen Gruppe nacheinander behandelt und haben dabei die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein unkomplizierter Schwangerschaftsverlauf sowie die Kopflage des Kindes.

Eine Behandlung dauert etwa 20 Minuten. Sie können dabei bequem sitzen oder liegen.

Wir freuen uns darauf, Sie in dieser besonderen Phase Ihrer Schwangerschaft begleiten zu dürfen.



Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie ein Handtuch sowie etwas zu trinken mit.





Babymassage - Momente der Geborgenheit

Die Babymassage ist eine uralte Kunst, die Elemente der indischen und schwedischen Massage mit Übungen aus dem Yoga verbindet. Sie schenkt Eltern und Kind wertvolle Momente der Nähe und Geborgenheit.

Durch die sanften Berührungen wird die Bindung zwischen Eltern und Säugling gestärkt und die erste Kommunikation vertieft. Gleichzeitig erleben Sie mehr gemeinsame Zeit, die von Ruhe und Entspannung geprägt ist. Für Ihr Baby bedeutet die Massage nicht nur Wohlbefinden, sondern auch eine Förderung der Körperfunktionen – besserer Schlaf, weniger Blähungen und Koliken sind häufige positive Effekte.

Auch für Sie als Eltern ist die Babymassage eine wohltuende Erfahrung. Sie kommen zur Ruhe, genießen die besondere Nähe zu Ihrem Kind und haben die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern über die Freuden und Herausforderungen des Elternseins auszutauschen.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Baby auf diesem Weg zu begleiten und Ihnen einen geschützten Raum für Entspannung, Austausch und liebevolle Berührung zu bieten.





Tragen - Nähe und Geborgenheit für Ihr Baby

Babys sind Traglinge. Es liegt in ihrer Natur, getragen zu werden – denn Nähe und Körperkontakt schenken Sicherheit und Geborgenheit. Viele Eltern fragen sich: Wie trage ich mein Baby richtig? Verwöhne ich es damit vielleicht? Und welche Trageweise passt am besten zu uns?

Unsere ausgebildete Trageberaterin begleitet Sie bei diesen Fragen. Sie stellt Ihnen verschiedene Tragemöglichkeiten vor, zeigt die richtige Anwendung und geht individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Auch bei Unsicherheiten oder Problemen steht sie Ihnen beratend zur Seite.

Aus der Vielzahl an unterschiedlichen Tragehilfen findet sich für jede Familie eine passende Lösung. So können Sie Ihr Baby sicher und bequem tragen – und gleichzeitig die besondere Nähe genießen, die das Tragen mit sich bringt.

Wir freuen uns, Sie und Ihr Kind auf diesem Weg zu begleiten.



Stillcafé - Vernetzen. Stärken. Wohlfühlen.

Das Stillcafé der Elternschule „Betty“ in Wuppertal bietet werdenden und jungen Müttern einen geschützten Raum, um Fragen rund um das Stillen, die Ernährung ihres Babys und den Familienalltag zu klären. In angenehmer Atmosphäre erhalten Eltern fachkundige Unterstützung, wertvolle Tipps und die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen.

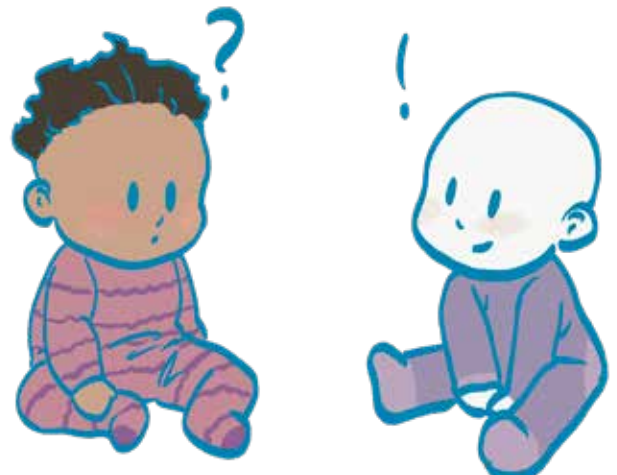
Unser Stillcafé richtet sich an Familien aus Wuppertal, Remscheid, Solingen und der gesamten Bergischen Region, die sich eine kompetente und einfühlsame Begleitung in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes wünschen. In diesem Rahmen treffen sich Eltern mit ihren Kindern in lockerer Atmosphäre zum Erfahrungsaustausch.

Eine Stillberaterin und eine Hebamme begleiten die Gruppe und stehen mit ihrem Fachwissen zur Verfügung.



Das Angebot richtet sich an:

- Schwangere, die sich auf das Stillen vorbereiten möchten
- Mütter in der frühen Stillphase
- Eltern, die Fragen zur Säuglingsernährung haben
- Familien, die soziale Kontakte im Raum Wuppertal suchen
- Eltern, die Unterstützung nach einem holprigen Stillstart benötigen



Rückbildungskurs - sanfte Kräftigung nach der Geburt

Die erste Zeit nach der Geburt ist geprägt von Erholung und Anpassung. Ihr Körper hat Großartiges geleistet und benötigt nun gezielte Unterstützung, um sich nachhaltig zu regenerieren. Unser Rückbildungskurs in der Bethesda-Elternschule „Betty“ begleitet Sie einfühlsam und fachkundig auf diesem Weg und hilft Ihnen dabei, wieder zu Ihrer körperlichen Stabilität und Balance zu finden.

In einem geschützten Rahmen schaffen wir Raum für Wahrnehmung, Kräftigung und Austausch mit anderen Müttern aus Wuppertal und Umgebung.

Der richtige Zeitpunkt für den Einstieg

In den ersten Wochen nach der Geburt steht die Schonung im Vordergrund.

Etwa sechs bis acht Wochen nach einer vaginalen Geburt und zehn bis zwölf Wochen nach einem Kaiserschnitt beginnt unser Rückbildungsangebot. Zu diesem Zeitpunkt ist Ihr Körper bereit, sanft wieder aktiviert und gestärkt zu werden.



Inhalte des Rückbildungskurses

In kleinen Gruppen arbeiten wir gezielt daran, Ihre Körpermitte wieder aufzubauen. Zu Beginn stehen Wahrnehmungsübungen im Fokus, um den Beckenboden und die Bauchmuskulatur bewusst anzusprechen und zu aktivieren. Darauf aufbauend unterstützen leichte Trainingsübungen die Kräftigung der gesamten Muskulatur und fördern eine gesunde Haltung im Alltag.

Die Übungen sind praxisnah gestaltet und lassen sich gut in Ihr tägliches Leben integrieren.

Gleichzeitig achten wir auf eine individuelle Begleitung, sodass Sie sich jederzeit sicher und gut betreut fühlen. Die persönliche Atmosphäre, die gute Erreichbarkeit und die professionelle Anleitung machen den Kurs zu einer wertvollen Unterstützung in Ihrer Zeit nach der Geburt.

Neben der körperlichen Stärkung profitieren Sie auch vom Austausch mit anderen Teilnehmerinnen, die sich in einer ähnlichen Lebensphase befinden.

Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse

Informieren Sie sich bitte im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse. Die Kosten für den Rückbildungskurs werden in der Regel vollständig von ihr übernommen. Sie erhalten nach Kursabschluss eine Rechnung, die Sie unkompliziert zur Erstattung einreichen können.



Beginnen Sie Ihre Rückbildung bewusst und gut begleitet. Sichern Sie sich frühzeitig einen Platz in unserem Kursangebot. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg nach der Geburt begleiten zu dürfen und gemeinsam Ihre Rückkehr zu Kraft und Stabilität zu unterstützen.

Erste-Hilfe-Kurs für Eltern und Großeltern – Sicherheit im Notfall

Die Elternschule „Betty“ bietet einen speziell entwickelten Erste-Hilfe-Kurs für Eltern und Großeltern an. Dieser Kurs vermittelt leicht verständlich und praxisnah, wie man in Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern richtig reagiert.

Ziel ist es, Sicherheit zu geben, Ängste abzubauen und im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben.

Durch eine Kombination aus praktischen Übungen und fundiertem theoretischem Wissen lernen Teilnehmende, wie sie schnell und besonnen Entscheidungen treffen können.

Alle Inhalte sind auf die besonderen Bedürfnisse von Babys und Kleinkindern abgestimmt.

Deshalb ist der Kurs wichtig: Eltern und Großeltern stehen im Alltag häufig vor Situationen, die Unsicherheit auslösen können. Unser Kurs stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und vermittelt das notwendige Know-how, um Kindern im Notfall effektiv zu helfen. So entsteht zu Hause, unterwegs und in jeder Alltagssituation ein sicheres Gefühl.



Der Kurs deckt alle wichtigen Notfallthemen im Kindesalter ab:

- Basisreanimation im Kindesalter
- Nasenbluten richtig behandeln
- Fieber & Fieberkrampf
- Pseudokrupp-Anfälle erkennen und behandeln
- Asthma
- bronchiale Vergiftungen im Haushalt
- Verletzungen bei Kindern
- SIDS – Plötzlicher Kindstod (Prävention & Verhalten)

Der Erste-Hilfe-Kurs richtet sich an werdende und frischgebackene Eltern, Großeltern, aber auch Babysitter, Tagespflegepersonen und alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben.

Jetzt anmelden und Sicherheit im Notfall gewinnen!



Einzelgesprächsangebot – herausfordernde Geburten

Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges und tief bewegendes Ereignis. Doch nicht jede Geburt wird als kraftvoll oder positiv erlebt. Manche Frauen erleben ihre Entbindung als überwältigend, beängstigend oder sogar traumatisch, sei es durch unerwartete Komplikationen, medizinische Eingriffe oder die Trennung vom Baby direkt nach der Geburt. Auch Partner:innen, Angehörige und geburtbegleitende Personen können von solchen Erfahrungen nachhaltig belastet sein.

Während einige Menschen das Erlebte mit der Zeit selbst verarbeiten können, bleiben bei anderen Gefühle von Angst, Hilflosigkeit oder innerer Unruhe bestehen. Ein Geburtstrauma kann das Wohlbefinden, die Bindung zum Baby und den Alltag stark beeinflussen. Oft wird dieses Thema jedoch tabuisiert oder heruntergespielt. Mit der Folge, dass sich Betroffene alleingelassen fühlen.

In unserer Elternschule „Betty“ möchten wir genau hier ansetzen: mit Verständnis, Zeit und professioneller Unterstützung. Unsere ausgebildete psychologische Fachkraft und Hypnosetherapeutin begleitet Frauen und Familien behutsam dabei, belastende Erlebnisse zu verarbeiten und wieder Vertrauen in den eigenen Körper und die eigene Stärke zu finden.





Mit individuell abgestimmten Methoden wie Akupunktur, Hypnose und Gesprächstherapie können Ängste gelöst, innere Ruhe gestärkt und traumatische Erfahrungen Schritt für Schritt aufgearbeitet werden.

Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen. Wir sind für Sie da.





Tipps rund um die Geburt

So packe ich meine Kliniktasche

Damit Sie sich während Ihres Aufenthalts bei uns wohlfühlen und bestens vorbereitet sind, haben wir eine kleine Übersicht zusammengestellt. So wissen Sie genau, was Sie selbst mitbringen sollten und was wir Ihnen zur Verfügung stellen:



- **Hygiene:** Persönliche Hygieneartikel bitte einpacken - Binden und Stilleinlagen stellen wir bereit.
- **Textilien:** Eigene Handtücher mitbringen.
- **Komfort:** Bequeme Kleidung für den Aufenthalt im Kreißsaal und auf der Station bereitlegen.
- **praktisch:** Badeschlappen nicht vergessen.
- **für Ihr Baby:** Während des stationären Aufenthalts erhalten Sie Babykleidung, Windeln und einen Schlafsack.
- **Heimreise:** Bitte bringen Sie eigene Babykleidung sowie eine Babyschale für die Fahrt nach Hause mit.

So sind Sie bestens ausgestattet und können sich ganz auf das Wesentliche konzentrieren: auf die gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind.



Anmeldung Ihres Kindes - Checkliste

Nach der Geburt können Sie Ihr Kind direkt bei uns im Krankenhaus anmelden. Wir leiten Ihre Unterlagen zuverlässig an das Standesamt Wuppertal weiter. In der Regel sind die Dokumente nach etwa vier Werktagen fertig und können bei uns abgeholt werden. So sparen Sie sich zusätzliche Wege und haben die Sicherheit, dass alles für Sie erledigt wird.

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen mit:

- Personalausweis oder Reisepass beider Elternteile
- Geburtsurkunde der Mutter
- Heiratsurkunde (falls verheiratet)
- bei unverheirateten Eltern:
Vaterschaftsanerkennung und ggf.
Sorgeerklärung
- ggf. weitere Dokumente (z. B.
Scheidungsurteil, falls relevant)

Alle Details und individuelle Hinweise erhalten Sie bei der Anmeldung vor Ort. Unser Team unterstützt Sie gerne und beantwortet Ihre Fragen.







AGAPLESION BETHESDA KRANKENHAUS WUPPERTAL

ANFAHRT

Mit dem Bus:

- Buslinien 603 und 628, Haltestelle „Bethesda Krankenhaus“

Mit dem Auto:

- Autobahn A 46
Ausfahrt Nr. 33 Wuppertal Katernberg, danach ist das Bethesda Krankenhaus ausgeschildert.
- Parken können Sie in unserem Parkhaus unterhalb des Krankenhauses (hier befindet sich auch der Zugang zur Elternschule) oder entlang der Hainstraße.



**Ihre Julia Volke und Team
der Elternschule „Betty“**

Facharztzentrum am Bethesda

Hainstraße 15, Aufzug am Parkhaus
(Folgen Sie der Beschilderung.)

Buchen Sie hier Ihre Kurse:

T 0202 290 2727 (Callcenter), Mo - Fr: 8 - 16 Uhr

T 0202 290 2192 (Kreißaal), Mo - Fr: 9 - 16 Uhr
elternschule.bkw@agaplesion.de

