

Ansprechpartnerinnen



Melanie Brandt, Neugeborenenintensivstation 5H,
Fachgesundheits- und Kinderkrankenschwester
E-Mail: me.brandt@uke.de

Katharina Mauer, Hebamme
E-Mail: katharina.mauer@fundus-hebammen.de

Sandra Lindner, Hebamme & Dipl.Psychologin
E-Mail: sandra.lindner@fundus-hebammen.de

Nora Leybold, Entwicklungs- & Lerntherapeutin
E-Mail: info@noragarten.de

Der Kurs sollte frühestens 6 Wochen bis spätestens 9 Monate nach der Entbindung begonnen werden. Er umfasst **6 Termine á 1,5 Stunden**. Der Rückbildungsanteil wird mit der Krankenkasse abgerechnet. Der darüber hinaus gehende Anteil, der jeweils mit einer Hebamme, Psychologin und einer Entwicklungs- & Lerntherapeutin gestaltet wird, ist eine **Privatleistung von 90 €** für den kompletten Kurs.

Kurstag: Donnerstag von 12.00 bis 13.30 Uhr

Nächster Kurs startet _____

Ort: Heckscherstraße 48A | 20253 Hamburg



Fundus-Hebammengemeinschaft
Lindner und Partnerinnen

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.fundus-hebammen.de/Rueckbildung
E-Mail: me.brandt@uke.de

In Deutschland ist ein solches Angebot bisher einmalig. Es ist durch eine Idee und Initiative von Melanie Brandt im Jahr 2012 entstanden und wird nun in einigen Städten eingeführt.

Wir arbeiten daran, mehr Müttern einen Zugang zu diesen Angeboten zu ermöglichen.

Das Universitäre Perinatalzentrum Hamburg (UKE), die Elterninitiative für Früh- und Risikogeborene Hamburg e.V. und das Zentrum für Familienbegleitung Kinderlotse e.V. unterstützen dieses Projekt.



Rückbildungsgymnastik

Bewegung, Begegnung und Austausch

Für Mütter von Frühgeborenen und
kranken Neugeborenen

In interdisziplinärer Zusammenarbeit



Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

In Kooperation mit



Fundus-Hebammengemeinschaft
Lindner und Partnerinnen

Bewegung, Begegnung und Austausch

Rückbildungsgymnastik für Mütter von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen. Ein Angebot vom Universitären Perinatalzentrum Hamburg (UKE) und der Fundus-Hebammengemeinschaft Lindner und Partnerinnen.

Dieses Angebot richtet sich gezielt an Frühchen-Mütter und Mütter von kranken Neugeborenen. Es wurde speziell für die besonderen Bedürfnisse entwickelt und ermöglicht Ihnen in einem geschützten Rahmen mit kompetenter Begleitung in der Rückbildungsgymnastik in den Gesprächen.



Warum Rückbildungsgymnastik für diese Zielgruppe?

Erfahrungsgemäß nehmen Mütter von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen selten an einer Rückbildungsgymnastik teil. Das hat verschiedene Gründe:

- **Scheu** vor dem Vergleich ihrer Kinder mit reifgeborenen Babys
- **Zeitmangel:** Mütter von Frühgeborenen und kranken Neugeborenen verbringen oft viele Wochen oder sogar Monate bei ihren Kindern in der Klinik. In dieser Zeit denken sie meist nicht an sich selber und stellen die eigene Befindlichkeit zurück.
- **Stress und Erschöpfung:** jeder Extra-Termin muss organisiert werden und kostet Kraft.

Hinzu kommt, dass viele Frühchen-Mütter wenig Kontakte zu Gleichgesinnten haben, weil sie nach der Entlassung aus der Klinik meist nicht an den üblichen Gruppenaktivitäten wie PEKiP, Krabbelgruppen (erhöhte Infektionsgefahr) oder Babyschwimmen (zusätzlich zur Infektionsgefahr ungünstige Auswirkungen von Chlor auf die Atemwegsorgane) teilnehmen. Auch einen geeigneten Babysitter zu finden, ist nicht immer leicht!

Dabei ist Rückbildungsgymnastik gerade auch für diese Mütter besonders wichtig, denn...

- sie fördert das körperliche Wohlbefinden, die Regeneration von Beckenboden und Bauchmuskulatur und sorgt für Entspannung im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich

- kräftigt alle Muskelpartien, die sich während durch Schwangerschaft und Geburt verändert haben
- zeigt auf, wie falsche Belastungen der Beckenbodenmuskulatur bei zukünftigen Sportaktivitäten vermieden werden können

Mehr als Gymnastik...

Bei den Müttern von Früh- und krankgeborenen Babys besteht meistens ein erhöhter Gesprächsbedarf. Beide Gruppen von Müttern haben belastende, oft traumatische Erfahrungen durchlebt und teilen die Sorge um die gesundheitliche und psychosoziale Entwicklung ihrer Kinder.

Der Erfahrungsaustausch ist für diese Mütter so wichtig, weil

- sich die Erfahrungen und Sorgen der letzten Zeit in einer Gruppe ähnlich betroffener Mütter leichter ansprechen und aufarbeiten lassen. Die Mütter können in einem geschützten Rahmen Kontakte knüpfen und sich gegenseitig unterstützen. Sie erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein dastehen
- Entspannung und Rückhalt in der Gruppe das seelische Wohlbefinden stärken

Die einzelnen Termine umfassen 1,5 Stunden und sind auf eine Teilnehmerzahl von 8 beschränkt. So hat jede Mutter genügend Zeit und Raum für ihre Anliegen.