

Infos zur Nachsorge

- Am besten suchen Sie sich schon gegen Ende der Schwangerschaft eine Hebamme aus, die in Ihrer Wohngegend Nachsorge anbietet.
- Rufen Sie die Hebamme dann auch ruhig schon mal während der Schwangerschaft an, das erleichtert die Planung.
- Für Sie fallen keine Kosten an, denn die Hebamme rechnet ihre Leistungen mit den Krankenkassen ab.
- Jede Frau hat ein Recht auf Nachsorge bis zum Ende der Stillzeit, und von diesem Recht sollte man auch Gebrauch machen – finden wir!

Infos zur Rückbildungs-gymnastik

- Dringend empfohlen ab 6-8 Wochen nach der Entbindung um die Rückbildung der Gebärmutter und des Beckenbodens zu fördern und um Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen.
- Wird von der Krankenkasse bezahlt.
- Termine auf der Rückseite

Rückbildungs-gymnastik

Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr
Fitness-Studio AMICA, Daimlerstraße 13 in Neusäß
Mit Kinderbetreuung

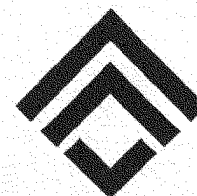
Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr
Vereinsheim, Alpenstraße in Wollishausen

Anmeldung bei Hebamme Fr. Mack-Erfile
Tel: 08238/5394 oder 0172/8384445

Donnerstag, 10:30 - 11:30 Uhr
Fitness-Studio Success, Schertlinstraße im Prinz-Karl-Palais
Kinderbetreuung auf Wunsch durch erfahrene Mütter (Kostenbeitrag: 2,50 Euro/Kind)
Bitte mitbringen: Saubere Sportschuhe und Badehandtuch

Anmeldung bei Hebamme Fr. Zapf-Lohr
Tel: 0821/484055 oder 0172/8424055

Nachsorge & Rückbildungs-gymnastik



Klinikum Augsburg
Stenglinstr. 2
86156 Augsburg

Nachsorge



Liebe frisch- gebackene Eltern,

Viele Monate lang hat man Zeit sich darauf einzustellen, dass ein Kind unterwegs ist. Und kaum ist es da, ist vieles doch ganz anders und neu. Genau aus diesem Grunde (und einigen anderen mehr) ist es gut, eine Vertrauensperson zu haben, die sich auskennt, die Tipps gibt, oder einfach mal nach Ihnen und Ihrem Kind schaut...

Wir begleiten Sie gerne bei den ersten Schritten mit Ihrem Kind!

Ihr Hebammen vom Klinikum

... Betreuung von Mutter und Kind von der Entbindung an, bis zum Ende der Stillzeit.

... Hilfen, Beratungen, Tipps zum Stillen, oder auch Hilfe beim Abstillen

... Beobachtung der Entwicklung des Neugeborenen, Erkennen von Krankheiten oder unnatürlichen Entwicklungen bei Mutter und Kind

... Bequeme Hausbesuche der Hebamme statt Parkplatzsuche bei Frauen- oder Kinderarzt

... Hilfe bei der Beschaffung von Hilfsmitteln, z.B. Milchpumpe

... Zuhören, reden, lachen, trösten und vieles mehr...

Wir würden uns gerne um Sie
und Ihr Kind kümmern!

„Nachsorgende“ Hebammen

Albrecht, Carolin Tel: 0821/451765
Neusäß

Dachs, Claudia Tel: 08203/1452
*Kleinaitingen, Königsbrunn, Bobingen,
Ldkrs. Schwabmünchen*

Golczyk, Kathrin Tel: 0821/4442951
Augsburg, Gersthofen

Heinse, Sabine Tel: 0821/4442677
Mobil: 0173/9366088
Augsburg, Kriegshaber, Stadtbergen

Jemelka, GERALYN Tel: 08296/1635
Fultenbach, Welden, Zusmarshausen

Johanns, Uta Tel: 0821/4507062
Augsburg

Kluge, Anette Tel: 08237/952605
Mobil: 0172/8855133
Pichl, Aindling, Meitingen

Mack-Erfle, Gisela Tel: 08238/5394
Gessertsh., Diedorf, Fischach, Ustersbach

Mahler, Michaela Tel: 08292/1219
Dinkelscherben, Zusmarshausen

Malki, Linda Tel: 0821/63931
Augsburg - Hochzoll

Redmann, Margit Tel: 08206/6411
Egling, Mering, Kissing, Königsbrunn

Rehm, Ulrike Tel: 0821/662221
Augsburg - Hochzoll

Schulz, Elvira Tel: 08239/7206
*Fischach, Langenneufnach, Mittelneufnach,
Ziemetshausen*

Sears, Eva Maria Tel: 0821/565618
Augsburg, Mering

Stein, Denise Tel: 08141/38356
Fürstenfeldbruck

Trescher, Cornelia Tel: 08293/7435
Bonstetten, Welden, Adelsried

Weiss, Helga Tel: 0821/422979
Augsburg - Oberhausen

Zapf-Lohr, Andrea Tel: 0821/484055
Mobil: 0172/8424055
Neusäß - Steppach