

# Sprechstunden

**Sie sind schwanger?  
Sie wünschen sich eine Beratung rund um  
Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett?**

Wir beraten Sie in allen Fragen zur gesunden  
Entwicklung Ihres Kindes.

## Wiebke Hoffmann

Familienkrankenschwester  
Montags 09:00 bis 11:00 Uhr

## Lara Rieche

Hebamme  
Donnerstags 11:00 bis 13:00 Uhr

## Terminvereinbarung

Mobil 0160 90786471  
wiebke.hoffmann@sos-kinderdorf.de

Hausbesuche für die Beratung nach der Geburt  
sind nach Absprache möglich.



# Wir freuen uns auf Euch



## Wiebke Hoffmann

Familien-, Gesundheits- und  
Kinderkrankenschwester (FGKIKP)  
Entwicklungspsychologische  
Beraterin  
Mobil 0160 90786471  
wiebke.hoffmann@sos-kinderdorf.de



## Lara Rieche

Hebamme  
MSc Gesundheitsmanagerin  
Mobil 0176 12606877  
lara.rieche@sos-kinderdorf.de

Ihr findet uns im „Hafen für Familien“  
SOS-Familienzentrum Dulsberg

Straßburger Straße 19  
22049 Hamburg  
Telefon 040 6920765020  
kd-hamburg@sos-kinderdorf.de  
www.sos-kd-hamburg.de

## Unser Spendenkonto

Hamburger Sparkasse  
Konto 1233120763  
BLZ 200 505 50  
IBAN DE87 2005 0550 1233 120 763  
BIC HASPDEHHXXX

Fotos: Sebastian Pflüze, Maurice Ressel, ©Shutterstock/Luckyracon; Namen und Abbildungen von Personen wurden teilweise aus persönlichkeitsrechtlichen Gründen geändert. © 2021 SOS-Kinderdorf e.V., München

 **SOS  
KINDERDORF**  
Hamburg

# Familien- Frühsorge

Wir begleiten den  
Start ins Leben

Frühe Hilfen  
von SOS-  
Kinderdorf



**Gemeinsam stark –  
von Anfang an!**

# Unser Angebot

Wir beraten und begleiten werdende Eltern von Beginn der Schwangerschaft an bis etwa zum dritten Lebensjahr des Kindes. Im Mittelpunkt stehen die Gesundheit und Entwicklung der Babys und Kleinkinder. Dank unserer jahrelangen Ausbildung und umfangreichen Erfahrung helfen wir, die elterliche Kompetenz zu stärken.

## **Geburtsvorbereitung – eine sichere Bindung von Anfang an**

### **Donnerstags 09:30 bis 10:30 Uhr**

Um ein natürliches und angstfreies Verhältnis zum Geburtsvorgang, der Vorsorge in der Schwangerschaft und dem Wochenbett zu bekommen, ist es für Schwangere wichtig, fundierte Informationen zu erhalten. Frauen aus allen Kulturkreisen sind herzlich willkommen! Wir nehmen uns Zeit für Fragen und Wünsche und einen guten Austausch untereinander.

- Auch ohne Krankenversicherung
- Max. 10 Teilnehmerinnen
- Bequeme Kleidung
- 6 Termine à 1 Stunde (fünf Vormittage & ggf. ein Abend mit Partner/-in)
- Kostenlos, mit Anmeldung



## **Rückbildung mit Baby**

### **Montags von 09:30 bis 10:30 Uhr und 10:30 bis 11:30 Uhr**

In der Zeit der Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett und der Stillzeit, ist der Körper der Frau ganz besonders beansprucht und bedarf einer besonderen Aufmerksamkeit. In dem Kurs werden alle wichtigen Muskelgruppen trainiert, wobei der Fokus besonders auf der Beckenbodenmuskulatur, dem Rücken und der Bauchmuskulatur liegt. Während des Kurses werden die Babys mit in die Übungen eingebunden oder entdecken die neue Umgebung. Der Kurs sollte frühestens 6 bis 8 Wochen nach der Geburt begonnen werden!

- Offener Kurs ohne Anmeldung
- Bequeme Kleidung und Handtuch

## **Babycafé**

### **Freitags 10:00 bis 12:00 Uhr**

Eltern mit ihren Babys sind herzlich willkommen: Bei einer Tasse Kaffee und in gemütlicher Atmosphäre beantwortet Wiebke Hoffmann (Kinderkrankenschwester) gerne Fragen zu den Themen Ernährung, Stillen, Säuglingspflege, Handling, U-Untersuchungen, Impfungen und Möglichkeiten zur Unterstützung.

- Offener Treff, keine Anmeldung notwendig
- Für Eltern mit Babys
- Wir freuen uns über einen kleinen Beitrag für die Kaffeekasse

## **Babymassage für "Kleine Krabben"**

### **Donnerstags 09:30 bis 10:30 Uhr**

Eltern lernen ihr Baby intensiver kennen und „lesen“. Der sanfte Hautkontakt unterstützt die Eltern-Kind Beziehung. Dem Baby hilft es, sich in der Welt zu orientieren und bei sich anzukommen.



- Mit Anmeldung
- Max. 8 Babys im Alter von 2 Monaten bis sie mobil werden mit jeweils einem Elternteil
- 10 Termine à 1 Stunde
- 10 Euro für den gesamten Kurs
- Bitte eigene Wickelunterlage mitbringen und ggf. eigenes Massageöl

## **Krabbelgruppe "Kleine Matrosen"**

### **Dienstags 9:30 bis 10:30**

In einer festen Gruppe kommen Eltern mit ihren Kindern gemütlich zusammen. Es werden unterschiedliche Sinne der Babys und der Kleinkinder angesprochen.

Die Eltern haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich zu vernetzen.

- Für Eltern mit Kindern im Alter ab 7 Monaten
- Max. 10 Kinder (jeweils mit einer Begleitperson)
- 10 Termine à 1 Stunden
- Mit Anmeldung
- 10 Euro für den gesamten Kurs

Alle Kurse werden vorraussichtlich im Raum „Achterdeck“ oder „Bewegungsdeck“ im „Hafen für Familien“ angeboten.