

# DAS BABY IST DA!

## HAUSBESUCHE IM WOCHENBETT

Nach der Geburt werden Stillen, Babypflege, die Kontrolle der Rückbildungsvorgänge und das Gedeihen Ihres Kindes Inhalte unserer Wochenbettbesuche sein. Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Leitung: Hebamme Svetlana Heyer

## OFFENE MÜTTERSPRECHSTUNDE

Dieses interessante Angebot wendet sich an alle Eltern mit ihrem Baby vom 1. bis zum 4. Lebensmonat.

Sie erhalten wertvolle Tipps und ganz praktische Hilfen, die Ihnen die ersten Monate mit Ihrem Kind erleichtern werden. Eine Wiegekarte dokumentiert das Gedeihen Ihres Kindes und ist ein schönes Andenken für Sie.

montags von 11.00 bis 12.00 Uhr, Kosten: keine

Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## RÜCKBILDUNGS-GYMNASTIK

Schwangerschaft und Entbindung beanspruchen den Körper einer Frau stark. Viele Muskeln haben sich gedehnt und müssen wieder gestrafft werden. Beginnen sollten Sie mit diesem Kurs etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Dauer: 8x1 Stunde, Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## STILLBERATUNG

Wir helfen Ihnen bei Stillproblemen aller Art bis zum Ende der Stillperiode.

Kosten: keine, Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## BABYSCHWIMMEN UNTER FACHLICHER AUFSICHT

Im hauseigenen Pool kann Ihr Kind nach Herzenslust Erfahrungen mit dem Element Wasser sammeln.

Dauer: 10x30 Minuten, Kosten: 60 Euro

Leitung: Julia Bernotat

# KONTAKT & TEAM



## UNSER TEAM

Rita Borchardt, Marita Lüdke, Svetlana Heyer,  
Beate Sawalski, Julia Bernotat (v.l.)

## SPRECHSTUNDE

Montag - Freitag:  
08.00 - 12.30 Uhr

Dienstag + Mittwoch:  
16.30 - 18.30 Uhr

## HEBAMMENPRAXIS BELLIS

Rita Borchardt  
Hagenskamp 34  
29525 Uelzen  
Tel. 0581-3896256  
Fax. 0581-3896257

Rita.Borchardt@hebammenpraxisbellis.de  
[www.hebammenpraxisbellis.de](http://www.hebammenpraxisbellis.de)



# HEBAMMENPRAXIS

# BELLIS

# RITA BORCHARDT

## AM KLINIKUM UELZEN

Konzept & Grafik: [www.rosenhof-bohlisen.de](http://www.rosenhof-bohlisen.de)



## LIEBE WERDENDE ELTERN!

Mit einer kompetenten, fürsorglichen Begleitung in der Schwangerschaft durch Ihre/n Arzt/in und Ihre Hebamme werden Sie körperlich und seelisch gut auf die Geburt Ihres Kindes vorbereitet. Nicht nur die Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden, sondern auch viele schöne Angebote und ein umfangreiches Kursprogramm können Sie in der Hebammenpraxis Bellis im Klinikum Uelzen nutzen.

Lassen Sie sich frühzeitig in der Schwangerschaft einen Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch geben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Rita Borchardt, Hebamme

## SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

Wir behandeln Schwangerschaftsbeschwerden mit Aromaölmassagen, Fußreflexzonenmassagen, Gymnastik, Akkupunktur und Homöopathie.

Kosten: keine

Hebammen: Rita Borchardt, Svetlana Heyer

## SCHWANGEREN-SCHWIMMEN

... im hauseigenen Pool! Durch gezielte Übungen werden Muskelgruppen gedehnt oder gekräftigt. Das Gewebe wird im Wasser wirkungsvoll massiert und der Stoffwechsel angeregt. Sie fühlen sich leicht, und die gute Laune kommt von ganz allein!

Dauer: 5x1 Stunde, Kosten: 30 Euro

Leitung: Julia Bernotat

## GESCHWISTER-KURS

Für alle künftigen großen Brüder und Schwestern ab drei Jahren ist dieses Angebot. Das zukünftige Geschwisterkind wird spielerisch auf die neue Familiensituation vorbereitet.

Dauer: 3x1 Stunde, Leitung: Beate Sawalski

## GYMNASTIK UND YOGA

Ein sehr schönes Angebot für Sie ist unsere Schwangerschaftsgymnastik. Die Übungen helfen den Stoffwechsel zu aktivieren, stärken und lockern die Muskulatur und beugen Schwangerschaftsbeschwerden vor. Die Dehn-, Dreh- und Streckbewegungen aus dem Yoga erleichtern die Geburt. Im Entspannungsteil finden Sie die nötige Ruhe.

Beginnen können Sie schon ab dem 3. Schwangerschaftsmonat!

Dauer: 3x1 Stunde

Kosten: keine

Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## VORSORGE-UNTERSUCHUNGEN / CTG

In Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin werden in der Hebammenpraxis Bellis Vorsorge-Untersuchungen und CTG-Kontrollen durchgeführt. Auch bei Urlaubs- und Krankheitsvertretung Ihres Arztes / Ihrer Ärztin steht Ihnen die Praxis mit ihrem Service zur Verfügung.

Kosten: keine

Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## GEBURTSPREPARATION

Gespräche, Informationen, Atemschule, Schwangerschaftsgymnastik, Entspannungsübungen und das Thema Stillen sind Inhalte dieses Kurses. Auch hier hilft Ihnen die Gemeinschaft mit anderen Schwangeren körperliche und seelische Veränderungen besser zu verarbeiten.

Dauer: 8x1,5 Stunden

Kosten: keine

Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## GEBURTSPREPARATION FÜR PAARE

Dieses Zusatzangebot bietet den werdenden Eltern eine intensivere Vorbereitung auf die Geburt. Informationen und Gespräche sowie die Kontaktaufnahme zum Kind sind ebenso Thema wie die Fähigkeit sich gegenseitig zu unterstützen und anzuvertrauen. Das Üben von Atem- und Bewegungsmustern, die verschiedenen Gebärpositionen und das Erlernen der Massagetechniken runden unser Programm ab.

Dauer: 2x1,5 Stunden

Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## EINZELGEBURTSPREPARATION

Haben Sie keine Möglichkeit einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen, möchten Sie vorhandenes Wissen auffrischen, oder ist bei Ihnen ein spezielles Risiko in der Schwangerschaft? Hier bietet sich die Einzelgeburtspreparation an. Das Programm wird mit Ihnen individuell zusammen gestellt. Selbstverständlich ist hier auch Ihr Partner herzlich willkommen.

Kosten: keine

Leitung: Hebamme Rita Borchardt

## SÄUGLINGSPFLEGE

Die Pflege Ihres Kindes, Wickeltechnik, Stillen, Ernährung, Impfungen und Entwicklung im 1. Lebensjahr sind Themen dieses Kurses. Neben praktischen Übungen erhalten Sie wichtige Informationen und können sich auch hier mit anderen werdenden Eltern austauschen.

Dauer: 2x3 Stunden, Wochenendseminar

Leitung: Marita Lüdke

## UNSER SERVICE FÜR SIE

Wir empfehlen: kostenfreie geburtserleichternde Akupunktur! Lassen Sie sich beraten.