Anhang zum Aufruf
Missbrauch des Gesundheitssystems zur Verkaufsförderung von künstlicher Säuglingsnahrung beenden

Mutterpasshülle mit Werbung für künstliche Säuglingsnahrung

Probepackung
Auslage in einer Kinderarztpraxis

Abreißblock für Kurse zur Rückbildungsgymnastik

Liebe Mutter,

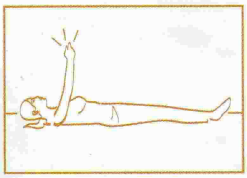
wir gratulieren zur Geburt Ihres Kindes!

Nach der Geburt ist das Training der Beckenbodenmuskulatur besonders wichtig, da diese nach der Entbindung strapaziert ist. Wir von BEBA möchten Sie gerne unterstützen: Wir haben drei leichte Übungen zusammengestellt, die Ihnen helfen Ihren Beckenboden zu stabilisieren und zu kräftigen.

Bei Kaiserschnitt fragen Sie bitte vorher Ihre Hebamme oder Ihren Arzt. Bitte muten Sie sich am Anfang nicht zu viel zu: Ihr Körper braucht Zeit dafür, sich wieder auf das „Nicht-Schwanger-Sein" einzustellen.

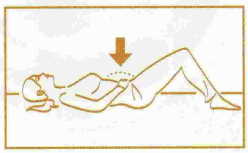
Gutes Gelingen wünscht Ihnen

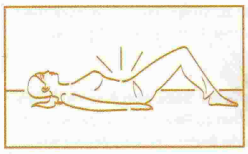
Ihr BEBA Team



Übung 1: Rhythmus im Finger
Sie liegen in bequemer Rückenlage und strecken Ihre Arme abwechselnd Richtung Decke, die Schultern bleiben dabei fest auf der Unterlage. Beim Hochstrecken eines Armes öffnen Sie nun die Hand, schnippen oben mit den Fingern und schließen die Hand danach wieder fest, bis Sie die Bewegung erneut ausführen.
Finden Sie bei dieser Wechselbewegung Ihren eigenen Rhythmus oder legen Sie Ihre Lieblingsmusik dazu auf.

Übung 2: Kribbeln im Bauch
Legen Sie sich bequem auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine locker auf. Atmen Sie nun tief ein und spüren Sie mit aufgelegter Hand, wie sich dabei der Bauch mit Luft füllt und hebt. Ziehen Sie jetzt den Bauchnabel ein und den Beckenboden fest, während Sie langsam und bewusst ausatmen. Spüren Sie, wie die Luft wieder aus dem Bauch strömt. Wiederholen Sie die Atemübung einige Male.





Übung 3: Spannung im Becken
Stellen Sie in bequemer Rückenlage Ihre Beine locker auf. Drücken Sie nun Ihr Steißbein sanft in die Unterlage, so dass Ihr Becken nach hinten kippt, und spannen Sie dabei den Beckenboden an. Halten Sie diese Spannung und straffen Sie zusätzlich Ihre Bauch- und Pomuskeln. Halten Sie die gesamte Spannung einen Moment, atmen Sie aus und lassen Sie locker. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

Nestlé BEBA
Sicherheit für Ihr Baby.

Wanduhr auf der Wochenstation einer Geburtsklinik

Thermoskanne für Pausengetränke in einer Hebammenpraxis

Von der Firma Hipp veranstaltete Fortbildungsreihe für medizinisches Personal, mit Anerkennung für die verpflichtende Fortbildung von Hebammen und ÄrztInnen
siehe auch http://www.hipp-fachkreise.de/fortbildungen-und-seminare/

Mit freundlicher Unterstützung von

HiPP
Das Beste aus der Natur.
Das Beste für die Natur.

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Fortbildung für Hebammen, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen, Ärztinnen und Ärzte am 3. Juli 2013 der Uniklinik Aachen im forum M an

Name

Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ Ort

Telefonnummer (Festnetz/Mobil)

E-Mail

Ich bin: ☐ Hebamme ☐ Schwester/Pfleger ☐ Med. Fachangestellte ☐ Frauenärztin/Frauenarzt ☐ Kinderärztin/Kinderarzt

☐ festangestellt* ☐ freiberuflich ☐ Hebammenpraxis ☐ gynäkologische Praxis ☐ teils freiberuflich/teils in der Klinik* ☐ als Beleghebamme in Klinik* _____ *in Klinik _____ tätig

So finden Sie das forum M in Aachen:

Anfahrt mit dem PKW:

Von der Autobahn kommend (A4 bzw. A44) am Aachener Kreuz auf die A544 Richtung Europaplatz fahren. Im Kreisverkehr Europaplatz die zweite Ausfahrt nehmen. Am Ende der Straße halb links auf die Jülicher Straße fahren und der Straße bis kurz vor den Elisenbrunnen Richtung Innenstadt folgen. Dann rechts in die Straße Büchel abbiegen.

Parkmöglichkeiten:

Freie Parkmöglichkeiten in der Innenstadt sind leider sehr begrenzt. Die beste Wahl sind die Parkhäuser in der Nähe, z.B. Parkhaus Büchel (3 Gehminuten entfernt), Parkhaus am Dom in der Jesuitenstraße, Parkhaus Borngasse oder Sparkassenparkhaus hinter der Elisengalerie (5–20 Minuten entfernt).

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinie ab Hauptbahnhof Richtung Elisenbrunnen wählen (bis auf einige Ausnahmen fahren alle Buslinien Richtung Innenstadt). Hinter dem Elisenbrunnen durch den Elisengarten gehen, dann rechts halten um auf die Buchkremerstraße zu gelangen.

Das forum M ist über der Mayerschen Buchhandlung. Der Aufzug befindet sich rechts vom Eingang der Buchhandlung.

UNIKLINIK RWTH AACHEN

Fortbildungsveranstaltung für Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger/-innen, Ärztinnen und Ärzte

3. Juli 2013, 14.00 – 19.00 Uhr

Universitätsklinikum Aachen
Perinatalzentrum Level I

Für Hebammen und Ärzte zertifiziert