

Baby

Klecks*Spezial

Tipps und Infos für (werdende) Eltern in und um Osnabrück

2026
Oktober

Schwangerschaft

Schwangerenvorsorge

Geburt

Orte zum Entbinden

Erstes Lebensjahr

Kurse für Eltern und Babys

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Bauch wächst, mit ihm das Kind darin und bald ist es soweit – die Geburt steht an. Damit beginnt eine spannende Zeit.

Ein Kind zu erwarten ist in erster Linie ein freudiges Ereignis, aber oftmals auch verbunden mit vielen Fragen und Unsicherheiten.

Unterstützung vor, während und nach der Geburt gibt es von vielen Seiten.

Hebammen sind für alle Fragen rund um die Geburt die richtigen Ansprechpartner. Eine Doula unterstützt emotional und ganz praktisch. Zahlreiche Hilfs- und Beratungsstellen bieten Schwangeren und jungen Familien ihre Unterstützung an. Scheuen Sie sich nicht, sie in Anspruch zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen eine informative und anregende Lektüre

Ihr Klecks-Team

Inhalt

- 3 Schwangerenvorsorge**
Mit einem sicheren Gefühl durch die Schwangerschaft
- 6 Schwangerschaft und Geburt**
von A bis Z
- 9 Beratungsstellen**
Rat und Hilfe für Schwangere, Väter und junge Familien
- 12 Keine Panik**
Tipps für werdende Väter
- 14 Bücher, Apps und Podcasts**
zu Schwangerschaft und Baby
- 16 Doula**
Der Anker für Vertrauen und Geborgenheit
- 17 Geburt**
 - Klinikum Osnabrück
 - Marienhospital Osnabrück
 - Geburtshaus Osnabrück

- 20 Früh geboren**
Wenn das Leben früher beginnt als geplant
- 22 Kurse für Eltern und Babys**
Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Impressum

Herausgeber: Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG, Weberstraße 7, 49191 Belm, Telefon 05406 808120, info@klecks-os.de, www.klecks-os.de | **Redaktion:** Dirk Günther (Vi.S.d.P.), Nancy Knäuper, Birte Hoffmann, Thomas Wübker | **Bildnachweis:** Klinikum Osnabrück: 17; Niels-Stensen-Kliniken: 18; PR/privat: 16, 19; stock.adobe.com: Titel, 3, 4, 9, 12, 20, 22, 23 | **Anzeigen:** Dirk Günther, Andrea Plöger, anzeigen@klecks-os.de | **Druck:** Meinders & Elstermann GmbH & Co. KG | **Auflage:** 15000 Exemplare, Beilage im Klecks Familienmagazin | **Stand:** Oktober 2026



Für euch da – von Anfang an

Komm vorbei und entdecke alles, was Familien lieben, von Kinderwagen, über Kindersitz bis Kuscheltier.

Wir beraten dich gern!

BabyOne – hier ist Familie zuhause.
In über 100 Stores und auf babyone.de
sind wir mit Herz & Know-How für euch da.

BabyOne Osnabrück
Iburger Straße 225, 49082 Osnabrück



Schwangerenvorsorge

Mit einem sicheren Gefühl durch die Schwangerschaft

In der Zeit während der Schwangerschaft beschäftigt werdende Eltern immer wieder die Frage nach der Gesundheit ihres Kindes. Bei den Vorsorgeuntersuchungen wird die Entwicklung des Babys überwacht und auch der gesundheitliche Zustand der Mutter beobachtet.



Das Ausbleiben der Periode ist für viele Frauen ein erstes Anzeichen für eine Schwangerschaft. Da mit dem ersten Tag der letzten Periode bereits die erste Schwangerschaftswoche (SSW) beginnt, befinden sie sich dann meist schon in der 4. bis 5. SSW. Ein Schwangerschaftstest kann Gewissheit geben. Anschließend kann ein erster Termin in einer gynäkologischen Praxis oder bei einer Hebamme vereinbart werden.

Vorsorge durch Ärztin, Arzt oder Hebamme

Sobald die Schwangerschaft festgestellt wurde, kann der Termin für die erste Vorsorgeuntersuchung vereinbart werden.

Die Untersuchungen erfolgen in den ersten Monaten der Schwangerschaft in der Regel alle vier Wochen, in den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten dann in einem Abstand von etwa 14 Tagen. Sollte der errechnete Geburtstermin überschritten werden, werden die Vorsorgetermine in kürzeren Abständen angesetzt. Für erforderliche Untersuchungen müssen Schwangere nach dem Mutterschutzgesetz von der Arbeit freigestellt werden, wenn kein Termin außerhalb der Arbeitszeit ohne Schwierigkeiten möglich ist.

Die Kosten für die in der Mutterschafts-Richtlinie vorgesehenen Untersuchungen werden von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Die Betreuung während der Schwangerschaft kann sowohl eine Ärztin oder ein Arzt

als auch eine Hebamme vornehmen. Eine Hebamme darf grundsätzlich alle Untersuchungen durchführen, die auch der Arzt oder die Ärztin anbietet, nur für die Ultraschall-Untersuchungen zu Beginn, Mitte und Ende der Schwangerschaft muss eine Praxis aufgesucht werden.

Erstuntersuchung

Bei der Erstuntersuchung wird zunächst der allgemeine Gesundheitszustand der werdenden Mutter festgestellt. Dazu gehören unter anderem die Erhebung der Krankengeschichte sowie Untersuchungen von Blut und Urin. Bestimmt werden beispielsweise Blutgruppe und Rhesusfaktor; außerdem erfolgen Untersuchungen auf bestimmte Infektionen und Antikörper. Außerdem wird der genaue Geburtstermin errechnet und die Schwangeren erhalten einen Mutterpass, in dem alle Daten eingetragen werden. Die Dokumentation der Schwangerenvorsorge kann auf Wunsch auch digital in der elektronischen Patientenakte erfolgen. Zusätzlich erhalten die Frauen allgemeine Informationen zum Ablauf der Schwangerschaft und Hinweise dazu, was alles beachtet werden muss, zum Beispiel welche Lebensmittel erst einmal vom Speiseplan gestrichen werden sollten.

Der erste Ultraschall

Gemäß der Mutterschafts-Richtlinie werden drei Basis-Ultraschalluntersuchungen von den gesetzlichen Krankenkassen



übernommen. Die erste findet zwischen der 9. und 12. SSW statt. Dabei wird untersucht, wie groß der Embryo ist und ob sich die Schwangerschaft zeitgerecht entwickelt. Auch eine Mehrlingsschwangerschaft lässt sich über den Ultraschall feststellen.

Bei der zweiten Ultraschalluntersuchung in der 19. bis 22. SSW werden unter anderem die Größe des Kindes, die Fruchtwassermenge und die Lage der Plazenta kontrolliert. Schwangere können zwischen einer Basisuntersuchung und einer erweiterten Basisuntersuchung wählen. Bei der erweiterten Untersuchung werden zusätzlich wichtige Körperstrukturen und Organe des ungeborenen Kindes betrachtet. Häufig lässt sich zu diesem Zeitpunkt auch das Geschlecht erkennen.

Die dritte Ultraschalluntersuchung findet in der 29. bis 32. SSW statt. Dabei werden insbesondere das Wachstum und die Lage des Kindes, die Herzaktion, die Fruchtwassermenge und die Plazenta überprüft. Weitere Ultraschalluntersuchungen werden von der Krankenkasse übernommen, wenn dafür ein medizinischer Grund besteht.

Die Herztöne des Babys hören

Im Verlauf der Schwangerschaft werden auch die Herztöne beziehungsweise die Herzaktion des Babys untersucht. Rhythmus und Anzahl der Schläge pro Minute geben Hinweise auf den gesundheitlichen Zustand des ungeborenen Kindes. Ein CTG kann zusätzliche Informationen liefern. Der Kardio-



Ob wohligh warm oder mitten im Wasser: Babyschwimmen und Babysauna sorgen für besondere gemeinsame Momente.



Jetzt schnell
einen Platz
sichern unter:
swo.de/kursbuchung

lomasana
Stadtwerke Osnabrück

nettebad
Stadtwerke Osnabrück

schinkelbad
Stadtwerke Osnabrück

KINDERNOTFALLKURS

Praktisch lernen. Sicher handeln.

Für (werdende) Eltern, Großeltern und Bezugspersonen.
Im Wurzelwerk oder bei dir zu Hause.



Anmeldung & Infos
www.wurzelwerk-praxis.de
0155/10064383

tokograf zeichnet die Herzschlagfrequenz des Kindes und die Wehentätigkeit auf. Ein CTG gehört bei einer unauffällig verlaufenden Schwangerschaft jedoch nicht routinemäßig zu jedem Vorsorgetermin. Die Mutterschafts-Richtlinie sieht die Untersuchung bei bestimmten medizinischen Indikationen vor, zum Beispiel bei Verdacht auf vorzeitige Wehen oder bei auffälliger kindlicher Herzfrequenz.

Zusätzliche Untersuchungen und Pränataldiagnostik

Teil der Schwangerschaftsvorsorge sind außerdem allgemeine Untersuchungen wie Blutdruck- und Gewichtskontrollen, Urinproben, Abstriche oder Blutuntersuchungen. Zwischen der 24. und 27. SSW wird ein Test auf Schwangerschaftsdiabetes angeboten. Zum Ende der Schwangerschaft kann ein Abstrich auf B-Streptokokken besprochen werden; ohne besonderen medizinischen Grund ist er in der Regel keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse. Bestandteil der Beratung sind auch Impfungen. Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung gegen Grippe ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, bei erhöhtem gesundheitlichem Risiko bereits früher, sowie die Impfung gegen Keuchhusten zu Beginn des dritten Schwangerschaftsdrittels. Bei einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für eine Frühgeburt wird die Keuchhustenimpfung bereits im zweiten Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Schwangere haben darüber hinaus die Möglichkeit, zusätzliche Untersuchungen in Anspruch zu nehmen. Einige davon sind kostenpflichtige individuelle Gesundheitsleistungen (IGEL-Leistungen), zum Beispiel das Ersttrimester-Screening oder spezielle Ultraschalluntersuchungen, sofern kein medizinischer Anlass besteht. Zur Pränataldiagnostik gehören auch genetische Untersuchungen. Der nichtinvasive Pränataltest (NIPT) kann anhand einer Blutprobe der Schwangeren die Wahrscheinlichkeit für eine Trisomie 13, 18 oder 21 bestimmen. Er ist keine allgemeine Routineuntersuchung, kann aber in begründeten Einzelfällen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen werden. Ein auffälliges Ergebnis muss durch eine invasive Untersuchung bestätigt werden. Der Frauenärzte oder Hebammen können im Vorfeld ausführlich beraten, welche zusätzlichen Maßnahmen eventuell Sinn machen.

Nancy Knäuper



Osteopathie und Physiotherapie

Behandlungen für Säuglinge, Kinder & Erwachsene

Osteopathie · Cranio-Sacrale Therapie · Bobath · CMD
Manuelle Therapie · Krankengymnastik · Lymphdrainage

Tel: 0541 970 1056 · Mail: info@vi-os.de

Web: www.vi-os.de · Rückertstr. 66 · 49078 Osnabrück




Jetzt dabei sein:
**1. + 3. DIENSTAG
IM MONAT**

INFOABEND GEBURTSHILFE

- › Wann? Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18 Uhr
- › Wo? In den Räumlichkeiten der Akademie oder im Raum Siegfried Pelz
- › Wie? Bitte um kurze Anmeldung: Telefon 0541 405 9100
- › Der Kreißaal wird gemeinsam besichtigt

Geburtszentrum
am Klinikum Osnabrück
Am Finkenhügel 1
49076 Osnabrück
www.klinikum-os.de



10€*
GUTSCHEIN
bei Vorlage
dieser Anzeige



WOLLE/SEIDE...

...wunderbar weich & natürlich warm!

*ab einem Warenwert von 50 €.
Gültig bis 31.12.2026 und nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.



AUSSERDEM BEI UNS:

- Naturtextilien und Schuhe für kleine und große Leute
- Still- und Wickeloase



www.impulse-os.de



[impulse_os](https://www.instagram.com/impulse_os)

impulse | Kleine Hamkenstraße 5 - 7 | 49074 Osnabrück | 0541.29292 | info@impulse-os.de

Schwangerschaft und Geburt von A bis Z

Ihr werdet Eltern? Herzlichen Glückwunsch! Wer zum ersten Mal ein Kind erwartet, hat viele Fragen – und auf einmal stürmen jede Menge neue Begriffe auf euch ein.

Unser Schwangerschafts- und Geburts-ABC bietet euch als werdenden Eltern einen kleinen Überblick über wichtige Begriffe, Tipps und Wissenswertes:

Birte Hoffmann

A

Amniozentese

Eine Amniozentese (Fruchtwasseruntersuchung) ist ein invasives, vorgeburtliches Untersuchungsverfahren (meist ab der 15./16. SSW). Dabei wird unter Ultraschallkontrolle mit einer dünnen Nadel Fruchtwasser aus der Gebärmutter entnommen, das auf Auffälligkeiten hinsichtlich genetischer Defekte wie Trisomie 21 untersucht wird. Eine Amniozentese kann nach individueller Beratung für werdende Mütter in Betracht kommen, bei denen ein erhöhtes Risiko für Chromosomenstörungen oder Erbkrankheiten beim ungeborenen Kind vorliegt.

B

Blasensprung

Reißt die Fruchtblase, die das Baby mit Fruchtwasser umschließt, und das Fruchtwasser fließt tröpfchenweise oder in einem Schwall ab, spricht man von einem Blasensprung. Ein Blasensprung kann den Geburtsbeginn markieren, häufig tritt er aber erst während der Geburt auf.

C

CTG

CTG ist die Abkürzung für Cardiotocography (deutsch: Kardiotokografie) und bezeichnet das Verfahren zur Messung und Aufzeichnung der Herzfrequenz des ungeborenen Kindes und der Wehentätigkeit der Mutter. CTGs werden im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen und während der Geburt aufgezeichnet.

D

Doula

Eine Doula (griechisch für „Dienerin“) ist eine geburtserfahrene, nicht-medizinische Frau, die eine werdende Mutter während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett auf emotionaler und praktischer Ebene begleitet und unterstützt. Eine Doula ist kein Ersatz für einen Arzt/eine Ärztin oder eine Hebamme, sondern ergänzt diese durch ihre persönliche, intensive Begleitung der Schwangeren.

E

Errechneter Termin

Der errechnete Termin (ET) ist der Tag, an dem das Baby laut Rechnung nach 40 Schwangerschaftswochen zur Welt kommen soll. Die Berechnung erfolgt in der Regel ausgehend vom ersten Tag der letzten Periode. Allerdings: Nur etwa 3 bis 4 Prozent aller Kinder kommen wirklich am errechneten Geburtstermin zur Welt – der „ET“ ist daher eher ein statistischer Richtwert.

F

Folsäure

Folsäure, auch „Mütter- oder Schwangerschafts-vitamin“ genannt, ist ein B-Vitamin, das in den ersten Schwangerschaftswochen eine besondere Aufgabe erfüllt. Folsäure ist insbesondere für die Zellteilung und die Entwicklung des Embryos wichtig. Ein Mangel an Folsäure in der Frühphase der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Fehlbildungen, die das Gehirn oder Rückenmark des Kindes betreffen.

G

Geburtsklinik

Alle Kliniken mit Geburtshilfe bieten regelmäßig Kreißsaalführungen an. So können sich werdende Eltern die Räumlichkeiten ansehen und erhalten wichtige Informationen rund um die Geburt. Wer in einer Klinik entbinden möchte, sollte frühzeitig für ein Anmeldegespräch in der Wunschlinik vorstellig werden, um alle Fragen und Wünsche zu besprechen.

H

Hebamme

Eine Hebamme ist eine medizinische Fachkraft, die Frauen während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett begleitet. Sie kümmert sich um die körperliche und seelische Gesundheit von Mutter und Kind und kann auch Vorsorgeuntersuchungen übernehmen. Die Kosten für diese Betreuung werden in der Regel von der Krankenkasse übernommen. Wer sich eine Hebammen-Begleitung wünscht, sollte sich gleich zu Schwangerschaftsbeginn auf die Suche machen, denn Hebammen sind vielerorts rar.

I

Infektionen

Durch ein verändertes Immunsystem können Infektionen in der Schwangerschaft häufiger auftreten. Die meisten sind harmlos, aber einige können das ungeborene Kind gefährden. Aus diesem Grund gehören zu Beginn der Schwangerschaft einige Blut- und Urinuntersuchungen sowie weitere Tests zur Standardvorsorge, um mögliche Infektionen und den Immunstatus zu überprüfen.

K

Kaiserschnitt

Der Kaiserschnitt (medizinisch: Sectio caesarea) ist eine Operation, bei der der Arzt/die Ärztin das Baby durch einen Schnitt in die Bauchdecke und die Gebärmutter auf die Welt holt. Oft ist die Mutter dabei wach und durch die Anästhesie schmerzunempfindlich. Ein Kaiserschnitt kann aus verschiedenen Gründen schon während der Schwangerschaft geplant werden, oder es kann während der Geburt zu Komplikationen kommen, die einen Kaiserschnitt erfordern.

M

Mutterpass

Der Mutterpass ist das offizielle, gelbe Untersuchungsheft, das bei der ersten Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung ausgestellt wird. Darin werden fortlaufend alle wichtigen medizinischen Daten, Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen und Ultraschallergebnisse der werdenden Mutter und des Kindes festgehalten.

N

Nabelschnur

Die etwa 50 bis 60 Zentimeter lange und ca. 15 Millimeter dicke Nabelschnur verbindet das ungeborene Baby mit der Plazenta (Mutterkuchen) im Bauch der Mutter. Über sie wird der Fötus mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, und sie transportiert Abfallstoffe. Nach der Geburt wird die Nabelschnur abgeklemmt und durchtrennt, da das Baby nun über seine Lunge mit Sauerstoff versorgt wird. Übrigens: Nabelschnurblut kann in manchen Kliniken nach vorheriger Absprache zur Stammzellengewinnung gespendet werden.

O

Oxytocin

Oxytocin, das oft als Kuschel- oder Wehenhormon bezeichnet wird, steuert während der Geburt die Muskelkontraktionen der Gebärmutter, fördert nach der Entbindung den Milchspendereflex und stärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind.

P

PDA

Die PDA (Periduralanästhesie) ist in der Geburtsmedizin ein gängiges Verfahren zur Schmerzlinderung während der Geburt. Durch die Injektion eines örtlichen Betäubungsmittels in den Periduralraum im Bereich der Wirbelsäule wird eine Betäubung des Unterkörpers erreicht, die die Geburtsschmerzen lindert oder sogar ganz ausgeschaltet. Gleichzeitig bleibt die Gebärende aber wach und kann die Geburt bei vollem Bewusstsein miterleben.



Evangelisches
Dorfhelferinnenwerk
Hilfswort & Co.



www.dhw-nds.de

Badbergen-Bramsche

0176 19124113

badbergen@dorfhelferin-nds.de

Melle-Wittlage-Osnabrück

0176 19124125

melle-wittlage-osnabrueck@dorfhelferin-nds.de

DORFHelfer*IN

professionelle Hilfe
für Familien in
Notsituationen





DAS STARTER-BETT FÜR DEIN BABY

Mit koalu® schläft dein Baby von Anfang an vertraut und geborgen. An jedem Ort, wo ihr gerade seid.

www.koalu.de



Q

Querlage

Liegt das ungeborene Kind quer im Bauch der Mutter, ist eine natürliche Geburt nicht möglich. Schlagen Versuche fehl, das Kind zum Drehen zu animieren oder es von außen zu wenden, ist meist ein Kaiserschnitt erforderlich.

R

Rhesusfaktor

Der Rhesusfaktor (RH-Faktor) wird zu Beginn der Schwangerschaft bestimmt. Ist der Rhesusfaktor der Mutter positiv, besteht kein Handlungsbedarf. Ist die Mutter jedoch Rhesus-negativ, kann es zu einer Unverträglichkeit kommen, wenn das ungeborene Kind Rhesus-positiv ist. Vermischt sich in dem Fall das Blut des Kindes mit dem der Mutter, kann ihr Immunsystem Antikörper bilden. Diese können bei einer späteren erneuten Schwangerschaft ein Rhesus-positives Kind gefährden. Eine Anti-D-Prophylaxe kann verhindern, dass solche Antikörper entstehen.

S

Sternengucker

Liegt das Kind mit dem Kopf nach unten und sein Gesicht schaut nach oben (Richtung Bauchdecke der Mutter) und nicht nach „unten“ zum Rücken, spricht man von einem „Sternenguckerkind“. Häufig ist eine vaginale Geburt trotzdem möglich, allerdings kann sich die Geburt durch die Lage des Kindes erschweren oder verlängern.

T

Trimenon/Trimester

Die lateinischen Begriffe Trimester oder Trimenon bezeichnen die drei Abschnitte einer Schwangerschaft, die jeweils etwa drei Monate oder rund 12 bis 13 Wochen lang sind. Die Schwangerschaft wird eingeteilt in das erste Trimenon (1. bis 13. SSW), das zweite Trimenon (14. bis 26. SSW) und das dritte und letzte Trimenon (27. bis 40. SSW).

U

Uterus

Uterus ist das lateinische Wort für Gebärmutter. Hier nistet sich das befruchtete Ei ein und reift zum Fötus heran.

V

Vorwehen

Vorwehen, auch Übungswehen genannt, können etwa ab dem siebten Schwangerschaftsmonat auftreten. Diese Kontraktionen bereiten den Körper der werdenden Mutter auf die Geburt vor. Die Schmerzen werden häufig mit Menstruationsschmerzen verglichen.

W

Wochenbett

So wird die erste Zeit nach der Entbindung genannt. In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt sollen sich Frauen von der Geburt und Schwangerschaft erholen, der Körper regeneriert, die Hormonproduktion stellt sich um und die Rückbildung beginnt.

Z

Zwillinge

Gleich zwei Babys statt einem! Zwillinge entwickeln sich zur gleichen Zeit im Bauch der Mutter und werden kurz nacheinander geboren. Man unterscheidet zwischen ein- und zweieiigen Zwillingen. Mehrlingschwangerschaften können nach einer Hormonbehandlung oder künstlichen Befruchtung entstehen, aber auch das Alter der Mutter oder erbliche Veranlagung in der Familie können eine Rolle spielen.

 **STARTKLAR**
FÜR DAS ERSTE BABY

Dein Kurs für einen entspannten Start ins Elternsein.

Weitere Informationen zum Kurs sowie zur Anmeldung finden Sie unter:

WWW.KATH-FABI-OS.DE/ERSTESBABY

FABI
Katholische
Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück



**WIR HELFEN,
NACH DER GEBURT
ANZUKOMMEN.**

Osteopathische Unterstützung bei:

- Schlafstörungen
- Blähungen & Koliken
- Stillprobleme
- Verspannungen nach der Geburt

BUNSELMAYER
Praxis für Osteopathie
Telefon 0541 800 48 10
info@bunselmeyer-osteopathie.de



Beratungsstellen

Rat und Hilfe für Schwangere, Väter und junge Familien

Eine Schwangerschaft, ob geplant oder ungeplant, löst bei werdenden Eltern verschiedenste Empfindungen aus. Zugleich treten viele Fragen auf. Damit muss niemand alleine bleiben. Bei Fragen und Anliegen zu Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit ihrem Kind erhalten werdende und junge Eltern in zahlreichen Beratungsstellen, Einrichtungen und Institutionen Hilfe und Unterstützung.



Schwangerenberatung/ Schwangerschaftskonfliktberatung

Alle Beratungen sind kostenlos und vertraulich.

Schwangerenberatung: Bei allen Fragen zur Schwangerschaft und Familienplanung, zu gesetzlichen Leistungen und Hilfen für Familien und Kinder, zu rechtlichen und finanziellen Fragen (z.B. Unterstützung beim Kauf einer Erstausrüstung) können Sie sich bei einer Schwangerenberatungsstelle bis zum 3. Geburtstag eines Kindes informieren und beraten lassen. Auch bei Ängsten und Unsicherheiten vorgeburtlich (z. B. durch auffällige Befunde), einem belastenden Geburtserlebnis oder ambivalenten Gefühlen in der ersten Zeit mit Kind können Sie Beratung erhalten.

Schwangerschaftskonfliktberatung (in allen Beratungsstellen mit *): Bei einer ungeplanten Schwangerschaft können sich Frauen mit Familienangehörigen oder vertrauten Personen ergebnisoffen und vertraulich beraten lassen. Eine Beratungsbescheinigung nach §219 StGB wird ausgestellt. Dies ist die Voraussetzung um einen Schwangerschaftsabbruch durchführen lassen zu können.

Vertrauliche Geburt: Alle Schwangerenberatungsstellen führen auch Beratungen zur vertraulichen Geburt durch. Bei der Entscheidung für eine vertrauliche Geburt, gibt die Schwangere ihre Identität nur gegenüber der Beratungsstelle preis und ein Herkunftsnachweis wird erstellt. Für 16 Jahre werden diese Daten sicher hinterlegt. Nach dem 16. Geburtstag darf das Kind seine Herkunft erfahren.

» Diakonisches Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück *

- Schwangerenberatung -
Lohstraße 11, Osnabrück, Tel. 0176 10104096
Sandweg 1, Melle, Tel. 0176 10104078
Lindenstraße 6, Bad Essen, Tel. 0176 12001570
Kirchhofstraße 6, Bramsche, Tel. 0176 12001570,
Sprechstunde: Mo 9–15 Uhr
www.diakonie-os.de

» donum vitae Stadt und Landkreis Osnabrück e. V. *

Kamp 42, Osnabrück, Tel. 0541 3358488
Am Gografenhof 5, Bad Iburg, Tel. 05403 794300
Bahnwinkel 2, Bohmte, Tel. 0160 90287437
Hasestraße 5, Bersenbrück, Tel. 05439 607784
<https://osnabrueck.donumvitae.org>

» **pro familia Beratungsstelle Osnabrück ***
Möserstraße 1, Osnabrück
Heinrich-Beerbom-Platz 2, Bramsche
Tel. 0541 23907, www.profamilia.de/osnabrueck

» **Rundherum e.V. ***
Am Wiesenrain 15, Bad Essen, Tel. 05472 949924
Eisenbahnstraße 2, Georgsmarienhütte,
Tel. 0151 23241481
Am Marktring 13 (Rathaus), Belm, Tel. 0151 28763395
www.rundherum-beratung.de

» **Sozialdienst katholischer Frauen
Osnabrück Stadt und Landkreis e. V.**
Johannisstraße 91, Osnabrück
Tel. 0541 33876-10, www.skf-os.de

Hebammenzentrale für Landkreis und Stadt Osnabrück

Bereits mit Beginn der Schwangerschaft hat jede Frau Anspruch auf eine Hebammenbetreuung. Während der Schwangerschaft, der Geburt, im Wochenbett und der gesamten Stillzeit kann die Hebamme Ansprechpartnerin für die Frau sein. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen sowie vielen privaten Krankenversicherungen übernommen. Sinnvoll ist es, rechtzeitig mit der Suche zu beginnen.

Die Hebammenzentrale des SkF Osnabrück Stadt und Landkreis e.V. unterstützt schwangere Frauen und deren Familien bei der Hebammensuche persönlich, insbesondere aber mit der hilfreichen Website www.hebammenzentrale-osnabrueck.de.

» **Hebammenzentrale**
Karin Wesselmann, Hebamme
Tel. 0170 3654200, hebammenzentrale@skf-os.de

Babylotsinnen Osnabrück

Die Babylotsin berät Sie direkt in der Geburtsklinik zu allen Fragen rund um Ihr Baby und Ihre Elternschaft – vor der Geburt ebenso wie danach. In einem vertraulichen Gespräch wird besprochen, was Sie in Ihrer neuen Lebenssituation benötigen oder wünschen und wo Sie Unterstützung bekommen können. Die Babylotsin informiert über passende Angebote in Ihrer Region und ist als Ansprechpartnerin verfügbar. Die Beratung ist freiwillig und kostenlos.

» **Im Marienhospital Osnabrück** durch den SkF Osnabrück Stadt und Landkreis e. V.
Sandra Kockmeyer
Tel. 0541 3387623 oder 0160 90653473
Elli Kowert-Bielefeld
Tel. 0541 3387623 oder 0170 3698821
Mail: babylotsen@skf-os.de

» **Im Klinikum Osnabrück** durch die Diakonie Osnabrück Stadt und Land gGmbH
Corinna Kockläuner
Tel. 0541 4051212 oder 0176 14581026
Mail: babylotsen@diakonie-os.de


ENGAGIERT
MIT HALTUNG

Frauen im Fokus
Alle im Blick



Wir sind für Sie da!

- Schwangerenberatung
- Hebammenzentrale
- Babylotsin
- Annas Treff
- St. Anna Mutter/Vater-Kind-Haus
- Adoptions- und Pflegekinderdienst

Hier erreichen Sie uns:

Sozialdienst katholischer Frauen Osnabrück Stadt und Landkreis e.V.
Telefon 0541 338 76 10 • E-Mail buero@skf-os.de • www.skf-os.de



neue Apotheke oesede

Inh. Heike Trojahn e.K.
Glückaufstraße 8 - 49124 Georgsmarienhütte
Tel.: 05401 / 41213

Ihr kompetenter Partner vor Ort



Baby-freundliche Apotheke

Auch im Sortiment:
**Produkte der
Bahnhof-Apotheke Kempten**

Beratungsangebot für Männer und (werdende) Väter

Männer – (werdende) Väter haben oft eigene Fragen zum Thema Schwangerschaft und Geburt. Wie verändert sich die Partnerschaft durch das Baby? Was ist meine Rolle bei der Geburt? Welche finanziellen und rechtlichen Verpflichtungen kommen auf mich zu? Was macht eigentlich einen guten Vater aus? Oder auch die Frage: will ich überhaupt Vater werden? So, wie Frauen in einen Schwangerschaftskonflikt geraten können, kann es für Männer einen „Vaterschaftskonflikt“ geben. Diese Fragen und alles, was Sie als Mann oder (werdender) Vater beschäftigt, können Sie mit unseren männlichen Kollegen besprechen. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Bitte einen Termin vereinbaren.

» **pro familia Beratungsstelle**
Möserstraße 1, Osnabrück
Tel. 0541 23907, www.profamilia.de/osnabrueck

» **Väter- und Männerberatung SKM Osnabrück e. V.**
Kolpingstraße 5, Osnabrück
Tel. 0541 3314471 oder 0151 43122389
(Beratung in Präsenz und Video möglich)

Fachkräfte Frühe Hilfen / Familienhebammen / Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen

In der Schwangerschaft und rund um die Geburt eines Kindes fühlen sich Eltern oft unsicher und überfordert. Familienhebammen und Kinderkrankenschwestern begleiten und unterstützen Familien in schwierigen Lebenslagen. Schon in der Schwangerschaft und bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes besuchen sie die Mutter/Familie zu Hause und stehen mit Rat und praktischer Hilfestellung zur Seite. Die Hilfe durch eine Fachkraft Frühe Hilfen ist kostenlos, freiwillig und unbürokratisch.

» **Fachkräfte Frühe Hilfen** (Familienhebammen und Kinderkrankenschwestern) für Stadt und Landkreis Osnabrück, Kinderschutz-Zentrum, Deutscher Kinderschutzbund Osnabrück e.V. Goethering 3-5, Osnabrück, Tel. 0541 33036-0 www.kinderschutzbund-osnabrueck.de

Frühe Hilfe

Beratungsangebot für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern mit Wohnsitz in der Stadt Osnabrück. Unterstützung von Eltern bei Erziehungsunsicherheiten und Problemen wie Schlafstörungen, Still- und Ernährungsproblemen, unstillbarem Schreien oder anderen kleinkindtypischen Verhaltensauffälligkeiten. Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei.

» **AWO Familienberatungsstelle**
Schloßstraße 22A, Osnabrück
Tel. 0541 20193840, www.awo-os.org

wellcome

Das Baby ist da, die Freude riesig – aber nichts geht mehr. In dieser Situation bietet „wellcome – für das Abenteuer Familie“ in Osnabrück Unterstützung. Eine Ehrenamtliche Person der Kath. Familien-Bildungsstätte Osnabrück e.V. kommt zu Ihnen ins Haus und kümmert sich für 2–3 Stunden 1–2 x wöchentlich um Ihr Baby oder um Geschwisterkinder. Sie können durchatmen, Schlaf nachholen oder... Für Sie entstehen geringe Kosten (bis zu 5 €/Std.). Das Angebot richtet sich an alle Familien mit Baby im ersten Lebensjahr aus der Stadt Osnabrück - unabhängig vom Einkommen oder der sozialen Situation.

» **„wellcome“** in Osnabrück
Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.
Große Rosenstraße 18, Osnabrück
Ansprechpartnerin: Katrin Epheser
Tel. 0541 35868-22, www.kath-fabi-os.de/projekte/wellcome-praktische-hilfe-nach-der-geburt

Einelternfamilie / Soloschwangerschaft / Trennung während der Schwangerschaft

Der VAMV ist eine Kontaktstelle für Einelternfamilien und bietet unterstützend professionelle Beratung im sozialpädagogischen und erzieherischen Bereich sowie Rechtsinformationen zu den Bereichen Familien- und Sozialrecht an. Er bietet Möglichkeiten, miteinander und voneinander zu lernen, die neue Lebenssituation anzunehmen, selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Durch gemeinsame Gesprächsgruppen, Treffen, Veranstaltungen und Vorträge fördert der VAMV den Kontakt und die Information zwischen Familien in ähnlicher Lebenssituation sowie die Selbsthilfe untereinander.

» **Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)**
Ortsverband Osnabrück
Arndtstraße 29, Osnabrück
Tel. 0541 24343, www.vamv-osnabrueck.de



wellcome
Praktische Hilfe nach der Geburt

Das Baby ist da, die Freude riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Unterstützung da ist, um den Baby-Stress zu bewältigen. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome, unkompliziert und individuell.

Keine Panik

Tipps für werdende Väter

Wenn Männer Väter werden, ist das kein Grund zur Panik, sondern zur Freude. Ein Kind bereichert das eigene Leben, auch wenn Mann sich in gewissen Dingen einschränken muss. Hier sind Tipps für werdende Väter.

Thomas Wübker



1

Cool bleiben

Die Nachricht, dass die Frau oder die Freundin schwanger ist, bedeutet nicht das Ende der Welt. Die Karriere, die Kumpels und die Karre sind auch weiterhin vorhanden. Ein Kind bedeutet Veränderung, aber nicht Selbstaufgabe. Das Umfeld wird in den meistens Fällen positiv auf die Nachricht reagieren, dass Sie sich fortpflanzen. Wenn nicht, wird es auch hier Zeit für eine Veränderung.

2

Nicht wundern

Wenn die Liebste plötzlich merkwürdige Geschmäcker bei der Nahrungsaufnahme entwickelt, vergesslich wird, mal weint, mal scheinbar unmotiviert lacht – nicht wundern, das ist normal. Ihre Frau braucht während der Schwangerschaft Unterstützung, auch bei der Ernährung. Die sollte viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Vielleicht ist die Schwangerschaft Ihrer Partnerin sogar eine gute Gelegenheit, Ihre eigenen Kochkünste zu verbessern. Viele Frauen mögen es, wenn ein Partner da ist, der für sie kocht. Sorgen Sie also gut für das leibliche, aber auch mentale Wohl Ihrer Partnerin. Rauchen und Alkohol ist während der Schwangerschaft absolut tabu.

3

Hallo sagen

Schon während das Kind im Mutterleib ist, kann Mann eine Beziehung zu ihm aufbauen. Einfach mal das Ohr an den Bauch der Partnerin legen, zu dem Kind sprechen oder beobachten. Manchmal kann man sehen, wie der Nachwuchs im Bauch strampelt und sich dann Hände oder Füße am Körper der Mutter abzeichnen. Ein besseres Bild des eigenen Kinds ist bei der Vorsorgeuntersuchung sichtbar. Dorthin sollte der werdende Vater nach Möglichkeit die werdende Mutter begleiten. Der erste Blick auf das werdende Mädchen oder den Jungen ist unvergesslich.

4

Sex?!

Solange es keine medizinischen Einwände gibt, können Sie während der gesamten Schwangerschaft hindurch Sex miteinander haben. Es ist völlig normal, wenn Sie während dieser Zeit weniger Lust auf Sex haben oder mehr als sonst. Besonders im zweiten Schwangerschaftsdrittel kann die Lust auf Sex insbesondere bei der Frau steigen. Sie hat die anfänglichen Umstellungsbeschwerden hinter sich und die nun stark durchbluteten Geschlechtsorgane sind besonders empfänglich für Reize.

5

Urlaub machen

Gerade wenn das erste Kind unterwegs ist, sollten Paare über einen gemeinsamen Urlaub zu zweit nachdenken. Empfehlenswert ist dafür vor allem das zweite Trimester, denn hier sind die ersten Schwangerschaftssymptome wie Übelkeit und Müdigkeit meist abgeklungen. Der Babybauch ist dann auch noch nicht so groß und schwer, dass er Ihre Partnerin zu sehr einschränkt. Bis zum siebten Monat sind auch Flugreisen mit bis zu vier Stunden Flugzeit kein Problem. Von Flugreisen sollten Sie jedoch absehen, wenn in der ersten Zeit der Schwangerschaft die Gefahr einer Fehlgeburt bestand.

6

Geburtsvorbereitungskurs

Allein bei dem Wort „Geburtsvorbereitungskurs“ gehen viele Männer in eine abwehrende Haltung. Entspannen Sie sich – im wahrsten Sinne des Wortes. In solchen Kursen lernen Männer, wie sie ihrer Partnerin bei der Geburt unterstützen und ihr beistehen können. Außerdem lernen Männer dort etwas über den Ablauf einer Geburt, sie können sich mit anderen Eltern austauschen und etwas über Entspannungs- und Massagetechniken erfahren. Wichtig ist auch, dass die Partnerin merkt, dass sich ihr Mann nicht von dem bösen Wort abschrecken lässt, sondern bei ihr steht – auch in schwierigen Zeiten wie einem Geburtsvorbereitungskurs.

7

Die Geburt

Nach etwa zehn Monaten geht die Zeit der Schwangerschaft irgendwann vorbei. Endlich. Was können Männer dabei tun? Nichts, beziehungsweise wenig. Im Kreißaal zählt sich eine gute Vorbereitung aus – falls Sie wirklich bei der Geburt dabei sein wollen. Gerade in der langen Zeit der Eröffnungsphase der Geburt kann Ihre Anwesenheit für Ihre Partnerin sehr wichtig sein. Sie müssen (und können) dabei gar nicht besonders viel tun. Viele Frauen empfinden es als große Hilfe und Sicherheit, wenn ihre Partner einfach „da“ sind, auch wenn er „bloß“ Händchen hält. Für viele Männer ist die Geburt des eigenen Kindes ein wundervolles Erlebnis, das sie auf keinen Fall würden missen wollen.



Gemeinde Belm
Marktring 13
Helena Schilling
05406/505-82

Möchten Sie Kindertagespflegeperson werden?
Haben Sie Betreuungswünsche?

**Wir vermitteln Kindertagespflege,
Babysitter, Ferienbetreuung und mehr!**

Erste Hilfe am Säugling
3-stündiges Seminar mit vielen praktischen Übungen und Tipps für den Alltag.
Infos unter Tel. 0541 66969-0



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Gesmolder Straße 180
49326 Melle-Gesmold
Telefon (0 54 22) 7 04 72 16
E-Mail: junikroenchen@osnanet.de
www.junikroenchen.de

Montag-Freitag 9-12 Uhr
Montag, Mittwoch und Freitag 15-18 Uhr
Samstag 10-12 Uhr



Baby - und Kleinkindshooting
Hol' Dir jetzt unseren Babypass & sichere Dir drei kostenlose Foto-Shootings.



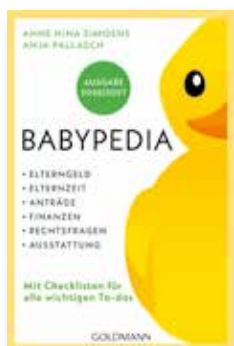
Foto Studio ERHARDT
Möserstraße 30a | Tel.: 05 41 / 2 18 33
Krahnstr. 19 | Tel.: 05 41 / 2 02 08 04
www.fotostudio-erhardt.de

Bücher, Apps und Podcasts

zum Thema Schwangerschaft und Baby

Eine Schwangerschaft und die erste Zeit mit einem Baby sind für junge Eltern aufregend, aber auch mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Bücher, Apps und Podcasts können werdende und frischgebackene Eltern in der Zeit der Schwangerschaft, rund um die Geburt und in den ersten gemeinsamen Monaten als Familie mit Informationen, Ratschlägen und Inspirationen begleiten und hilfreiche Orientierung bieten. Eine kleine Auswahl haben wir zusammengestellt:

Birte Hoffmann



Babypedia



Baby.leicht

Elterngeld, Elternzeit, Anträge, Finanzen, Rechtsfragen, Ausstattung. Ausgabe 2026/2027. Mit Checklisten für alle wichtigen To-dos

Die frisch aktualisierte „Babypedia“ von Anne Nina Simoens und Anja Pallasch ist ein umfassender Ratgeber und Nachschlagewerk für werdende und junge Eltern. Übersichtlich behandelt es alle wichtigen Themen auf dem Weg ins Elterndasein: Checklisten und To-dos für vor und nach der Geburt, Infos zu Behördengängen, Anträgen, Elternzeit, Elterngeld, Rechtsfragen, Finanzen, Versicherungen, Kurse für Eltern und Kind – kurz: vieles, was werdende und frischgebackene Eltern wissen müssen/sollten und ihren Alltag leichter macht.

» Goldmann Verlag, 416 Seiten, 13 €

Was Eltern und Babys wirklich brauchen

„Baby.leicht. Was Eltern und Babys wirklich brauchen“ – das steht in diesem Buch für werdende und junge Eltern. Die erfahrenen Hebammen Karen Dannhauer und Anja Constance fassen in diesem Nachschlagewerk sachlich, kompetent, aber nicht dogmatisch zusammen, was frischgebackene Eltern wissen müssen und brauchen – und was eben nicht. Von Vorfreude und Vorbereitung über Pflege, Ernährung und Schlaf bis zu Alltag und Gesundheit behandeln die Autorinnen die wichtigsten Themen rund um das Wohl von Kind und Eltern. Ihre Konzentration auf das Wesentliche sorgt für Entlastung, mehr Zeit und Gelassenheit in den ersten Monaten als Familie.

» Beltz, 366 Seiten, 26 €

Ihre Baby-App

für Stadt und Landkreis Osnabrück

Liebe Eltern!

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Babys sind wundervolle, aber auch herausfordernde Phasen voller Fragen und Entscheidungen. Genau dafür gibt es diese App – um euch in dieser besonderen Zeit zu **begleiten** und zu **unterstützen**, den Überblick zu behalten.

Die **kostenlose** App Baby OS ist für alle **Mütter und Väter** der Region Osnabrück, die ein Kind erwarten oder gerade Eltern geworden sind. Die App hilft dabei, alle **Todo's, Termine, Anträge und Fristen** im Blick zu behalten und enthält umfassende **Informationen** rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit.

OSNA BRÜCK

OS

App-Store

Google-Play



Mission Vaterschaft – Unterstützung für werdende Väter

„Mission Vaterschaft“ ist eine Begleit-App für werdende und frischgebackene Väter, die sie von der Schwangerschaft bis in die erste Lebensphase des Kindes unterstützt und auf ihre Rolle als Vater vorbereitet. Die App bietet wöchentliche Updates, Tipps und Impulse, die auf die Schwangerschaft zugeschnitten sind, gut umsetzbare Expertentipps, Videos und Artikel, interaktive Checklisten und Erinnerungen und einiges mehr. Die kostenlose App ist ein hilfreicher und guter Begleiter für „Neu-Väter“, der sie durch eine aufregende Zeit trägt.

» „Mission Vaterschaft“ ist kostenlos im App Store und bei Google Play verfügbar



Preglife – Schwangerschaftsapp

Die App „Preglife“ mit über 10 Millionen Nutzern in ganz Europa ist ein kostenloser, digitaler Begleiter durch die Schwangerschaft, Geburt, das Wochenbett und die ersten Lebensmonate des Kindes. Mit ihr können werdende Eltern wöchentlich die Entwicklung des Kindes und Veränderungen bei der werdenden Mutter und dem Vater verfolgen. Hilfreiche Tools sorgen dafür, dass junge Eltern sicher und gut informiert durch die Monate bis zur Geburt und die erste Phase der Elternschaft kommen: eine Tagebuch-Funktion, Checklisten, zuverlässige, verständliche Inhalte und Experten-Ratschläge, Mumfulness (Workout, Yoga, Meditation), ein Online-Geburtsvorbereitungskurs sowie ein Partnerbereich sind z. B. Funktionen der App.

» „Preglife“ lässt sich kostenlos im App Store und bei Google Play herunterladen



Babelli – Der Eltern-Podcast

Der „babelli“-Podcast ist für werdende und junge Eltern gedacht und begleitet sie durch die Schwangerschaftsmonate und die Babyzeit bis ins Kleinkindalter. Jeden Montag spricht Moderatorin Emmi, selbst dreifache Mutter und Erzieherin, über Themen, die Schwangere und frischgebackene Eltern in dieser besonderen Lebensphase bewegen. Ob Familienalltag, Sorgen, Herausforderungen oder Gefühle: Emmi greift unterschiedlichste Themen auf, und gibt Eltern mit viel Einfühlungsvermögen hilfreiche Tipps an die Hand. In einigen Folgen kommen zudem Interviewgäste zu Wort und geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter.



Der Babybauch Podcast – Dein Podcast für Kinderwunsch und Schwangerschaft

Der „Babybauch Podcast“ der Ärztin Sarah Plack richtet sich an Frauen mit Kinderwunsch und an Schwangere. Locker und verständlich vermittelt die 34-Jährige medizinisches Wissen zum Thema Kinderwunsch, Fruchtbarkeit und Schwangerschaft. Dabei macht sie auch vor Tabuthemen nicht halt und erzählt offen von ihren eigenen Erfahrungen, ihrem Kinderwunsch und ihrer Schwangerschaft. Dazu gibt es spannende Gespräche und Interviews mit Expertinnen und inspirierenden Frauen zu verschiedensten Themen.

KangaTraining

Dein bestes Workout • in Geborgenheit

von
Hebammen,
Kinderärzten &
Trageschulen
empfohlen

jetzt
auch in
Rieste

GRATIS

Schnupperstunde
Kangatraining

Let's Kanga!

in Osnabrück, Bad Essen
Beim & Melle

Rebecca Nülle-Wobker
Lizenzierte Kangatrainerin

Kangatraining mit Rebecca
 rebecca.n@kangatraining.de
 0 176 / 629 429 77
 www.kangatraining.de

Eltern SAT.1

Der Anker für Vertrauen und Geborgenheit

Was die Doula so wertvoll macht

Die Geburt eines Kindes gehört zu den beeindruckendsten und bewegendsten Ereignissen im Leben. Gleichzeitig kann sie Unsicherheiten, Ängste oder viele offene Fragen mit sich bringen. Genau hier setzt die Arbeit einer Doula an.



Doch was macht eine Doula eigentlich? Welche Rolle spielt sie bei der Geburt, und worin unterscheidet sie sich von Hebammen oder Ärztinnen und Ärzten?

Was ist eine Doula?

Eine Doula ist eine nicht-medizinische Geburtsbegleiterin. Sie bringt Erfahrung rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett mit und unterstützt die werdenden Eltern emotional, körperlich und ganz praktisch. Dabei geht es nicht darum, die Geburt zu planen oder einen bestimmten Ablauf vorzugeben. Vielmehr begleitet die Doula die Eltern so, dass sie eine selbstbestimmte Geburt erfahren können.

Wie funktioniert die Begleitung?

Idealerweise lernen sich Doula und werdende Eltern in der Schwangerschaft kennen. In mehreren Gesprächen geht es um Wünsche, Vorstellungen und offene Fragen: Was ist den Eltern für die Geburt wichtig? Welche Ängste belasten sie? Was gibt ihnen Sicherheit? Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt? So entsteht Vertrauen – eine wichtige Grundlage für die spätere Begleitung.

Rund um den errechneten Termin ist die Doula in Rufbereitschaft und kommt ab dem Beginn der Geburt dazu. Im Krankenhaus, Geburtshaus oder zu Hause bleibt sie an deiner Seite, hilft Ruhe zu bewahren, erinnert an Atem- und Entspannungstechniken und bietet zum Beispiel Massage, Wärme, Bewegung oder Positionswechsel an. Manchmal ist ihre wichtigste Aufgabe aber auch schlicht: da zu sein. Eine vertraute Person, die zuhört, Mut macht und den Überblick behält.

Auch der Partner oder die Partnerin profitiert von dieser Unterstützung. Eine Doula kann entlasten, praktische Tipps geben und dabei helfen, dass auch die Begleitperson ihren Platz bei der Geburt findet – ohne das Gefühl zu haben, alles allein können zu müssen.

Was eine Doula nicht tut

Doch es gibt auch klare Abgrenzungen. Eine Doula trägt keine medizinische Verantwortung. Sie bietet keine Vorsorgeuntersuchungen oder medizinische Empfehlungen an und greift auch nicht in die Entscheidungen von Hebammen oder Ärzteteams ein. Die Doula steht ergänzend neben diesen Fachkräften – sie ist keine Konkurrenz.

Wenn plötzlich jemand sagt: „Ich bleibe bei euch.“

Die Doula kann nicht garantieren, dass die Geburt genau so verläuft, wie du es dir wünschst. Sie kann dir die Geburtsarbeit nicht abnehmen. Vielmehr ist sie der Anker, der dir Vertrauen und Sicherheit vermittelt, deine Bedürfnisse sieht, Informationen verständlich einordnet und dich in deiner Selbstbestimmung stärkt. Denn am Ende ist das, was eine Doula wirklich schenkt, etwas, das weit über Worte hinausgeht: das Gefühl, in einem der berührendsten Momente des Lebens verstanden, bestärkt und sicher zu sein.

Andrea Spree



Deine Doula – Andrea Spree

Tel. 0178 5333679

www.deinedoula-andrea.de



Klinikum Osnabrück

Geburtshilfe auf dem aktuellsten Stand der Entwicklung

Das Klinikum Osnabrück bietet seit 2009 als einziges Haus in der Region das Betreuungsmodell des Hebammenkreißsaals an. Frauen mit einer komplikationslosen Schwangerschaft können hier unter hausgeburtsähnlichen Bedingungen und ausschließlich von Hebammen betreut entbinden – mit der Sicherheit, bei Bedarf jederzeit ärztliche Unterstützung hinzuziehen zu können.

2025 wurde dieses Hebammenkreißsaal-Konzept als erstes seiner Art in Niedersachsen zertifiziert. Damit erfüllt das Klinikum den Wunsch vieler werdender Eltern nach einer familienorientierten Geburtshilfe in besonderer Weise. In diesem Jahr wird noch das 1000. Kind im Hebammenkreißsaal im Klinikum Osnabrück geboren werden.

Der Kreißsaal, der vor 3 Jahren eingeweiht wurde, ist optimal auf die hebammengeleitete Geburt ausgerichtet und bietet zugleich ein Höchstmaß an Sicherheit während und nach der Entbindung. Auf über 900 Quadratmetern entstanden fünf moderne Kreißsäle sowie ein Infektionskreißsaal, die jährlich bis zu 2.000 natürliche Geburten ermöglichen. Neben der räumlichen Ausstattung gehören feste Abläufe wie das Abnabeln nach Auspulsieren der Nabelschnur, das frühe Anlegen (auf Wunsch) sowie Nacktbonding bis nach der Verlegung auf die Station fest zum familienorientierten Konzept. Diese Standards gelten auch im interdisziplinären Kreißsaal, in dem Ärzte und Hebammen gemeinsam arbeiten.

Auch Frühgeborene und kranke Neugeborene ab der 32. Schwangerschaftswoche sind im Klinikum bestens versorgt. Gemeinsam mit dem Christlichen Kinderhospital Osnabrück (CKO) bildet das Klinikum eine Versorgungseinheit

mit pädiatrischem Schwerpunkt. Im Zuge des Neubaus wurde der Reanimationsraum erweitert, sodass drei Neugeborene gleichzeitig intensivmedizinisch behandelt werden können. Die Intensivstation liegt Tür an Tür mit Kreißsaal und Entbindungsstation – das erleichtert Eltern den frühen und intensiven Kontakt zu ihrem Kind.

Ein weiterer großer Vorteil ist der neue Operationssaal für Kaiserschnitte in unmittelbarer Nähe zu den Entbindungszimmern. So kann das geburts-hilfliche Team in Notfällen noch schneller handeln. Gleichzeitig bleiben Eltern und Kind auch beim Kaiserschnitt im Entbindungsbereich, wodurch das Bonding sofort beginnen kann. Der Kreißsaal ist zudem räumlich klar von Untersuchungs- und Ambulanzeinheiten getrennt, sodass die Familien nach der Geburt ungestört Zeit miteinander verbringen können.

Das familienorientierte Betreuungsangebot wird durch das Rooming-in-Konzept ergänzt. Nach dem Prinzip der Integrativen Wochenpflege bleiben Mutter und Kind durchgehend zusammen und werden Tag und Nacht von einer festen Pflegekraft betreut, die über die Bedürfnisse und den Entwicklungsstand des Babys informiert ist. Auf der Entbindungsstation 21 stehen moderne Einzel- und Doppelzimmer, Familienzimmer sowie ein Komfort-Zimmer mit Hotelcharakter zur Verfügung. Flexible Besuchszeiten und die Einbindung von Geschwisterkindern unterstützen diese besondere Zeit im Familienleben.

Auch beim Stillen erhalten die Mütter umfassende Unterstützung – durch Hebammen, Pflegekräfte sowie speziell geschulte Still- und Laktationsberaterinnen. Bei Bedarf bietet zudem ein

eigenes Stillzimmer Raum für Ruhe und Rückzug. Ergänzend unterstützt das Klinikum werdende Eltern mit dem Angebot der Babylotsen, die bei Bedarf individuelle Hilfen vermitteln.

Klinikum Osnabrück

Am Finkenhügel 1-3
49076 Osnabrück
Tel. 0541 405 9100 (Kreißsaal)
Tel. 0541 405 6801
(Sekretariat Chefarzt)
www.frauenklinik-os.de

- » Zahl der Geburten > 1600
- » Ambulante Geburt ☒
- » Kreißsäle 5
(davon ein stiller Raum)
sowie 1 Infektionszimmer
- » Ausstattung:
2 Entbindungswannen,
1 Entspannungswanne,
Gebärhocker, Pezziball und
Seil, viel Platz zum Bewegen
- » Schmerztherapie:
Homöopathie, Akupunktur
Physikalische Möglichkeiten
(Wasser, Wärme, Positions-
wechsel, Massagen) Verschie-
dene Schmerzmittel als Tablette,
Zäpfchen, Tropf oder Spritze,
Lachgas, PDA (Walking PDA)
- » Rooming-in ☒
- » Familienzimmer ☒
- » Perinatal Station ab 32. SSW ☒
- » Kaiserschnitttrate 38 %
- » Kinderarzt ☒
- » Infoabende für den Kreißsaal:
- jeden 1. und 3. Dienstag um 18 Uhr
im Klinikum (Anmeldung online
erforderlich)
- digitaler Infoabend (monatlich,
Termine und Link auf der
Homepage)
- Kreißsaalführung auch virtuell
über die Homepage des Klinikums
- Instagram ([klinikumosnabrueck](https://www.instagram.com/klinikumosnabrueck))



Marienhospital Osnabrück

(Niels-Stensen-Kliniken)

Beste Versorgung für Mutter und Kind

Die Klinik für Geburtshilfe und Frauenheilkunde im Marienhospital ist ein Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe (Level 1). Sie ist auf die bestmögliche Betreuung von Schwangeren sowie Früh- und Neugeborenen spezialisiert und besonders dann empfehlenswert, wenn Komplikationen in der Schwangerschaft auftreten oder Probleme bei der Geburt zu erwarten sind. Dabei steht im Marienhospital neben der medizinischen Expertise die individuelle und familienorientierte Betreuung von Mutter und Kind im Vordergrund.

Familienorientierte Geburtshilfe bedeutet hier, dass das Geburtserlebnis auch bei schwierigen Schwangerschafts- oder Geburtsverläufen so positiv wie möglich gestaltet wird. Ein Beispiel ist die sogenannte „Kaisergeburt“, eine Alternative zum klassischen Kaiserschnitt, die dem Erlebnis einer natürlichen Geburt sehr nahekommt. Falls es der Gesundheitszustand von Mutter und Kind zulässt, besteht außerdem die Möglichkeit, gemeinsam mit der Begleitperson in einem Familienzimmer untergebracht zu werden.

In enger Kooperation mit dem benachbarten Christlichen Kinderhospital Osnabrück (CKO) bildet das Marienhospital ein Perinatalzentrum Level 1. Modernste technische Ausstattung und hochqualifiziertes Personal gewährleisten hier die bestmögliche Versorgung von Früh- und Risikoneugeborenen. Rund um die Uhr stehen zwei Assistenzärztinnen sowie eine geburtshilfliche Oberärztin zur Verfügung. Kaiserschnitte können

direkt im Kreißsaal durchgeführt werden – inklusive anschließender Betreuung, damit die Mutter ihr Kind von Anfang an in unmittelbarer Nähe haben kann. Ein sogenanntes Bondingbad bietet zudem die Möglichkeit, belastende Geburtserfahrungen wie einen ungeplanten Kaiserschnitt oder eine Saugglockenentbindung gemeinsam zu verarbeiten.

Auch das Stillen hat im Marienhospital einen hohen Stellenwert. Seit über 20 Jahren stehen Stillberaterinnen den Müttern zur Seite. Durch frühes Anlegen nach der Geburt sowie langes und intensives Bonding – auch nach Kaiserschnitten oder Frühgeburten – wird die Milchbildung gefördert. Auf Wunsch begleiten die zertifizierten Stillberaterinnen die Frauen bereits vor der Geburt.

Darüber hinaus hält das Krankenhaus schon in den Monaten vor der Entbindung vielfältige Angebote bereit. Dazu gehören etwa die Sprechstunden für Risikoschwangerschaften und Geburts-

planung, die Frauen in Anspruch nehmen können, wenn ihr Frauenarzt dazu rät – etwa bei Mehrlingsschwangerschaften, Beckenendlagen oder drohenden Frühgeburten. Ergänzend bieten die Hebammen des Marienhospitals Anmeldesprechstunden an, in denen werdende Mütter ihre Geburt anmelden und alle Fragen in vertrauensvoller Atmosphäre besprechen können.

Niels-Stensen-Kliniken Marienhospital Osnabrück

Kreißsaal, Bischofsstraße 1
49074 Osnabrück
Tel. 0541 3263570
www.nsk.de/geburt
gynaekologie-mho@nsk.de

- » Zahl der Geburten 2900
- » Ambulante Geburt ☒
- » Kreißsäle 8
- » Ausstattung:
Gebärwanne, Gebärhocker,
Entbindungsbett, Bondingbad,
Pezziball, Sprossenwand,
Gebärseile
- » Schmerzkontrolle:
natürliche Methoden wie
Akupunktur oder Homöopathie,
Schmerzmittel, Aromatherapie,
Livopan (Lachgas), TENS,
WalkingPDA
- » Rooming-in ☒
- » Familienzimmer ☒
- » Perinatalstation ☒
- » Kaiserschnitttrate 39 %
- » Kinderarzt ☒
- » Infoabend mit Kreißsaalführung:
jeden Donnerstag (außer
feiertags), 19 Uhr, Cafeteria
(neben Haupteingang links).



Geburtshaus Osnabrück

Geborgen und selbstbestimmt zur Welt kommen

Mit dem Geburtshaus Osnabrück haben werdende Eltern neben Klinikum und Marienhospital eine weitere Möglichkeit, ihr Kind zur Welt zu bringen. Die Einrichtung am Natruper Holz richtet sich an gesunde Schwangere mit unauffälligem Schwangerschaftsverlauf, die sich eine selbstbestimmte Geburt in familiärer Atmosphäre wünschen. Eine ärztliche Betreuung gibt es dort nicht. Ob eine Geburt im Geburtshaus infrage kommt, klären die Hebammen deshalb schon während der Schwangerschaft; bestimmte Risiken schließen diese Form der Geburt aus.

Im Mittelpunkt steht die kontinuierliche Begleitung. Die Schwangeren lernen die Hebammen schon vor der Geburt kennen und können Vertrauen aufbauen. Bei der Geburt sind jeweils zwei Hebammen anwesend. Sie begleiten die Gebärende individuell und greifen möglichst wenig in den natürlichen Geburtsverlauf ein. Ab Oktober verstärken zwei neue Hebammen das Team.

Die warm gestalteten Räume bieten Platz für Bewegung und unterschiedliche Gebärpositionen; auch eine Wassergeburt ist möglich. Die Hebammen beobachten Mutter und Kind engmaschig und erkennen, wenn medizinische Unterstützung nötig wird. Dann wird die Gebärende in eine Klinik verlegt. Klinikum und Marienhospital sind schnell erreichbar.

Auch die Vorsorge kann ganz oder im Wechsel mit der gynäkologischen Praxis im Geburtshaus stattfinden. Hinzu kommen Beratung, Geburtsvorbereitung und Kurse. Nach der ambulan-



ten Geburt bleibt die Familie noch einige Stunden im Geburtshaus. Geht es Mutter und Kind gut, fahren beide nach Hause und werden dort von einer Hebamme weiterbetreut. Die Wochenbettbegleitung umfasst Rückbildung und Wundheilung, Stillberatung, Neugeborenenpflege und Unterstützung bei Fragen oder Unsicherheiten.

» Geburtshaus Osnabrück

Am Natruper Holz 69
49076 Osnabrück
geburtshaus.osnabrueck@gmail.com
www.geburtshaus-osnabrueck.de

- » Plätze 15 pro Monat
- » Geburtsräume 2
- » Betreuung bei der Geburt 2 Hebammen
- » Ausstattung: Geburtspool, verschiedene Gebärpositionen, Raum für Bewegung
- » Ambulante Geburt ☒
- » Ärztliche Betreuung/ Kinderarzt: nein
- Verlegung in eine Klinik bei medizinischer Notwendigkeit
- » Kosten: Hebammenleistungen in der Regel Kassenleistung; Rufbereitschaftspauschale 750 Euro, Krankenkassen erstatten davon meist mindestens 250 Euro



Früh geboren

Wenn das Leben früher beginnt als geplant

Die Kliniktasche steht vielleicht noch ungepackt im Flur, das Kinderzimmer ist nicht fertig – und plötzlich ist das Baby da. Eine Frühgeburt trifft Familien meist unvorbereitet. Statt Wochenbett zu Hause bestimmen zunächst Inkubator, Monitore und medizinische Fachbegriffe den Alltag. Was braucht ein zu früh geborenes Kind jetzt? Welche Schwierigkeiten können auftreten? Und wann beginnt endlich das Familienleben außerhalb der Klinik?



Was ist ein Frühchen?

Als Frühgeborene gelten Kinder, die vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche geboren werden. Hinter dieser Definition verbergen sich jedoch sehr unterschiedliche Situationen. Ein Baby aus der 36. Woche ist nur wenige Wochen zu früh und benötigt mitunter kaum Unterstützung. Ein Kind, das vor der 28. Woche zur Welt kommt, gilt als extrem frühgeboren. Seine Organe sind noch deutlich unreifer, sein Weg beginnt häufig auf der Intensivstation. Die Schwangerschaftswoche allein entscheidet dennoch nicht über den Verlauf. Auch Geburtsgewicht, mögliche Erkrankungen und der Zustand unmittelbar nach der Geburt spielen eine wichtige Rolle. „Frühchen“ ist deshalb keine fertige Diagnose – und schon gar keine Prognose für das spätere Leben.

Welche Probleme können auftreten?

Im Mutterleib hätte das Kind noch Zeit gebraucht, um zu wachsen und wichtige Körperfunktionen einzuüben. Besonders häufig macht sich die Unreife bei der Atmung bemerkbar. Die Lunge kann sich noch nicht vollständig entfalten; manche Babys atmen zudem unregelmäßig und legen kurze Atempausen ein.

Auch das Trinken ist echte Schwerstarbeit. Saugen, Schlucken und Atmen müssen genau zusammenspielen. Vor allem sehr kleine Frühgeborene ermüden dabei schnell. Weil sie wenig Fettgewebe besitzen, können sie ihre Körpertemperatur noch nicht zuverlässig halten. Blutzucker und Kreislaufgeräten leichter aus dem Gleichgewicht, die Infektabwehr ist schwächer. Bei sehr frühen Geburten steigt außerdem das Risiko für Hirnblutungen sowie Erkrankungen des Darms, der Lunge oder der Netzhaut. Diese Aufzählung kann Eltern erschrecken. Wichtig ist deshalb die Einordnung: Nicht jedes Frühchen entwickelt solche Komplikationen. Und viele Probleme lassen sich heute früh erkennen und behandeln.

Wie werden Frühgeborene versorgt?

Zeichnet sich eine sehr frühe Geburt ab, ist ein Perinatalzentrum der richtige Geburtsort. Dort arbeiten Geburtshilfe, Kinderärztinnen und Kinderärzte sowie speziell ausgebildete Pflegekräfte eng zusammen.

Nach der Geburt geht es zunächst um Wärme, Atmung und Kreislauf. Sensoren überwachen Herzschlag und Sauerstoffsättigung. Der Inkubator – umgangssprachlich Brutkasten – bietet ein warmes, geschütztes Umfeld. Manche Kinder benötigen eine Beatmung, viele kommen mit einer sanfteren Atemhilfe über kleine Nasenprongs aus.

Kann ein Baby noch nicht genügend Milch trinken, wird es über eine dünne Magensonde ernährt. Auch kleinste Mengen der ersten Muttermilch, des Kolostrums, sind wertvoll. Abpumpen kann für Mütter allerdings anstrengend sein – besonders unter dem Druck, etwas für ihr Kind leisten zu wollen. Gute Begleitung bedeutet daher Unterstützung, nicht zusätzliche Erwartungen.

Zur modernen Frühchenmedizin gehört neben aller Technik auch Nähe. Beim „Känguruen“ liegt das nur mit einer Windel bekleidete Baby auf der nackten Brust von Mutter oder Vater. Dort erlebt es vertraute Stimmen, Geruch, Wärme und Herzschlag. Eltern werden so nicht zu Besuchern neben dem Inkubator, sondern Schritt für Schritt zu den wichtigsten Bezugspersonen ihres Kindes.

In Osnabrück versorgt das Team des Christlichen Kinderhospitals Früh- und kranke Neugeborene an den Standorten Klinikum und Marienhospital. Am Klinikum befindet sich die Intensivstation unmittelbar neben dem Kreißsaal. Wenn es der Gesundheitszustand erlaubt, werden früher Hautkontakt und Bonding unterstützt. Auch psychologische und sozialmedizinische Beratung gehört zur Begleitung der Familien.

Wie geht es nach der Geburt weiter?

Der ursprünglich errechnete Geburtstermin ist keine automatische Eintrittskarte nach Hause. Entlassen wird ein Frühchen, wenn es stabil atmet, seine Temperatur halten kann, ausreichend trinkt und zuverlässig zunimmt. Bei manchen Kindern dauert das wenige Tage, bei anderen viele Wochen oder Monate. Auch nach der Entlassung wird die Entwicklung aufmerksam begleitet. Kinderärztliche Untersuchungen, Hör- und Sehtests sowie bei Bedarf Physio-, Ergo- oder Frühförderung helfen, Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen. Besonders kleine Frühgeborene werden in Osnabrück im Sozialpädiatrischen Zentrum strukturiert nachbetreut.

Für Entwicklungsschritte zählt zunächst das „korrigierte Alter“. Wurde ein Baby acht Wochen vor dem Termin geboren, darf es beim Greifen, Drehen oder Sitzen auch acht Wochen jünger betrachtet werden. Der Vergleich mit einem gleichaltrigen, termingerecht geborenen Kind führt deshalb oft in die Irre.

Wie sieht der Alltag zu Hause aus?

Die Entlassung ist ein großer Moment – und nicht selten macht sie Eltern zugleich glücklich und nervös. In der Klinik waren Monitore und Fachleute rund um die Uhr da. Zu Hause tragen die Eltern plötzlich selbst die Verantwortung.

Die ersten Wochen können von Stillen oder Füttern, Abpumpen, Medikamenten und Kontrollterminen geprägt sein. Manche Kinder trinken langsam, schlafen beim Füttern ein oder brauchen besonders viele Pausen. Auch Besuche werden häufig vorsichtiger geplant, weil Infekte für Frühgeborene belastender sein können. Welche Schutzmaßnahmen sinnvoll sind, sollte die Familie mit dem Behandlungsteam besprechen.

Daneben gibt es eine weniger sichtbare Aufgabe: das Erlebte zu verarbeiten. Eine Frühgeburt kann Ängste, Schuldgefühle oder Trauer um die verlorenen Schwangerschaftswochen auslösen. Solche Gefühle sind kein Zeichen mangelnder Dankbarkeit. Hebammen, Beratungsstellen, psychologische Angebote und andere Frühcheneltern können entlasten.

Mit der Zeit wird aus einem Alltag voller Werte, Milliliter und Termine ein Familienalltag. Vielleicht langsamer als erträumt und mit einigen Umwegen – aber im eigenen Tempo. Ein Frühchen kommt zu früh zur Welt. Ankommen darf es trotzdem ohne Eile.

Nancy Knäuper

FAMILIE BEGINNT HIER.

GEBORGEN IM
MARIENHOSPITAL OSNABRÜCK



Niels-Stensen-Kliniken
Marienhospital Osnabrück



Gemeinsam durch das erste Lebensjahr

Vier Kurse für Eltern und Babys

Im ersten Lebensjahr entwickeln sich Babys besonders schnell. Eltern-Kind-Kurse greifen diese Entwicklung auf und verbinden altersgerechte Anregungen mit gemeinsamer Zeit und dem Austausch zwischen Familien. Auch für Eltern aus Stadt und Landkreis Osnabrück können sie eine gute Gelegenheit sein, Kontakte zu knüpfen. Hier gibt es einen Überblick über vier verbreitete Kurskonzepte.

Nancy Knäuper

Babymassage: Berührung und Nähe

In einem Babymassagekurs lernen Eltern sanfte Griffe für Beine, Bauch, Rücken und Arme. Die Massage kann dem Baby helfen, zur Ruhe zu kommen, und seine Körperwahrnehmung unterstützen. Manche Griffe werden auch bei Blähungen und kleinen Bauchbeschwerden als wohltuend empfunden. Entscheidend ist, dass das Baby aufmerksam beobachtet wird und sein Tempo vorgibt. Aus den erlernten Abläufen kann zu Hause ein vertrautes Ritual entstehen, das Nähe und ungeteilte Aufmerksamkeit ermöglicht.



Babys und Musik: Klänge gemeinsam entdecken

In Babymusikkursen erleben Kinder Lieder, Rhythmen und unterschiedliche Klänge. Gemeinsam wird gesungen, gewiegt, geklatscht und mit einfachen Instrumenten wie Rasseln, Glöckchen oder kleinen Trommeln experimentiert. Die wiederkehrenden Lieder und Bewegungen sprechen mehrere Sinne an und geben den Babys Orientierung. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Erleben und ein spielerischer Zugang zu Stimme, Bewegung und Musik.



BabyShiatsu®
Japanische Babymassage
Shōnishin®
Nadellose Kinderakupunktur
Prä- und postnatal Yoga
Kurse / Workshops / Hausbesuche / Gutscheine

Babyzeit Osnabrück / Silke Zipplies
Tel: 0162-6950018
@babyzeit.os
www.babyzeit-os.de



Eltern-Kind-Gruppen für Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

griffbereitmini
von Anfang an gemeinsam

für Kinder von 0 bis 1 Jahre
freitags, 11.00 - 12.30 Uhr
Familientreff Süd
Scheepelerstr. 1, 49074 OS

Griffbereit
Familien entdecken gemeinsam
Spiel und Sprache

für Kinder von 1 bis 3 Jahren
montags, 15.00 - 16.30 Uhr
Ev. Fabi Osnabrück
Anna-Gastvogel-Str. 1, 49080 OS

Gemeinsam singen, spielen und lachen.
Sich austauschen und neue Kontakte knüpfen.
Spielend die Familiensprache stärken.

Einstieg ist jederzeit möglich!

**kostenfreies
Angebot**
(nicht in den Schulferien)

KONTAKT:
0541 5053020
0157 37271960

Ex. Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück

Infos &
weitere Standorte



DELFI: Entwicklung im ersten Lebensjahr

DELFI steht für „Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell“. Das Kurskonzept begleitet Eltern und Babys durch das gesamte erste Lebensjahr. Bei den Treffen erhalten die Kinder ihrem Alter entsprechende Bewegungs- und Sinnesanregungen. Sie erkunden Materialien, hören Lieder und sammeln erste Erfahrungen in einer Gruppe. Gleichzeitig besprechen die Eltern Themen wie Schlaf, Ernährung, Entwicklung oder den veränderten Familienalltag. DELFI verbindet damit praktische Anregungen für das Baby mit Information und Austausch für die Eltern.



PEKiP: Bewegung und Entwicklung begleiten

PEKiP steht für Prager-Eltern-Kind-Programm. In einem warmen Raum können sich die Babys ohne einengende Kleidung frei auf Matten bewegen. Die Kursleitung zeigt Spiel- und Bewegungsanregungen, die zum jeweiligen Entwicklungsstand passen. Dabei geht es nicht darum, Fähigkeiten möglichst früh zu trainieren. Eltern beobachten ihr Kind, lernen seine Signale besser kennen und tauschen sich über Fragen des Familienalltags aus. PEKiP-Kurse richten sich in der Regel an Familien mit Babys im ersten Lebensjahr.

Gemeinsam durch das erste Lebensjahr



Kontakt und
Infos zu
DELFI®-Kursen
und vielen
anderen
Veranstaltungen
für Familien:



Ev. Familien-
Bildungsstätte
Osnabrück

www.ev-fabi-os.de

A photograph of a baby in a red shirt playing a piano. The baby is looking up at the camera with a smile. The piano is a wooden upright piano.

MUSIK
KUNSTSCHULE

OSNA BRÜCK
Die Friedensstadt

**Angebote für
Kinder ab drei
Monaten!**

Kontaktieren Sie uns für freie Plätze:
richter@osnabrueck.de

Die Geburt eines Kindes, eine komplizierte Schwangerschaft oder eine Krankheit können für Eltern zur Belastungsprobe werden ...

Hilfsangebot für Mütter vor oder nach der Geburt



Denn ist ein Elternteil nicht mehr in der Lage den Haushalt zu organisieren, so kann dies Konsequenzen für die ganze Familie haben.



Hier kommen wir ins Spiel! Mit unserem Hilfsangebot möchten wir Ihnen gerade in den schwierigen Zeiten zur Seite stehen.

Denn Mitglieder der gesetzlichen Krankenkasse haben einen Rechtsanspruch auf eine Haushaltshilfe.



Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Siloah – Christliche Pflege GmbH
Ambulante Pflege- und Betreuungsdienste
Iburger Straße 23 · 49082 Osnabrück
0541.673 893 33 · info@siloh-pflege.de · www.siloh-pflege.de



LEICHT. DÜNN. EFFEKTIV.

DIE SANFTE LÖSUNG BEI KOPFDEFORMITÄT.



R/A/S-Navi



Viele Babys entwickeln in den ersten Lebensmonaten lagebedingte Kopfverformungen. Mit einer individuell angepassten Kopforthese lässt sich das Wachstum sanft und gezielt unterstützen – für eine harmonische Kopfform und gesunde Entwicklung. Der MyCRO Band ist 40% leichter und hat 60% weniger Volumen als herkömmliche Versorgungen.