

Akupunktursprechstunde

Die Behandlung dauert etwa 20 bis 30 Minuten und wird von einer Hebamme mit einer entsprechenden Zusatzausbildung durchgeführt.

Einsatzgebiete sind unter anderem:

- Schwangerschaftsübelkeit
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Angst- und Unruhezustände
- muskuläre Verspannungen
- Ischias-Beschwerden
- Sodbrennen
- Wassereinlagerungen
- Geburtsvorbereitung

Die geburtsvorbereitende Akupunktur sollte vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnen. Die insgesamt vier Behandlungstermine finden einmal wöchentlich statt.

Nach Studienlage führt die geburtsvorbereitende Akupunktur zu einer Verkürzung der Eröffnungsphase, zu einer besseren Reifung des Gebärmutterhalses und einem verminderten Bedarf an Wehenmitteln unter der Geburt.

Terminvereinbarung:

Gesundheitsinformationszentrum (G.I.Z.)
am St. Bernward Krankenhaus

Telefon: 05121 90-1605

E-Mail: giz@bernward-khs.de

Gebühr:

kostenlos

Veranstaltungsort:

Praxis "Nestglück"

Humboldtstraße 5

31134 Hildesheim

E-Mail: office@nestglueck.net

Webseite: nestglueck.net

Parkmöglichkeiten

Unsere Praxis „Nestglück“ befindet sich in der Humboldtstraße 5. Sie können kostenfrei „An den Sportplätzen“ parken, von denen Sie unsere Praxis fußläufig erreichen oder Sie nutzen das Parkhaus am St. Bernward Krankenhaus. Vor unserer Praxis halten wir einen Parkplatz für Ihren Kinderwagen bereit. Bestenfalls kommen Sie zu Ihrem Termin mit Ihrem Kind in der Trage.

In Kooperation mit:



Das St. Bernward Krankenhaus
Hildesheim gehört zum
Elisabeth Vinzenz Verbund.





Mit der **Hebammerei & Familienbegleitung "Nestglück"** möchten Anne-Kristin Schmidt und Anika Neuber einen Ort schaffen, an dem Frauen und Familien ihrem Glück ein Stück näherkommen können. Als Kinderkrankenschwester und Hebamme haben die beiden viele Familien begleitet.

"Nestglück" ist eine Anlaufstelle für die Bedürfnisse zum Thema Schwangerschaft & Geburt und die Zeit danach. Sei es die Hebammenbegleitung in der Schwangerschaft, die **Emotionelle Erste Hilfe** bei Krankheit des Kindes, Stillberatung, etwas Ruhe für die Seele durch z.B. Yoga oder einfach nur einen Tee zum Entspannen sowie ein offenes Ohr in herausfordernden Zeiten.

Das erfahrene Hebammenteam von "Nestglück" begleitet Sie einfühlsam durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Während der Schwangerschaft lernen Sie das Team in den Vorsorgen, Hebammensprechstunden und den Kursen kennen.

In Kooperation mit dem St. Bernward Krankenhaus bieten wir Ihnen folgende Angebote kostenfrei an:

Stillambulanz

Aufgrund der Zusatzqualifikationen als zertifizierte Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC und durch langjährige Erfahrungen in der Stillberatung kann das "Nestglück"-Team Ihnen bei Stillschwierigkeiten und in besonderen Stillsituationen gezielt und fachkundig helfen. Dank einer individuellen Beratung werden die Ursachen der Probleme erkannt und eine passende Lösung gefunden.

Stillcafé

- Erfahrungsaustausch und Stillberatung im Gruppensetting
- einmal wöchentlich mit vorheriger Anmeldung

Aufgaben unserer Stillberaterinnen

- **vor der Geburt:** Beratung von schwangeren Frauen und ihren Angehörigen zu allen Fragen rund ums Stillen
- **nach der Geburt:** Praktische Hilfestellung und Beratung in schwierigen Stillsituationen



Offene Hebammensprechstunde

Viele Frauen finden leider bis zur Geburt keine Hebamme für eine Unterstützung bei Beschwerden in der Schwangerschaft und zur Wochenbettbetreuung. Um diesen Müttern und ihren Kindern ein Mindestmaß an Hebammenhilfe zukommen zu lassen, gibt es im "Nestglück" jeden Freitag eine Hebammensprechstunde.

Die Sprechstunde kann genutzt werden für:

- Hilfe bei Beschwerden und Beratung in der Schwangerschaft
- Vorsorgeuntersuchungen lt. Mutterschaftsrichtlinien in den ersten zwölf Wochen nach Geburt (z.B. Gewichtskontrolle des Babys, Beratung etc.)
- Stillberatungen im ersten Lebensjahr
- Beratung nach Kindsverlust und bei einer Fehlgeburt

Bitte beachten:

Über die offene Hebammensprechstunde kann keine Anmeldung zur Geburt erfolgen. Nutzen Sie hierfür bitte die Hebammensprechstunde des St. Bernward Krankenhauses.

