

Um die Geburt

Hebammen

■ Hebamme Nadine Lau

Geburtsvorbereitung, Vorsorge, Wochenbettbetreuung, Akupunktur, Babymassage, im Miramedi, Lange Str. 69, 0151/ 55758902

■ Hebamme Annemarie Peukert

Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Wochenbettbetreuung, Akupunktur, K-Taping, 0176/ 46139966

■ Hebamme Wibke Löber

Vorsorge, Schwangeren-, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Schwangeren-/ Wöchnerinnenmassage, Yoga in der Schwangerschaft und zur Rückbildung, 0176/ 26060093

■ Hebamme Elaine Below

Einzelgeburtsvorbereitung, 0176/ 22717424

■ Hebamme Nadine Österreich-Neumann

Geburtsvorbereitung, Akupunktur, Nachsorge, Rückbildung, Schwangerenschwimmen, Pflanzenheilkunde, Gartentherapie, 0177/ 7525784

■ Hebamme Maria Unger

Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung, Rückbildungsgymnastik, 0177/ 1988908

■ Hebamme Susanne Trettin

Schwangerenbetreuung, Wochenbettgymnastik, Geburtsvorbereitungskurs, Rückbildungskurs, 0176/ 30179584

■ Hebammenpraxis „Lichtblick“

Geburtsvorbereitung, Hausgeburten, Nachsorge, Hunnenstr. 15a, 03834/ 77 64 69, Anja Bärenwald (0177/ 2503 509), Nicole Otterburg (0157/ 85 09 06 80)

■ Hebamme Stine Hanschmann-Riedel

Greifswald/ Gützkow, Vorsorge in Hebammenpraxis Gützkow/ Schwangeren- und Wochenbettbetreuung mit Einzelgeburtsvorbereitung, Akupunktur, 0174/ 3079264

■ Hebamme Katrin Rosemann

Greifswald, indiv. Vorgespräch, Nachsorge, 0176/10 30 88 53

■ Hebamme Laura Scholz

Greifswald und Umgebung, Schwangeren- und Wochenbettbetreuung, Geburtsvorbereitungskurse (auch einzeln), im Miramedi, Lange Str. 69, 01520/ 8609835

■ Hebamme Alina Gäbelein

Greifswald und Umgebung, Schwangerenvorsorge, Einzelgeburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, K-Taping, 0152/ 27636645

■ Hebamme Andrea Anders

Neppermin, Geburtsvorbereitung, Schwangeren- u. Rückbildungsschwimmen in Heringsdorf, Vor- und Nachsorge, 0160/ 96070958

■ Hebamme Gabriela Morgenstern

Wolgast, Einzel-Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Akupunktur, Nachsorge, Babymassagekurse, 0172/9543350

Farbliche Zuordnung der Regionen



■ Hebamme Heike Ströhl

Wolgast, Insel Usedom, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Rückbildung, Babymassage, 0157/ 37828748

■ Hebamme Annekathrin Müller

Krummin, Insel Usedom, Geburtsvorbereitung, Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, 0170/ 3062249

■ Hebamme Kirsten Wendt

Jarmen, Wolgast, Greifswald, Vor- und Nachsorge, K-Taping, Einzelgeburtsvorbereitung, 0173/ 8946959

■ Hebamme Ute Krohn

Wolgast u. Zinnowitz, Geburtsvorbereitung, Nachsorge, Rückbildung, Homöopathie, 0172/ 3939021

■ Hebamme Antje Niendorf

Zinnowitz und Umgebung, Wochenbettbetreuung, 0152/ 28649150

■ Kristin Luthke

Hebammenhäuser Daugzin & Anklam

Anklam & Umgebung, Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Ätherische Öle, 0171/ 6556135

■ Anke Witt

Hebammenhaus Ueckermünde

Ueckermünde & Umgebung, Anklam, Friedland, Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Ätherische Öle, 0172/ 3723673

■ Hebamme Marion Sartowski

Demmin, Loitz, Jarmen, Akupunktur, TCM, Vor- und Nachsorge, Geburt, 0171/ 7702985

Entbindungsmöglichkeiten

■ Universitäts-Frauenklinik Greifswald

17475 Greifswald, Ferdinand-Sauerbruch-Str., 03834/ 866468

■ Hebammenpraxis „Lichtblick“

Geburtsvorbereitung, Hausgeburten, Nachsorge, Hunnenstr. 15a, Anja Bärenwald: 0177/ 2503 509

■ AMEOS Hanse Klinikum Anklam

Anklam, Hospitalstraße 19, 03971/ 834-5206

AMEOS



Unsere Angebote rund um die Geburt

- Schwangerschaftsvorsorge
- Geburtsvorbereitungskurse
- Elterninformationsabende
- Geschwisterkurse
- Familienorientierte Entbindung
- 24h Kinderärztliche Versorgung
- Stillberatung
- Fotografenservice
- Rückbildungsgymnastik
- Betreuung durch die Hebammengemeinschaft Luthke & Witt GbR

Weitere Infos auf unserer Website:
www.ameos.eu/anklam/geburtshilfe

AMEOS Hanse Klinikum Anklam
Hospitalstraße 19
17389 Hansestadt Anklam

KOLOSTRUM Hochkonzentriert und perfekt für die ganz kleinen Mägen

Bereits während der Schwangerschaft wird Kolostrum gebildet und ist unmittelbar nach der Geburt verfügbar. Das Baby nimmt es mit den ersten Stillmahlzeiten auf. Es wirkt wie ein „Immun-Shot“ und stärkt die Abwehrkräfte des Babys. Auch wenn eine Mutter nicht stillt, kann ihr Kind von der Neugeborenenmilch profitieren: Sie kann sie von Hand gewinnen und mit einem Löffel oder einem kleinen Becher füttern. Interessant ist auch, dass der anfangs gerade mal kirschgroße und kaum dehnbare Magen nur kleinste Mengen fassen kann. Aufgrund der hohen Nähr- und Immunstoffkonzentration des Kolostrums reichen in den ersten drei Tagen schon zwei bis zwanzig

Milliliter Kolostrum pro Stillmahlzeit aus, um das Baby optimal zu versorgen und zu sättigen. Von einer größeren Menge Milch wäre es anfangs überfordert. Zudem muss es erst lernen, das Atmen, Trinken und Schlucken zu koordinieren.

Das Superfood Kolostrum ist:

Reichhaltig Es ist reich an fettlöslichen Vitaminen und Mineralstoffen. Diese sind entscheidend für die Entwicklung von Gehirn, Sehkraft, Herz und Knochenaufbau.

Individuell Die Zusammensetzung des Kolostrums unterscheidet sich je nach Region und den dort auftretenden Krankheiten.

Komplex Über 200 komplexe Kohlenhydrate fördern die natürliche Entwicklung der Darmflora. Sie sorgen dafür, dass sich wichtige Bifidobakterien im Darm des Babys ansiedeln.

Schützend Immunglobuline der Mutter gehen in die Muttermilch über und schützen das Neugeborene vor Krankheiten, die die Mutter bereits durchgemacht hat.

Risikominimierend Enthält das Blut zu viel Bilirubin, kann das Baby Gelbsucht bekommen. Kolostrum wirkt abführend, so dass der gelbe Blutfarbstoff Bilirubin mit dem ersten Stuhlgang ausgeschieden wird und das Risiko einer Gelbsucht sinkt.

Quelle: Netzwerk Gesund ins Leben

Informationen zur Entbindung

für Eltern

■ Elternabende

Universitäts-Frauenklinik Greifswald, Treffpunkt: vor dem Kreißaal, Ferdinand-Sauerbruch-Str., Termine erfragen, 03834/ 866500

■ AMEOS Hanse Klinikum Anklam

Anklam, Hospitalstraße 19, Elterninfoabende, Geschwisterschule, nach vorheriger Anmeldung zeigen Hebammen Entbindungsstation und Kreißaal: 03971/ 834-5206

Kurse für Schwangere

■ Schwangerenschwimmen

Freizeitbad Greifswald, 03834/532711

■ Yoga + Meditation in der Schwangerschaft

Zentrum für Yoga+Coaching „Bewusstsein & Leben“, Markt 20/21, 0160/ 1716706

■ Yoga in der Schwangerschaft

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ Yoga für Schwangere

Anke Portugal, Hebammenpraxis „In guten Händen“, Brinkstr. 27a, 0151/ 27029882

■ Schwangerenyoga

YogaRaum, Marienstr. 28, 0176/ 96915015

■ Yoga in der Schwangerschaft (ab 12 SSW)

in HA Praxis „Lichtblick“, Hunnenstraße 15a, 0172/ 2897234

■ Yoga für Schwangere

Wolgast, Mom Wow, Postel, Breite Straße 26, 0170/ 1489495

■ Schwangerenschwimmen

Ahlbeck, Ostseetherme, Lindenstr. 60, 038378/2730

Rückbildung nach der Schwangerschaft

wird von vielen Hebammen angeboten, siehe auch dort

■ Yoga zur Rückbildung (Baby 2-19 Monate)

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ Mamafitness (auch mit Baby)

Julia Gläser, WGG, KieK In, Fritz-Curschmann-Weg 1, 03834/ 5526

■ RückbildungsYoga mit Baby

YogaRaum, Marienstr. 28, 0176/ 96915015

■ Yoga-Rückbildung ohne Baby

Hebamme Wibke Löber, 0176/ 62060093

■ Sport f. Mütter - Beckenboden (mit Baby mgl.)

Zinnowitz, Irene Ewert, Klönhus, Neue Strandstr. 43, 0171/7673456

Babymassage

wird von einigen Hebammen angeboten, siehe auch dort

■ Ayurvedische Babymassage

Zentrum für Yoga+Coaching „Bewusstsein & Leben“, Markt 20/21, 0160/ 1716706

■ Ayurvedische Babymassage Kurs

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ Babymassage

Aktivzentrum „Boddenhus“, Karl-Liebknecht-Ring 1, 03834/ 8532-0

■ Babymassage „Glückskindzeit“

Zinnowitz, Irene Ewert, Klönhus, Neue Strandstr. 43, 0171/7673456

■ Babymassage

Gützkow, Babyglück, Conny Strauch, 0162/ 4926580

Bewegung mit Babys

siehe auch Kinder/ Sport/ Schwimmen

■ MAWIBA (Tanzfitness auch mit Baby)

Anja Wolfram, WGG, KieK In, Fritz-Curschmann-Weg 1, 03834/ 5526

■ FenKid (3-5, 6-8, 9-12, 12-18 Monate)

Sabine Lilienthal, Am Mühlentor 3, 0179/ 329 25 21

■ Yoga nach der Geburt mit Baby (2-12 M.)

Zentrum für Yoga+Coaching „Bewusstsein & Leben“, Markt 20/21, 0160/ 1716706

■ Yoga zur Rückbildung (Baby 2-19 Monate)

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ RückbildungsYoga mit Baby

YogaRaum, Marienstr. 28, 0176/ 96915015

■ Mama-Baby-Yoga

ZBE, Markt 4, 03834/ 4442552

■ MamaFitness (ab 10 Wochen nach Geburt)

Julia Gläser, WGG, KieK In, Fritz-Curschmann-Weg 1, 0163/ 175 98 22

■ MamaFit + BuggyFit mit Baby

Wolgast, Mom Wow, Postel, Breite Straße 26, 0170/ 1489495

■ Mama Baby Tanz

Gützkow, Babyglück, Conny Strauch, 0162/ 4926580

■ fit dank Baby

Rubkow, Katharina Vogdt, Gemeindezentr., 0163/ 9043156

Krabbelgruppen

siehe Kinder/ Eltern-Kindaktionen (0-6 Jahre)

Stillen + Tragen

■ Still-Café & Krabbelgruppen

Zentrum für Yoga+Coaching „Bewusstsein & Leben“, mit Stillberaterin Charis Simoleit, Markt 20/21, 0160/ 1716706

■ Stillcafé

Straze-Café, Stralsunder Straße 10, 0152/ 03968042

■ Trage-, Still- und Beikostberatung

Zwergenglück, Jenny Jung, 0152/ 08919887

■ Trage- Schlaf- und Entwicklungsberatung

Greifswald + Umgebung, FenKid, Sabine Lilienthal, 0179/ 3292521

■ Stillberatung + Stillgruppe

Uni-Medizin, Geburtshilfestation F1, Fleischmannstr. 6, 03834/866544

■ Still- und Beikostberatung

Greifswald+Umgeb., Charis Simoleit, online + Hausbes., 0152/03968042

■ Schwangeren-, Still- und Krabbelgruppe

Lubmin, Praxis Frau Dr. Kropf, Ärztehaus, Waldstr.6, 038354/ 22850

■ Stillberatung und monatliche Stillgruppe

Insel Usedom, La Leche Liga, 0171/ 6243210

■ Trageberatung

Insel Usedom, Antje Nespetha, 0171/ 6243210

■ Trageberatung

Gützkow, Babyglück, Conny Strauch, 0162/ 4926580

■ Stillberatung

Anklam, AMEOS Hanse Klinikum, Hospitalstraße 19, 03971/ 834-0

Sonstiges

■ Geschwister Geburtsvorbereitg. (ab 3 Jahre)

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ Doulayoga zur Geburtsvorbereitung

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ Paar Geburtsvorbereitg. & -einstimmung

Yogadoula Kathrin Bonhardt, Bahnhofstr. 44-45, 0176/ 70872696

■ Geburtsvorbereitung

Greifswald + Umgebung, Christin Sawelir, Hypnose+HypnoBirthing, Still- Babyschlafcoaching, Trageberatung, 0177/ 6034423

