

**Termine** Kurse werden laufend angeboten. Anfrage beim Diakonischen Werk Bretten

**Ort** ev. Gemeindehaus am Kirchplatz (Stiftskirche) in Bretten

**Kursleitung** Frau Andrea Schwager – Kinderkrankenschwester und Stillberaterin

**Gebühr** 40 Euro – Familien- und Elternbildungsgutscheine können eingelöst werden

**Teilnehmerzahl** maximal 13 Personen

**Anmeldung** Diakonisches Werk Bretten  
telefonisch oder per E-Mail

Kurs:

## „Das erste Jahr mit unserem Baby“

STÄRKE



**Veranstalter:**

Diakonisches Werk Bretten  
Psychologische Beratungsstelle für  
Eltern, Kinder und Jugendliche

Am Kirchplatz 3, 75015 Bretten  
Tel. 07252/9513-0  
Fax 07252/9513-29

[www.bretten-laka.de](http://www.bretten-laka.de)  
E-Mail: [bretten@diakonie-laka.de](mailto:bretten@diakonie-laka.de)

**Bankverbindung:**

Diakonisches Werk Bretten  
Volksbank Bruchsal-Bretten  
(BLZ 66391200) Konto-Nr. 567507

Psychologische  
Beratungsstelle

Diakonisches Werk  
Bretten

## „Das erste Jahr mit meinem Baby“

Die Geburt eines Kindes verändert Ihr Leben; Sie als Paar werden zu Eltern. In dem Kurs werden Sie in Ihrer neuen Rolle begleitet und unterstützt. Wir versuchen gemeinsam die wichtigsten Fragen des ersten Jahres durch Austausch, Gespräche und Vorträge zu beantworten. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen Ihnen Erfahrungen auszutauschen während den Babys ein erster Kontakt zu Gleichaltrigen ermöglicht wird.



### Ablauf der Kurse:

In jeder Kurseinheit (à 90 Minuten) beschäftigen wir uns mit einem Thema.

Jedes Baby ist speziell und hat eigene Bedürfnisse. Deshalb gibt es immer die Möglichkeit, persönliche und individuelle Fragen an die Kursleiterin zu stellen.

Den Babys wird in der Zeit, in der ein thematischer Austausch stattfindet, geeignetes Spielzeug zur Verfügung gestellt. Auf die Bedürfnisse der Babys soll wie gewohnt eingegangen werden. Das bedeutet, dass während der Kurszeit gestillt/ gefüttert werden soll/darf, die Babys können herumgetragen und gewickelt werden.

### Was sollten Sie mitbringen?

Eine Unterlage für Ihr Baby z.B. Wickelunterlage oder Handtuch. Bequeme Kleidung, ggf. Nahrung für Ihr Kind, Ersatzwindeln und die üblichen Pflegeutensilien, etwas zum Schreiben

## Themen:

### Handling – Tragen und Verwöhnen

- Wie trage ich mein Baby am Besten?
- Verwöhne ich mein Baby, wenn ich es viel trage?
- Was sind gute Tragehilfen?

### Schlafen

- Wann kann/soll mein Baby durchschlafen?
- Wie lernt mein Baby schlafen?
- Gibt es gute/schlechte Schlafhilfen und/oder Schlafprogramme?

### Bewegungsanregungen und Spielen

- Wie sieht eine gesunde Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr aus?
- Gibt es spezielle Anregungen für mein Kind, wo liegen eventuell Gefahren?
- Woran erkenne ich gute Spielsachen?

### Elternsein und Verhütung nach der Geburt

- Welche Anforderungen stellt ein Baby an seine Eltern?
- Wie können wir zur Familie werden und trotzdem Paar bleiben?
- Welche Möglichkeiten der Verhütung gibt es nach der Geburt?

### Ernährung im 1. Lebensjahr

- Wann beginnt man mit Beikost?
- Was füttere ich im ersten Lebensjahr?
- Was ist besser – Gläschen oder selbst kochen?

### Sicherheit und richtiges Handeln bei Notfällen

- Wie kann ich Unfällen vorbeugen?
- Wie mache ich die Wohnung kindersicher?
- Wie verhalte ich mich bei einem Unfall/Notfall?

*Die Abfolge der Themen kann verändert sein!  
Zu bestimmten Themen werden Referenten geladen,  
z.B. Frauenärztin, Kinderarzt etc.*