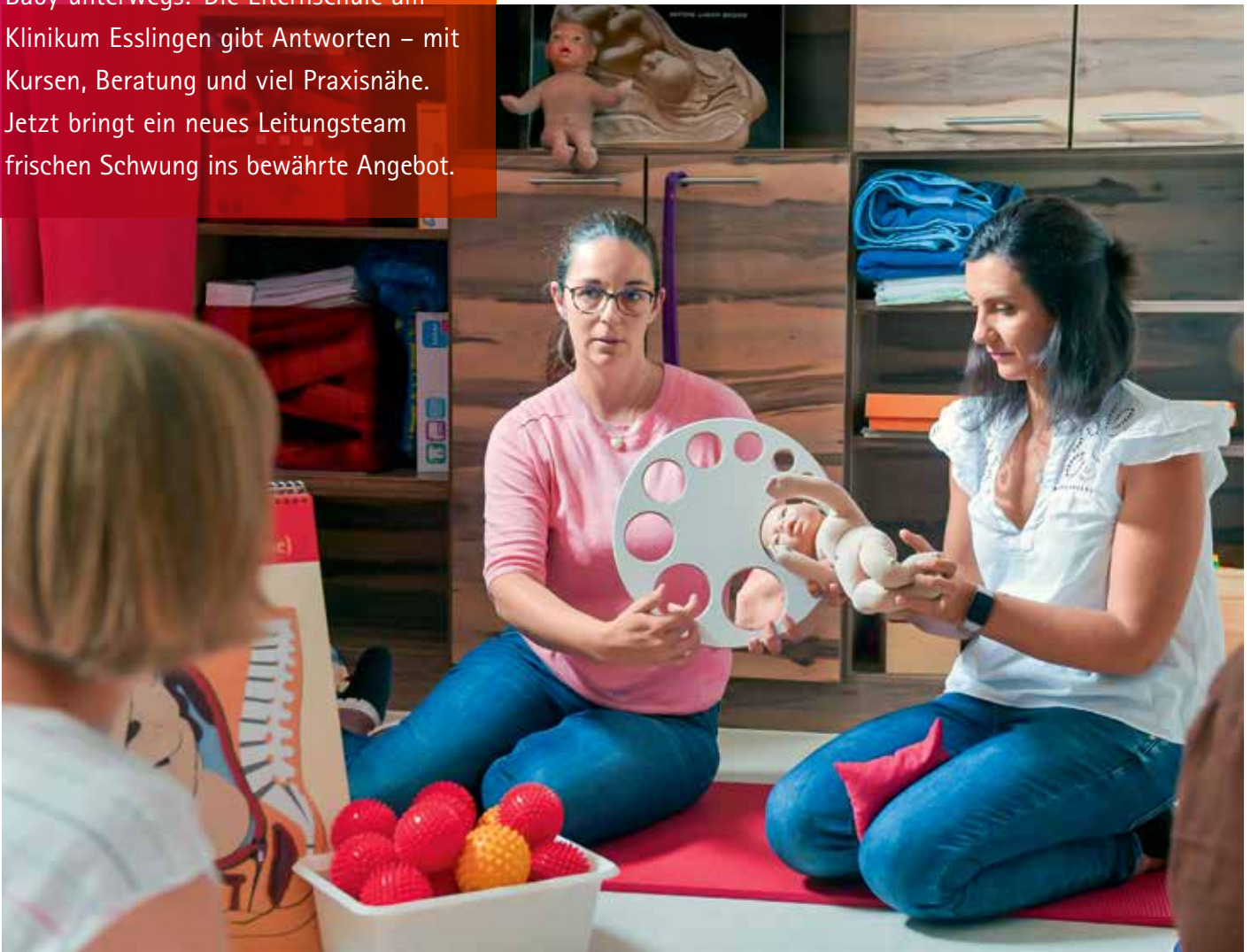


Was werdende und junge Eltern bewegt

» Baby unterwegs? Die Elternschule am Klinikum Esslingen gibt Antworten – mit Kursen, Beratung und viel Praxisnähe. Jetzt bringt ein neues Leitungsteam frischen Schwung ins bewährte Angebot.



Wenn ein Baby kommt, wirbelt das nicht nur den Alltag durcheinander – es wirft auch unzählige Fragen auf: Wie kann ich mich körperlich und seelisch auf die Geburt vorbereiten? Was erwartet mich im Kreißsaal? Und wie finde ich mich in der ersten Zeit mit meinem Kind zurecht? Antworten darauf gibt es in der Elternschule am Klinikum Esslingen. Mit einem breit gefächerten Kursangebot und kompetenter Begleitung von erfahrenen Fachkräften ist sie seit vielen Jahren eine wichtige Anlaufstelle für werdende Eltern in der Region.

Nun gab es einen Wechsel in der Leitung: Die langjährige Leiterin Sigrun Stiegemeyer, die mit viel Engagement wertvolle Aufbauarbeit in der Elternschule geleistet hat, reichte den Staf-

felstab an zwei erfahrene Hebammen weiter. Seit Anfang 2025 steht die Einrichtung unter der gemeinsamen Leitung von Lou Gräter und Christina Höfle. „Wir setzen das bewährte Konzept fort und entwickeln es mit neuen Ideen weiter“, erklären die beiden. „Unser gemeinsames Ziel ist es, Schwangere und ihre Familien bestmöglich vor, während und nach der Geburt zu begleiten.“

Alles unter einem Dach

Ein besonderes Plus der Esslinger Elternschule ist die räumliche Nähe zum Mutter-Kind-Zentrum. Sie liegt direkt neben dem Kreißsaal und der Wochenstation. „Das bedeutet, dass wir unseren Teilnehmerinnen schon in der Geburtsvorbereitung einen

» „Unser gemeinsames Ziel ist es, Schwangere und ihre Familien bestmöglich vor, während und nach der Geburt zu begleiten.“



» Christina Höfle



Lou Gräter

realistischen Einblick in den Kreißaal geben können“, sagt Lou Gräter, die seit 2011 als Hebamme im Kreißaal am Klinikum Esslingen arbeitet und seit 2013 Kurse an der Elternschule anbietet. „Wir können gemeinsam die Räume anschauen, verschiedene Geburtspositionen ausprobieren und Fragen zur Geburt direkt an Ort und Stelle klären.“ Das schafft Sicherheit und Vertrautheit – nicht zuletzt, weil viele der Hebammen, die an der Elternschule Kurse leiten, auch im Kreißaal arbeiten.

Für Christina Höfle, die seit 2014 im Klinikum Esslingen als Hebamme tätig ist, macht genau diese Verbindung den besonderen Charme aus: „Wir erleben jeden Tag im Kreißaal, was werdende Eltern bewegt, und können dieses Wissen direkt in unsere Kurse einfließen lassen. So bleiben unsere Inhalte immer praxisnah und aktuell.“

Von der Geburtsvorbereitung bis zur Rückbildung

Das Kursangebot ist vielfältig: In ihren Wochenend-Crashkursen für Paare vermittelt Christina Höfle an nur zwei Tagen alles Wesentliche rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Lou Gräter leitet mehrwöchige Abendkurse für Frauen und einen gemeinsamen Abend mit Partnern. „Wir sprechen über den Geburtsverlauf, üben Atem- und Entspannungstechniken und bereiten die Frauen auf die neue Lebensphase vor“, sagt Lou Gräter.

Nach der Geburt sind die Rückbildungskurse besonders gefragt. Hier geht es nicht nur um die Kräftigung der Beckenboden- und Rückenmuskulatur, sondern auch darum, dass junge Mütter bewusst Zeit für sich haben. „Viele empfinden diese Abende als kleine Auszeiten vom Alltag – und gleichzeitig können die Partner in dieser Zeit ihr Baby versorgen und eine engere Bindung aufbauen“, erzählt Lou Gräter.

Ob Babymassage oder Erste Hilfe

Doch das ist längst nicht alles. Auch Kurse wie Babymassage, Akupunktur zur Geburtsvorbereitung, Infoabende zu Elterngeld oder ein Erste-Hilfe-Kurs für Babys und Kleinkinder stehen auf dem Programm. Letzterer wird von Kinderärzten der Klinik geleitet. „Die Teilnehmenden üben an Puppen, wie man ein Baby richtig beatmet oder im Notfall reagiert – das gibt viel Sicherheit“, berichtet Christina Höfle.

Erst vor kurzem wurde das Angebot noch erweitert: um einen Yoga-Kurs für Schwangere, einen Kurs „Atmen und Entspannen“ für Erst- und Mehrfachgebärende und einen Stillvorbereitungskurs. „Wir haben beobachtet, dass das Thema Stillen oft erst nach der Geburt aufkommt – dabei ist eine gute Vorbereitung enorm hilfreich“, so Gräter. Auch ein neuer Kurs „Zeit für mich“ mit Yoga-Elementen und sportlicher Rückbildungsgymnastik ist in Planung.

Gut betreut – auch in besonderen Situationen

Auch Risikoschwangere sind in der Elternschule gut aufgehoben. „Frauen, die schon in der Schwangerschaft stationär betreut werden, können mit Rollstuhl an den Kursen teilnehmen“, berichtet Gräter. Zudem können dank der Nähe zur Wochenstation und Kinderklinik die Angebote der Elternschule auch genutzt werden, wenn Mutter oder Kind nach der Geburt noch im Krankenhaus bleiben müssen.

Ein Ort für Begegnungen

Die Elternschule versteht sich nicht nur als Ort für Kurse, sondern auch als Treffpunkt für werdende und frischgebackene Eltern. „Viele Freundschaften entstehen hier“, weiß Christina Höfle. Für die Zukunft planen die beiden Leiterinnen deshalb ein Eltern-Kind-Café, wo sich Schwangere und Eltern auch außerhalb der Kurse austauschen können.

Gut vernetzt im Mutter-Kind-Zentrum

Die Elternschule ist als Verein eng mit dem Klinikum Esslingen verbunden. Seit Jahresbeginn sind zwei neue Vereinsvorstände im Amt: Professor Dr. Alexander Hein, Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, und Michael Hedtrich, Kaufmännischer Direktor des Klinikum Esslingen.

Im Mutter-Kind-Zentrum arbeiten die Teams aus Kreißaal, Kinderklinik, Wochenstation und Elternschule Hand in Hand. So profitieren werdende Eltern von kurzen Wegen und einer optimalen Betreuung – von der Schwangerschaft bis zum Wochenbett.

Weitere Informationen und das aktuelle Kursprogramm gibt es unter: elternschule.hebamio.de **ast**

» Kontakt

ES-Elternschule e.V.
am Klinikum Esslingen
Lou Gräter und Christina Höfle
Leitung
Telefon 0711 3103-35 41
es-elternschule@gmx.de
www.elternschule.hebamio.de