

## PLATTFORM ACTEUR DE MA SANTÉ - MEINE GESUNDHEIT UND ICH

[www.acteurdemasante.lu/de](http://www.acteurdemasante.lu/de) 

Das Ziel unserer digitalen Plattform besteht in der verständlichen und unterhaltsamen Aufklärung über Themen, die Sie als neue, werdende Eltern betreffen.

Durchstöbern Sie die Kategorie „**Schwangerschaft und Geburt**“ und rufen Sie unsere verschiedenen Lerntools auf:

- Die „Artikel“ als Gesamtüberblick über die Hauptaspekte der behandelten Themen
- Die kurzen Videosequenzen oder Slideshows zur Veranschaulichung der richtigen Verhaltensweise
- Die Quizfragen als Wissenstest
- Die Serious Games
- Bestimmte Geburtsvorbereitungskurse in Form einer Liveübertragung

All das können Sie in Ihrem eigenen Rhythmus und beliebig oft nutzen, ohne die Wohnung verlassen zu müssen. Alle online verfügbaren Informationen wurden von Gesundheitsfachkräften der HRS verfasst und freigegeben.

**Die individuelle Betreuung durch Ihren Gynäkologen und Ihren Kinderarzt kann durch diese Angebote nicht ersetzt werden.**



The screenshot shows the website interface for 'ACTEUR DE MA SANTÉ'. At the top, there's a navigation bar with 'SCHWANGERSCHAFT' highlighted. Below it, a grid of topic buttons includes: ANKUNFTSMATERIAL, SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT, WEDELS, GEBURTSVORBEREITUNG, SCHWANGERSCHAFT, SCHWANGERSCHAFTSKOMPLIKATIONEN, ZWILLINGSCHWANGERSCHAFT, ERNÄHRUNG UND SCHWANGERSCHAFT, ENTBINDUNG, KANISCHENITT, AUFWENDEPLÄTZE DER ENTBINDUNGSSTATION, NEUGEBORENEENTZUG, DIE RÜCKKEHR NACH HAUSE, ELTERN WERDEN, ERNÄHRUNG VON NEUGEBORENE, STILLEN, DAS LEBEN MIT BABY, DIE UMGEBUNG DES BABY, DIE WIEDERANNAHME EINER ARBEIT, IMPFUNG, COVID-19, SÜCKTE, and WEITERE INFORMATIONEN. Below the navigation, there are two sections: 'AKTUELLE THEMEN' with an image of a doctor and a pregnant woman, and 'DIE MEIST GELESENEN ARTIKEL' with two article thumbnails: 'SCHWANGERSCHAFT - STILLEN: Stillens Weiche Auswirkungen hat der ständige Kontakt zum Baby?' and 'SCHWANGERSCHAFT - INFIZIÖSEKONTAKTE: Wie schützt man ein Baby vor Infektionen?'.

Außerdem weisen wir Sie darauf hin, dass Sie sich im Notfall an die gynäkologische und pädiatrische Ambulanz wenden können. (Die Telefonnummern befinden sich auf der Rückseite dieses Faltschlattes.)

Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler  
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
T +352 286 911  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)  
[facebook.com/lapagedesparents](https://facebook.com/lapagedesparents)

### HILFREICHE INFORMATIONEN:

Während Ihres Aufenthalts erhalten Sie eine Liste der Kinderärzte. Eine Liste der freiberuflich tätigen Hebammen ist auf Anfrage erhältlich.

Rezeption der Clinique Bohler  
T +352 286 911

Entbindungsstation Clinique Bohler  
T +352 2862 9310

Gynäkologische Ambulanz Clinique Bohler  
T +352 2862 9020

Pädiatrische Ambulanz Hôpital Kirchberg  
T +352 2862 55 40

### HILFREICHE INTERNETSEITEN:

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)  
[www.santepublic.lu](http://www.santepublic.lu)  
[www.santeallaitementmaternel.com](http://www.santeallaitementmaternel.com)

Réf. Nr. article Orbis: 1027242  
Description: DEPLIANT APRES LA NAISSANCE (DE)  
Gedruckt in Luxemburg  
W. 11.2023 - Ed. 07.2024

 HÔPITAUX  
ROBERT  
SCHUMAN



## WISSENSWERTES FÜR DIE POSTNATALE PHASE



NACH  
DER  
GEBURT

 [hopitauxschuman.lu](http://hopitauxschuman.lu)  
[facebook.com/lapagedesparents](https://facebook.com/lapagedesparents)

---

NACH IHREM AUFENTHALT IN DER ENTBINDUNGSKLINIK IST DAS TEAM DES FACHBEREICHS FRAUENGESUNDHEIT, MUTTER, KIND DER HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN WEITERHIN FÜR SIE DA, UM SIE IN IHRER NEUEN ELTERN SCHAFT ZU BEGLEITEN.

---

## STILLBERATUNG UND -ANLEITUNG

In der Anfangsphase kann das Stillen mitunter Probleme bereiten (Schmerzen, mühsames Anlegen an die Brust) oder eine Zeitlang eine persönliche Betreuung erfordern (Frühgeburtlichkeit, unzureichende Milchproduktion, geringe Gewichtszunahme).

Die Stillberaterin hilft Ihnen, solche Probleme zu lösen. Während Ihrer gesamten Stillzeit werden Sie von ihr angeleitet. Ihre Einsatzbereitschaft und Zuwendung unterstützen Sie in Ihrer neuen Elternrolle.

### Auskunft und Terminvereinbarung

T +352 26 333 9020



## POSTNATALE KURSE

### PRÄSENZKURSE

#### WORKSHOP NESTING ODER EINSATZ FÜR DIE GESUNDHEIT KOMMENDER GENERATIONEN



Die ersten 1000 Tage (von der Befruchtung bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres des Kindes) gelten als entscheidende Phase für die Entwicklung des Babys. Während dieser sensiblen Zeit sind alle Beteiligten für den Aufbau seines Gesundheitskapitals verantwortlich. Dieser Kurs vermittelt Ihnen alles Wissenswerte über Schadstoffe in Innenräumen und die entsprechenden Abhilfemaßnahmen, damit Sie für sich selbst und für Ihr Baby eine gesunde Umgebung schaffen können.

#### ELTERN WERDEN UND ELTERN SEIN



Eine Veranstaltung der Elternschule „Janusz Korczak“. Die Berater erörtern mit Ihnen Ihre Aufgaben als Eltern sowie die Rolle des Vaters und der Mutter in der Kindererziehung. Die Verbundenheit mit dem Kleinkind, die Vater und Mutter herstellen, bildet den Ausgangspunkt der Erziehung, die sie ihm bis zum Eintritt ins Erwachsenenalter vermitteln.

### ONLINE-KURSE (LIVE-SITZUNGEN)

#### DIE POSTNATALE PHASE



Die Begriffe „postnatale Phase“ oder „viertes Quartal der Schwangerschaft“ bezeichnen die ersten drei Monate nach der Geburt. Verschiedene Themen werden erörtert: Schlaf des Neugeborenen, Prävention des plötzlichen Kindstods, Co-Sleeping, Schreien des Babys, emotionale Sicherheit, Koliken, Schnuller, Tragetechnik usw.

## PRAKTISCHE HINWEISE ZU DEN

### PRÄSENZ- UND ONLINEKURSEN

Die Anmeldung erfolgt auf der Seite [www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu) über diesen Link: Wir sind Patienten/werdende Eltern > Informationen für werdende Eltern > Geburtsvorbereitung

Ausschließlich Patientinnen, die im Fachbereich Frauengesundheit, Mutter, Kind der Hôpitaux Robert Schuman entbunden haben, können an den Kursen teilnehmen.

#### KONTAKT:

Tiphaine Dourster, Hebamme, Koordinatorin der prä- und postnatalen Kurse  
Tel. +352 26 333 9526  
[prepa-naissance@hopitauxschuman.lu](mailto:prepa-naissance@hopitauxschuman.lu)

