

Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen

Donnerstags-Treffen für schwangere Frauen und Paare
im SMZ-Stadtteilzentrum Jakomini, September 2019 bis Juni 2020



Schwanger und viele Fragen? Was ist Pränataldiagnostik? Wie ist das mit dem Kinderbetreuungsgeld? Was kann ich gegen Übelkeit tun? Schwanger und Sex – passt das zusammen? Sport mit Babybauch? Soll ich meine Ernährung umstellen? Wohin zur Geburt? Wie geht es anderen Frauen und Paaren?

Wann 10-mal an je einem Donnerstag pro Monat, Dauer 2,5 Stunden, jeweils 17 – 19.30 Uhr
Die genauen Termine und Themen finden Sie auf der Rückseite.

Wo SMZ-Stadtteilzentrum Jakomini, Conrad-von-Hötzendorf-Straße 55, 8010 Graz

Kosten Kostenfrei

Begleitung Kerstin Pirker

Information und Anmeldung

Frauengesundheitszentrum
0316 83 79 98, frauen.gesundheit@fgz.co.at

Dr.ⁱⁿ Heidelinde Jakse
Mutter-Kind-Pass-Stelle, Friedrichgasse 18, 8010 Graz
0316 80 35-5426, mutter-kind-pass@stgkk.at

„Richtig essen“ – Telefon, täglich 8 – 12 Uhr,
0316 8035-1131 und richtigessen@stgkk.at

*Wir freuen
uns auf Sie!*

Eine gemeinsame Veranstaltung von Frauengesundheitszentrum und Sozialmedizinischem Zentrum Liebenau.

In Kooperation mit



Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Termine und Themen

Donnerstags-Treffen für schwangere Frauen und Paare,
September 2019 bis Juni 2020



Begleiterin Kerstin Pirker ist Beraterin im Frauengesundheitszentrum zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Muttersein, Sexualität, Menstruation und Verhütung.

19. September 2019, 17 – 19.30 Uhr

Freude, Fragen, Übelkeit

*Vorgeburtliche Untersuchungen, wie sich mein Körper und Alltag verändern, gemischte Gefühle
Mit einer Hebamme*

17. Oktober 2019, 17 – 19.30 Uhr

Alles Essigurke oder was?

*Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit
Mit einer Ernährungsexpertin der GKK*

14. November 2019, 17 – 19.30 Uhr

Ohne Geld ka Musi

*Kinderbetreuungsgeld und Karenz
Mit Expertinnen von Arbeiterkammer und GKK*

12. Dezember 2019, 17 – 19.30 Uhr

Eltern werden, Paar bleiben

*Partnerschaft vor und nach der Geburt und was (vielleicht) anders wird
Zu Gast: ein erfahrener Vater*

23. Jänner 2020, 17 – 19.30 Uhr

Happy Birth-Day

*LKH, Sanatorium, Hausgeburt? Was gibt mir Sicherheit? Was kann ich (jetzt schon) planen?
Zu Gast: eine Hebamme und ein erfahrener Vater*

20. Februar 2020, 17 – 19.30 Uhr

Los geht's!

*Schon fahren oder noch warten? So startet die Geburt, so erleichtere ich mir die Geburt
Zu Gast: eine Hebamme und ein erfahrener Vater*

19. März 2020, 17 – 19.30 Uhr

Die ersten Wochen

*Wochenbett, Stillen, Babypflege und Gutes für meinen Beckenboden
Zu Gast: eine Hebamme und ein erfahrener Vater*

16. April 2020, 17 – 19.30 Uhr

Hauptsache gesund

Wissenswertes für Termine bei Kinderärztin oder Kinderarzt, zu Impfungen, Fieber und mehr – Gesundheitstipps für Eltern von Babys

14. Mai 2020, 17 – 19.30 Uhr

Guter Rat ist nicht teuer

*Babys Schlaf, Stillprobleme, „Schreibaby“? Was Mama gut tut, tut allen gut!
Mit einer Hebamme*

18. Juni 2020, 17 – 19.30 Uhr

Babys erstes Löffelchen

*Alles über Fläschchen, Brei und Zahnpflege im ersten Lebensjahr
Mit einer Ernährungsexpertin der GKK*