

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beräten, begleiten, bewegen

Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare
in der STGKK, März 2019 bis Jänner 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 Mittwoch pro Monat, Dauer 2,5 Stunden
Die genauen Termine, Uhrzeiten und Themen finden Sie auf der Rückseite.
- Wo** Steiermärkische Gebietskrankenkasse (GKK)
Treffpunkt Haupteingang GKK, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz, im Eingangsbereich
- 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 8.00 Uhr – 12.00 Uhr,
0316/8035-1131 und richtigessen@stgkk.at

*Wir freuen
uns auf Sie!*

In Kooperation mit



Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



Das Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Termine und Themen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare,
März 2019 bis Jänner 2020



20.3.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Freude, Fragen, Übelkeit

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

17.4.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Alles Essigurke oder was?

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

15.5.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Ohne Geld ka Musi

*Kinderbetreuungskonto und Karenz
Mit Expertinnen von Arbeiterkammer und GKK*



12.6.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Eltern werden, Paar bleiben

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

17.7.2019, 16.00 – 18.30 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*

18.9.2019, 16.00 – 18.30 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*

16.10.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Die ersten Wochen

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

13.11.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Hauptsache gesund

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

11.12.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

Guter Rat ist nicht teuer

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

22.1.2020, 16.00 – 18.30 Uhr

Babys erstes Löffelchen

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

In Kooperation mit



Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

