

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beräten, begleiten, bewegen*

## Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen

**Mittwochs**-Treffen für schwangere Frauen und Paare  
in der STGKK, April 2018 bis Jänner 2019



**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.<sup>in</sup> 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,  
April 2018 bis Jänner 2019



18.4.2018, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Freude, Fragen, Übelkeit**

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

16.5.2018, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Alles Essigurke oder was?**

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

13.6.2018, 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*



18.7.2018, 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*

8.8.2018, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Ohne Geld ka Musi**

*Kinderbetreuungskonto und Karenz  
Mit Expertinnen von Arbeiterkammer und GKK*

12.9.2018, 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*

17.10.2018, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Die ersten Wochen**

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

14.11.2018, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Babys erstes Löffelchen**

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

12.12.2018, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Guter Rat ist nicht teuer**

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

16.1.2019, 16.00 – 18.30 Uhr

### **Hauptsache gesund**

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

In Kooperation mit



Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

