

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare in der Österreichischen Gesundheitskasse – Kundenservice Graz, Juli bis Dezember 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 an je einem Mittwoch pro Monat, jeweils 16–18.30 Uhr
Die genauen Termine, Uhrzeiten und Themen finden Sie auf der Rückseite.

Wo **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**
Eingang Physikalische Medizin, Rosegger Kai 7, 8010 Graz
Treffpunkt bei dem Schranken

Kosten Kostenfrei

Begleitung Kerstin Pirker

*Wir freuen
uns auf Sie!*

Information und Anmeldung

Bitte melden Sie sich an. Ohne Anmeldung ist derzeit kein Zutritt in die Österreichische Gesundheitskasse möglich. (Stand Juli 2020)

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

Dr. Heidelinde Jakse, Österreichische Gesundheitskasse
Gesundheitszentrum für Gynäkologie Graz / Mutter-Kind-Pass-Stelle
Friedrichgasse 18, 8010 Graz, 05 0766 155428, mutter-kind-pass@oegk.at

„Richtig essen“-Telefon, täglich 8 bis 12 Uhr
05 0766 151131, richtigessen-15@oegk.at

In Kooperation mit



Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Termine und Themen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare in der Österreichischen Gesundheitskasse



22. Juli 2020, 16–18.30 Uhr

Los geht's!

Schon fahren oder noch warten? So startet die Geburt, so erleichtere ich mir die Geburt
Mit einer Hebamme und einem erfahrenen Vater

30. September 2020, 16–18.30 Uhr

Die ersten Wochen

Wochenbett, Stillen, Babypflege und Gutes für meinen Beckenboden
Mit einer Hebamme und einem erfahrenen Vater

28. Oktober 2020, 16–18.30 Uhr

Hauptsache gesund

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

25. November 2020, 16–18.30 Uhr

Guter Rat ist nicht teuer

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

16. Dezember 2020, 16–18.30 Uhr

Babys erstes Löffelchen

Alles über Fläschchen, Brei und Zahnpflege im ersten Lebensjahr
Mit einer Ernährungsexpertin der Österreichischen Gesundheitskasse



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

Bitte melden Sie sich bis spätestens 2 Tage vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin an.

Wichtiger Hinweis: Beim Betreten (und Verlassen) der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) sowie in den Gängen der ÖGK herrscht Maskenpflicht!

Aufgrund von Covid-19 können Veranstaltungen abgesagt werden oder online stattfinden.