

FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

ONLINE: Schwanger! – Gut begleitet durch 40 Wochen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare



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, jeweils 16–18.30 Uhr
Die genauen Termine und Themen finden Sie auf der Rückseite.

Wo ONLINE
Die Treffen finden online statt. Nach der Anmeldung schicken wir Ihnen den Zoom-Link zu. Sobald es wieder möglich ist, werden wir uns in der Österreichischen Gebietskrankenkasse (ÖGK) treffen. Dazu informieren wir sie rechtzeitig.

Kosten Kostenfrei

Begleitung Kerstin Pirker

Information und Anmeldung

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

Finanziert durch die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) Steiermark und in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Graz und der Arbeiterkammer Steiermark.

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



FRAUENGESUNDHEITSZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Termine und Themen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare,
Februar bis Dezember 2021



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

24. Februar 2021, 16 – 18.30 Uhr

Freude, Fragen, Übelkeit

Vorgeburtliche Untersuchungen, wie sich mein Körper und Alltag verändern, gemischte Gefühle

Mit einer Hebamme

24. März 2021, 16 – 18.30 Uhr

Alles Essiggurke oder was?

Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Mit einer Ernährungsexpertin der ÖGK

21. April 2021, 16 – 18.30 Uhr

Ohne Geld ka Musi

Kinderbetreuungsgeld und Karenz

Mit Expertinnen von Arbeiterkammer und ÖGK

19. Mai 2021, 16 – 18.30 Uhr

Eltern werden, Paar bleiben

Partnerschaft vor und nach der Geburt und was (vielleicht) anders wird

Zu Gast: ein erfahrener Vater

16. Juni 2021, 16 – 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

14. Juli 2021, 16 – 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

22. September 2021, 16 – 18.30 Uhr

Die ersten Wochen

Wochenbett, Stillen, Babypflege und Gutes für meinen Beckenboden

Zu Gast: eine Hebamme und ein erfahrener Vater

20. Oktober 2021, 16 – 18.30 Uhr

Hauptsache gesund

Wissenswertes für Termine bei Kinderärztin oder Kinderarzt,

zu Impfungen, Fieber und mehr – Gesundheitstipps für Eltern von Babys

Mit einer Hebamme

17. November 2021, 16 – 18.30 Uhr

Guter Rat ist nicht teuer

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

Mit einer Hebamme

15. Dezember 2021, 16 – 18.30 Uhr

Babys erstes Löffelchen

Alles über Fläschchen, Brei und Zahnpflege im ersten Lebensjahr

Mit einer Ernährungsexpertin der ÖGK