

# ELTERN TREFF

Die Familien- & KinderInfo des Landes Steiermark freut sich, Sie zur **Veranstaltungsreihe ELTERN TREFF** herzlich einladen zu dürfen.

Regelmäßig möchten wir mit Ihnen und ExpertInnen in gemütlicher Atmosphäre im Karmeliterhof zentrale Themen des Familienalltags besprechen, diskutieren oder einfach Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bieten.

## Thema: „Hallo Baby“ – Entspannung und Freude in der Schwangerschaft



Die Schwangerschaft ist eine sehr emotionale und turbulente Zeit: Vom ersten Schwangerschaftstest und die Überbringung der freudigen Nachricht bis zur intensiven Phase im Wochenbett und der Geburt. Während der Nachwuchs im Mutterbauch wächst und gedeiht, sind viele Erledigungen zu tätigen und Termine wahrzunehmen, wie beispielsweise ärztliche Untersuchungen, Geburtsvorbereitungskurse und die Besorgung von Babys Erstausrüstung. Neben der hormonellen Veränderung, welche äußerst anstrengend sein kann, bestimmen auch viele Angebote für Schwangere den Alltag. Und das kann mitunter recht stressig werden. Entspannung und Ruhe sind in dieser Phase sehr wichtig – doch wie lässt sich das umsetzen?

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Zeit in der Schwangerschaft angenehm für sich gestalten und Ihr Baby so entspannt wie möglich in unserer Welt willkommen heißen können.

## **Inhalte: „Hallo Baby“ – Entspannung und Freude in der Schwangerschaft**

- Zeit für sich nehmen – Ruheoasen des Alltags
- Überangebot in der Schwangerschaft?
- Wie gelingt die Alltagsplanung?
- Vorbereitung auf die erste Zeit mit dem Baby
- Anlaufstellen bei Fragen

**Referentin:** **Angelika Felber**, Hebamme, IBCLC (Still- und Laktationsberaterin), DGKS, Hebammenzentrum Graz

**Termin:** Mittwoch, **27. September 2017**, 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** Karmeliterhof, Karmeliterplatz 2, 8010 Graz

**Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird nach angemeldetem Bedarf (eine Woche vor Veranstaltung) in Gebärdensprache übersetzt!**

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Um Anmeldung wird gebeten – begrenzte TeilnehmerInnenanzahl!**

**Tel. 0316/877 2222 oder [info@zweiundmehr.at](mailto:info@zweiundmehr.at)**