

## Sie haben **Fragen?**

- ✓ Was ist das Wochenbett?
- ✓ Was ist in dieser Zeit normal?
- ✓ Was braucht man wirklich für einen guten Start?
- ✓ Was hilft für einen guten Stillbeginn?
- ✓ Was ist wenn ich nicht Stillen kann oder möchte?
- ✓ Wie kann ich die Eltern-Kind-Bindung stärken?

## Workshop **Anmeldung:**

Sie wollen sich zum Workshop „Stillen und Wochenbett“ anmelden? Dann nutzen Sie folgende Möglichkeiten:

**Telefon:**  
+43 5 0766-14103512

**Online:**  
[www.gesundheitskasse.at/vonanfangan](http://www.gesundheitskasse.at/vonanfangan)

### **Auch als Webinar**

Sie finden keinen passenden Kurstermin? Kein Problem! Unsere Webinare ermöglichen es Ihnen, die Kursinhalte bequem und zeitlich flexibel von zuhause oder unterwegs zu verfolgen.

**Weitere Informationen und Termine:**  
[www.gesundheitskasse.at/vonanfangan](http://www.gesundheitskasse.at/vonanfangan)



## Workshop Stillen und Wochenbett

Teilnahme  
gratis!





## Ein Baby kommt – Zeit der Veränderung

Die ersten Wochen nach der Geburt, das sogenannte Wochenbett bringt neue Herausforderungen. Der Körper der Frau muss sich von den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt erst wieder erholen.

Die erste Zeit als Eltern wirft, aufgrund der körperlichen und auch emotionalen Veränderungen, viele Fragen auf. Hebammen begleiten junge Familien in dieser besonderen Zeit und geben wertvolle Antworten.

## Wir haben die Antworten

### Stillen und Wochenbett:

Machen Sie mit beim Workshop für werdende Mütter und Väter.

### Workshop-Themen

- Informationen rund um das Wochenbett
- guter Start in den Alltag mit dem Baby
- Stillen
- Eltern-Kind-Bindung
- wichtige Infos rund um die eigene Gesundheit und die Gesundheit des Kindes

### Dauer:

2 Stunden

### Kosten:

Der Workshop ist für alle kostenlos.

### Leitung:

Hebamme vom Hebammengremium



### Ort:

Die Workshops finden im Kundenservice der ÖGK oder auch als Webinar statt.

### Gruppen:

Maximal 12 Teilnehmerinnen. Gerne können Sie auch Ihren Partner mitnehmen. Bitte teilen Sie uns das bei der Anmeldung mit.

### Weiterführende Angebote:

#### Starke Eltern von Anfang an:

Dieser Workshop gibt Anregungen rund um das Thema „Zukunft als Familie“.

#### Babys erstes Löffelchen:

Ab dem letzten Schwangerschaftsdrittel können Sie unseren Workshop zur Beikosteneinführung besuchen.

#### Jetzt ess' ich mit den Großen:

Dieser Ernährungsworkshop richtet sich an Eltern mit Kindern vom ersten bis zum dritten Lebensjahr.

### Informationen und Termine:

[www.gesundheitskasse.at/vonanfangan](http://www.gesundheitskasse.at/vonanfangan)