

# Schwangerschaft und Geburt

## Vorbereitung auf die Elternschaft

In insgesamt 7 Modulen werden Sie als werdende Eltern auf die Themen Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft vorbereitet und sensibilisiert. Ein Einstieg in die einzelnen Module ist jederzeit möglich, diese sind nicht aufeinander aufbauend und unabhängig voneinander zu besuchen, jedoch ergibt es für Sie als Eltern ein runderes Bild, wenn Sie alle besuchen.

## Gefühlsachterbahn 1.0 Bauchzwergezeit (Sozialarbeit und Psychologie)

Das Thema Bindung zum Baby, aber auch Selbstfürsorge stehen in diesem Teil im Vordergrund. Die Schwangeren haben hier die Gelegenheit, sich mit den Fragen die das eigene, aber auch das Wohlbefinden des Babys betreffen, auseinander zu setzen.

## Elternschaft und Partnerschaft (Sozialarbeit und Psychologie)

Ein Paarabend, der die werdenden Eltern auf den neuen Alltag und die schwierigen, sowie die schönen Herausforderungen vorbereiten soll. Die Frage, wie man als Paar weiterhin genügend Zweisamkeit finden kann, hat hier ebenfalls Platz. Genauso die Überlegungen dazu, wie man sich als Frau/Mama und Mann/Papa im neuen Alltag gegenseitig gut unterstützen kann.

## Stillvorbereitung und Säuglingspflege (diplomierte Kinderkranken- und Säuglingsschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen)

## Rechtlicher Teil

Juristinnen und Juristen der Arbeiterkammer Steiermark informieren Sie über arbeitsrechtliche Angelegenheiten rund um Kinderbetreuungsgeld, Karenzmodelle, Arbeitnehmerpflichten, Mutterschutz etc.

## Vorbereitung auf die Geburt mit der Hebamme

## Die Geburt (Gynäkologe/Gynäkologin)

## Säuglingsgesundheit (Kindermedizin)



# Elternbildung- ganzheitliche Förderung der Bindung, Gesundheit und Entwicklung im familiären Alltag

## Babymassage- Kurs

„Wir müssen unsere Babys so nähren, dass sie wirklich satt werden, innen wie außen“ (Zitat: Leboyer Frederick). Unter diesem Motto erfahren Sie als Eltern, in 4 Einheiten, im gemeinsamen Tun mit Ihrem Baby, was Sie über diese besondere Methode des Beruhigens, Berührens und Streichelns Ihres Babys wissen müssen.

### Schlaf Kindlein Schlaf

In diesem Workshop erfahren Sie Wichtiges zum Thema Kinderschlaf und Schlafentwicklung, in den ersten Lebensjahren. Sie bekommen Handwerkszeug, wie Sie im Alltag Erholungsphasen für sich und Ihr Baby schaffen können. Wir wollen mit vielen Vorurteilen aufräumen und Mythen entkräften.

### Der Mensch als „Tragling“

Tragen fördert die Bindung und kann einige Aktivitäten im Alltag mit Baby (und Geschwisterkindern) erleichtern. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Tragemethoden es gibt und Sie können unterschiedliche Tragehilfen probieren. Zudem erhalten Sie eine kurze Einführung darüber, welche Vorteile das Tragen bringen kann. Wir sprechen darüber, worauf Sie beim Kauf einer Trage achten sollten.

### Gefühlsachterbahn 2.0 - Hallo kleines Wunder

Babys werden leider (oder zum Glück?) nicht mit einer Gebrauchsanweisung nach neun Monaten nach Hause geliefert, schon gar nicht mit einem allgemein gültigen Rezept. Neben den Grundbedürfnissen wie Schlaf, Pflege, Essen etc. eines Babys, gibt es das Bedürfnis nach einer sicheren Bindung. Im Workshop erfahren Sie praktische und alltagstaugliche Tipps, wie Sie als Eltern und Bezugspersonen von Babys, die Bindung im Alltag fördern können.

### Styria Vitalis (Zahngesundheit und Kariesprophylaxe)

Im Workshop erfahren Sie alles zum Thema Zahngesundheit und Zahnpflege von Babys und Kleinkindern. Für persönliche Anliegen zum Thema, ist ausreichend Zeit vorhanden.

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://styriavitalis.at/>

### Richtig essen von Anfang an!

Zwei alltagstaugliche und praxisnahe Workshops von Frau Eva Petz (Diätologin und Diabetesberaterin) zur Ernährung von Kindern.

- Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr (Babys 1. Löffelchen)

Im Workshop erfahren Sie Wichtiges rund um das Thema Beikost und Sie erhalten konkrete Tipps für die Zubereitung.

- Ernährung von 1- bis 3-jährigen Kindern (Gemüsetiger)

Sollen aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh dafür begeistern. Wie das am besten funktioniert erfahren Sie hier.

Eine Anmeldung ist auch direkt bei der ÖGK via Mail möglich: [richtigessen-15@oegk.at](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

### Erste-Hilfe-Kurs für Kinder Notfälle

In 8 Unterrichtseinheiten erfahren Sie von geschulten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Roten Kreuz, wie Sie in Notfällen bei Kindern erste Hilfe leisten können.

## Offene Treffen:

### Eltern-Baby- Treffs

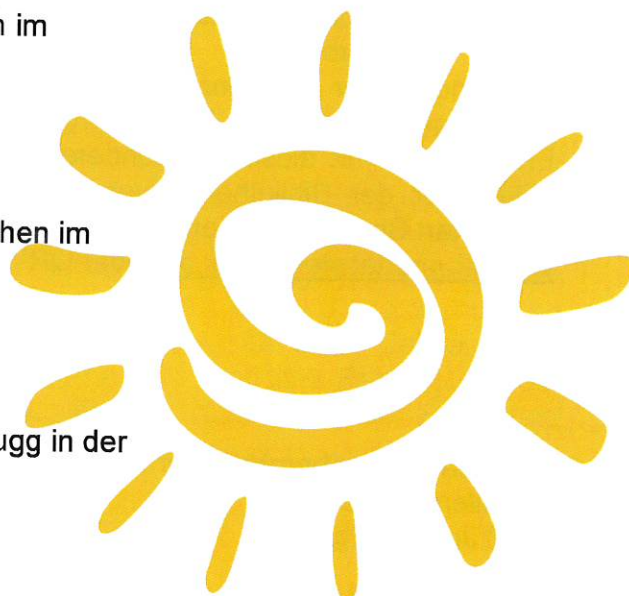
In den Außenstellen, der regionalen Elternberatung in Obdach, Weißkirchen und Möderbrugg sind zu den angeführten Uhrzeiten Sozialarbeiterinnen und jeweils eine Hebamme vor Ort. Hier können Sie sich einerseits in einem gemütlichen Rahmen mit den anderen Eltern austauschen. Für die Babys und die Kinder ist die Umgebung so gestaltet, dass Sie sich ihren Bedürfnissen entsprechend, für diese Zeit entfalten können. Andererseits gibt es die Möglichkeit, in einem vertraulichen Rahmen, mit der Hebamme oder Sozialarbeiterin individuelle Fragen rund um das Baby und Elternschaft zu klären.

### Termine und Adressen der Außenstellen der regionalen Elternberatung:

Jeden ersten Donnerstag  
des Monats von 14:00-16:00 Uhr in Obdach im  
Gemeindeamt Obdach:  
Hauptstraße 31, 8742 Obdach  
(mit Hebamme Regina Maierhofer)

Jeden dritten Freitag  
des Monats von 9:00-11:00 Uhr in Weißkirchen im  
Gemeindeamt Weißkirchen  
Gemeindeplatz 1, 8741 Weißkirchen  
(mit Hebamme Christina Held BSc)

Jeden ersten Donnerstag  
des Monats von 9:00-11:00 Uhr in Möderbrugg in der  
Seelsorgestelle Möderbrugg  
Untere Walcher-Siedlung 12a, 8763 Pölstal  
(mit Hebamme Nina Steinkellner)



### Eltern-Kind- Spielgruppe

Jeden 2. Dienstag von 9:00-10:30 Uhr und jeden 4. Dienstag des Monats von 13:30 bis ca. 15:00 Uhr findet in Judenburg, in gemütlicher Atmosphäre, die Eltern-Kind-Spielgruppe statt.

Hier werden, entsprechend der Jahreszeit, kurze Sequenzen und Spieleinheiten für Kinder ab dem ersten Geburtstag bis etwa 3 Jahre und deren Bezugspersonen angeboten. Im Anschluss können wir gemeinsam spielen, reden, trödeln, entspannen...

### Offene Eltern-Kind- Treffs

In Zeltweg und Knittelfeld gibt es 2x monatlich in Kooperation mit der ARGE Flexible Hilfen, offene Eltern- Kind- Treffs unter dem Motto Bewusst T/Danken. Alle Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren sind herzlich willkommen. Während dieser Treffen steht der offene Austausch der Eltern und das freie Spielen der Kinder miteinander und mit den Eltern im Vordergrund. Die anwesenden Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sorgen für eine gemütliche, familiengerechte Atmosphäre. Bei den Terminen, die auf der Homepage angeführt sind, können die Babys gemessen und gewogen werden.

## Adressen der Offenen Eltern-Kind- Treffs

### Haus der Vereine

Marktgasse 22,  
8720 Knittelfeld

### Jugendzentrum Zeltweg

Hauptplatz 7,  
8740 Zeltweg

### Treff der kleinen Bücherwürmer

Die Förderung der Sprache, der wertschätzende Umgang mit Büchern, die Stärkung der Konzentration und der Merkfähigkeit, das „zur Ruhe kommen“ durch die körperliche Nähe während des Betrachtens der Bilderbücher, die Förderung des sozialen Kontakts und, und, und. Durch das bewusste und gemeinsame Anschauen, Betrachten und Vorlesen von Bilderbüchern, werden zahlreiche Fähigkeiten und Fertigkeiten nebenbei, spielerisch und lustvoll gefördert.

Ein wunderbares Medium und ein toller Alltagsbegleiter. Während kurzer Sequenzen in verschiedenen Gemeindebibliotheken, können die Kinder gemeinsam mit ihren Bezugspersonen erste oder bereits weiterführende Erfahrungen mit diesem besonderen Medium sammeln. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bibliotheken vor Ort informieren Sie zudem auf Nachfrage über „Buchstart Steiermark“. Termine und Orte finden Sie auf der Homepage der BH Murtal [www.bh-murtal.steiermark.at](http://www.bh-murtal.steiermark.at) (oder QR- Code unten).

## Kontakt

Regionale Elternberatung der BH Murtal  
Kapellenweg 13  
8750 Judenburg

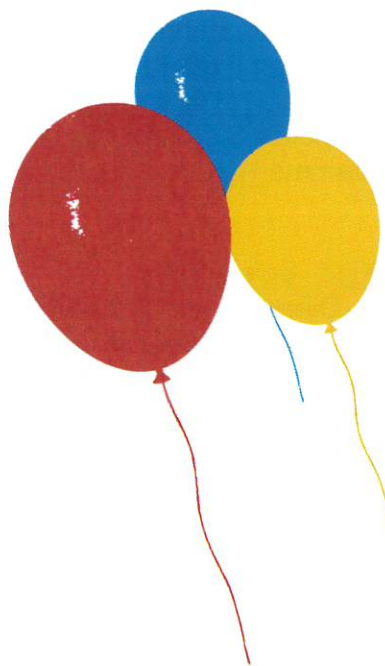
Frau Astrid Petzl, BA  
Mobil: 0676/ 8664 0579

Frau Susanne Hofer, BA  
Mobil: 0676 8664 0461

Frau Christine Koini, BA  
Mobil: 0676 8664 0111

Frau Gertrude Papst, BA  
Mobil: 0676 8664 0433

Mail: [bhmt-elternberatung@stmk.gv.at](mailto:bhmt-elternberatung@stmk.gv.at)



## Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte

Weitere Informationen und alle Termine, finden Sie auf der Homepage:  
[www.bh-murtal.steiermark.at](http://www.bh-murtal.steiermark.at) unter Unser Haus – Referate/Stabstelle –  
Sozialarbeit unter der Rubrik Elternberatung und Termine.



