

# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

Neuer Kurs  
ab Februar  
2023

## Schwanger! — Gut begleitet durch 40 Wochen

**Mittwochs**-Treffen für schwangere Frauen und Paare  
Februar bis Dezember 2023



**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 16.30 – 19 Uhr  
Die genauen Termine und Themen finden Sie auf der Rückseite.

**Wo** **Österreichische Gesundheitskasse, Friedrichgasse 18, 8010 Graz**

**Kosten** Kostenfrei

**Begleitung** Kerstin Pirker

### Information und Anmeldung

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

Dr.<sup>in</sup> 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

*Wir freuen  
uns auf Sie!*

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



# FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

*beraten, begleiten, bewegen*

## Termine und Themen

Mittwochs-Treffen für schwangere Frauen und Paare,  
Februar bis Dezember 2023



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

22. Februar 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Freude, Fragen, Übelkeit**

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

Mit einer Hebamme

22. März 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Alles Essigurke oder was?**

*Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit*

Mit einer Ernährungsexpertin der ÖGK

19. April 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Ohne Geld ka Musi**

*Kinderbetreuungsgeld und Karenz*

Mit einer Expertin der Arbeiterkammer

17. Mai 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Eltern werden, Paar bleiben**

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

Zu Gast: ein erfahrener Vater

14. Juni 2023, 16.30 – 19 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

12. Juli 2023, 16.30 – 19 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

20. September 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Die ersten Wochen**

*Wochenbett, Stillen, Babypflege und Gutes für meinen Beckenboden*

Zu Gast: eine Hebamme und ein erfahrener Vater

18. Oktober 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Hauptsache gesund**

*Wissenswertes für Termine bei Kinderärztin oder Kinderarzt,*

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

Mit einer Hebamme

15. November 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Guter Rat ist nicht teuer**

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

Mit einer Hebamme

13. Dezember 2023, 16.30 – 19 Uhr

### **Babys erstes Löffelchen**

*Alles über Fläschchen, Brei und Zahnpflege im ersten Lebensjahr*

Mit einer Ernährungsexpertin der ÖGK