

# Hallo Baby

Herbst  
2020

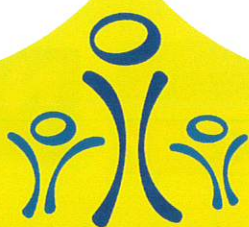
## Info & Netzwerken für werdende Eltern

**P**lant man eine Schwangerschaft oder ist es gar so weit, tauchen zahlreiche Fragen auf. Wo findet man die richtigen Antworten?

**Die Hallo Baby-Treffen bieten hilfreiche Informationen, kompetente Tipps und Hinweise auf konkrete Unterstützung.** Außerdem trifft man nette Leute in der gleichen Lebenslage, mit denen man sich in gemütlicher Runde austauschen kann.

Jeweils zwei Expertinnen aus der Region gestalten einen interessanten Abend mit Themen, die wissenswert sind, sobald man ein Baby erwartet. **Komm einfach hin – die Teilnahme ist kostenlos!**

Die Hallo Baby-Treffen finden in der NÖ-Kinderbetreuung in Ottenschlag statt. **Alle Infos zu Terminen und Referentinnen findet ihr unter [www.hallobaby.at](http://www.hallobaby.at)**



## Eltern-Kind-Zentren

der NÖ - Kinderbetreuung

# Hallo Baby

Herbst 2020

Ort: NÖ Kinderbetreuung  
Michael Jank-Gasse 2, 3631 Ottensschlag  
Zeit: Mittwoch, 19 Uhr  
Dauer ca. 2 Stunden

Mi. Isabella Kramer, BSc, Diätologin, MAWIBA-Trainerin

## 30.09. Genussvoll durch Schwangerschaft und Stillzeit

19 Uhr

Was ist die optimale Ernährung für Mutter und Kind? Essen ist eine einfache Sache und doch kann man so manches falsch machen. Wir sprechen über Empfehlungen in der Schwangerschaft, vermeidbare Risiken, Ernährungsmythen in der Stillzeit und viele praktische Tipps für die Umsetzung.



Mag.<sup>a</sup> Evelyn Lozej, Psychologische Beraterin i.A.u.S., Trainerin in der Elternbildung, Kultur- und Sozialanthropologin

## Gut verbunden von Anfang an

Wie baue ich eine bewusste Bindung zum ungeborenen Kind auf? Mit einer geführten Fantasiereise lerne ich mein Baby im Bauch kennen. Vor der Geburt in Beziehung gehen, auf die eigene und die Stärke des Kindes vertrauen, sich emotional auf die neue Rolle als Mutter vorbereiten. Auch für werdende Väter!

Mi. Renate Schlifflner, Dipl. Cranio Sacral Praktikerin, Dipl. Hypnose-trainerin & -coach, Dipl. Burnoutcoach, Dipl. Energetikerin

14.10.

19 Uhr

## Vital und gesund durch die Schwangerschaft

Manchmal machen körperliche oder emotionale Befindlichkeitsstörungen ganz schön zu schaffen. Mit verschiedenen ganzheitlichen Methoden kann man jedoch bei fast allen Beschwerden Abhilfe schaffen. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie man die Schwangerschaft als schöne Zeit genießen kann.



Silvia Gierer, Humanenergetikerin, Impuls Master Practitioner, Ärztlich geprüfte Betriebs- und Berufsaromatologin

## Hilfe zur Selbsthilfe

Die achtsame Anwendung ätherischer Öle und das Strömen bieten eine ideale Unterstützung bei diversen Beschwerden – vorbeugend, akut und als Ergänzung zu ärztlicher Behandlung. Sie sind auch eine hilfreiche Begleitung in der Schwangerschaft.

Mi. Cornelia Führer, gewerbl. und mediz. Heilmasseurin, Dipl. Fitlehrwartin, Spa- und Wellnesstherapeutin

28.10.

19 Uhr

## Positives Körpergefühl

Die Veränderungen meines Körpers, Haltung der Wirbelsäule, Sauna, Schwimmbad, Wellness – was geht? Welche Produkte kommen auf meine Haut und zum Baby? Kurze Selbstmassage (sich selbst Gutes tun) und Bauchmassage fürs Bindegewebe



Christiana Vogl-Jank, Dipl. Wellnesstrainerin, Dipl. Shiatsu Praktikerin, Well Mother-Ausbildung

## Mama-Shiatsu

Shiatsu kann in allen Lebenslagen zu einem verbesserten Körperbefinden beitragen. Durch verschiedenartige Stimulation und die manipulative Anregung körpereigener Heilkräfte können Schwangere, Babys, Kinder und Erwachsene profitieren.

Mi. Stephanie Neuhauser, BSc, Hebamme

11.11.

19 Uhr

## Hebammen – weit mehr als Geburtshelferinnen

Mutter-Kind-Pass, Geburtsvorbereitung, CTG-Ambulanz, Kreißsaal und Wochenbett – die Hebamme ist die richtige Ansprechperson für alle Fragen zur Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt. Wie finde ich „meine“ Hebamme? Welche Leistungen werden von der Krankenkasse übernommen?



Veronika Prock, BSc, Hebamme

## Das Ereignis Geburt

Mein Körper als „Naturphänomen“ während der Phasen der Geburt, Abläufe im Krankenhaus/Kreißzimmer, Möglichkeiten der Schmerzbewältigung, und wie kann der Partner unterstützen? Die ersten Stunden nach der Geburt: mein Körper als frische Wöchnerin, das Neugeborene und wir als Familie.

Mi. Mag.<sup>a</sup> Sophie Herzog, Psychologin, Familienbegleiterin

25.11.

19 Uhr

## Alles unter einem Hut

Bedürfnisse und Wünsche von Babys und Eltern  
Wie bringe ich meine Bedürfnisse mit denen meines Babys und meiner restlichen Familie unter einen Hut? Worauf muss ich achten, um mich selbst nicht aus den Augen zu verlieren? Was macht eigentlich eine gute Mutter aus?



Elisabeth Wagner, BSc, Diätologin

## Gesund und stressfrei durchs erste Jahr – Beikostempfehlungen

Der Beikoststart ist für viele Eltern eine Herausforderung. Schon in den ersten Jahren werden die Weichen für das spätere Leben gestellt – auch was die Ernährung betrifft. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Babys entspannt an das Essen heranzuführen und zur Familienkost zu begleiten. Es werden die klassische Breikost sowie die breifreie „BLW“-Alternative vorgestellt.

20 Minuten Pause – Erfrischungen, Netzwerken, Plaudern



[www.hallobaby.at](http://www.hallobaby.at)



NÖ - Kinderbetreuung