



Teegarten

Themenfrühstück für schwangere Frauen und frischgebackene Mütter

Wir treffen uns einmal im Monat an folgenden Donnerstagen

Von 10:00 - 12:00 Uhr

in der staatlich anerkannten Beratungsstelle

für Schwangerschaftsfragen und Sexualberatung

Krellerstr. 3, 90489 Nürnberg, Tel. 0911- 37 654-121

Bei Tee, Kaffee und Leckereien tauschen wir uns in entspannter Atmosphäre

zu folgenden Themen aus:

- 08.11.18 „Hilfe, alles ist so anders!“ Praktisches und Rechtliches rund um die Geburt
- 06.12.18 Geburtsvorbereitung?! Brauch ich das? Die Hebamme Katja Münch informiert über Geburtsablauf, Schmerzlinderung und vieles mehr
- 10.01.19 „IGeL-Leistungen – Was ist notwendig?“ Eine Frauenärztin informiert über sinnvolle Vorsorge während der Schwangerschaft
- 14.02.19 „Ich will so werden wie ich war“ Die Hebamme Katja Münch zeigt effektive Rückbildungsübungen für zu Hause
- 14.03.19 „Mein Kind kann das noch nicht...“: ein Experte informiert Sie über die kindliche Entwicklung und Fördermöglichkeiten sowie Impfungen
- 11.04.19 „Schlaf, Kindlein schlaf“: Über Einschlafrituale, Durchschlafen, alleine schlafen und die Schwierigkeiten damit
- 09.05.19 „Igit – das mag ich nicht“ Die Hebamme Katja Münch informiert über die Ernährung im ersten Lebensjahr
- 06.06.19 „2+1=0“: Die manchmal schwierige Sexualität nach der Geburt und warum das normal ist.
- 11.07.19 „Verhütung, aber wie?“ Verhütung nach der Schwangerschaft