



ebz
Bruck / Mur



Außenstelle Mariazell

8630 Mariazell, Grazer Str. 25
Tel. 0664 / 548 64 70 E-Mail: bhbm@stmk.gv.at



Das Land
Steiermark

Bezirkshauptmannschaft
Bruck-Mürzzuschlag

Willkommen in der Elternberatungsstelle Mariazell

In der **Elternberatungsstelle Mariazell**, einer Außenstelle des Elternberatungszentrums (ebz) Bruck/Mur, werden Sie während der Zeit der Schwangerschaft von Expertinnen beraten, begleitet und bei der Vorbereitung auf die Geburt Ihres Kindes unterstützt.

Auch nach der Geburt Ihres Kindes können Sie sich jederzeit mit all Ihren kleinen und großen Fragen und Anliegen an die **Elternberatungsstelle Mariazell** wenden. Wir sind für Sie da, bis Ihr Kind das dritte Lebensjahr vollendet hat.

Sie bekommen fachkundige Information, Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Ihren vielfältigen und anspruchsvollen familiären und erzieherischen Aufgaben. Sie haben aber auch die Möglichkeit, Kontakte mit anderen Eltern und Kindern zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Je nach Ihrem Bedürfnis können Sie die Angebote der Elternberatung und Geburtsvorbereitung nutzen, Einzelgespräche nach Terminvereinbarung in Anspruch nehmen oder an Informationsveranstaltungen teilnehmen. Falls Sie es wünschen, kann eine Mitarbeiterin auch zu Ihnen nach Hause kommen. Und bei Bedarf vermitteln wir Ihnen weitere hilfreiche Kontakte.

Detaillierte Angaben zu allen Angeboten der **Elternberatungsstelle Mariazell** für die Zeit der Schwangerschaft sowie für Eltern mit Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr finden Sie auf den folgenden Seiten.

Das Land Steiermark stellt Ihnen die Angebote der Elternberatungsstelle Mariazell kostenlos zur Verfügung.

Telefonisch erreichen Sie uns Montag 8:30 bis 11:30 Uhr und 14:30 bis 16:30 Uhr, Dienstag bis Freitag 8:30 bis 11:30 Uhr, sowie Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 15:00 Uhr unter der Nummer 0664 / 548 64 70.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und sind gerne für Sie da!

Im Namen aller Fachkräfte

Melanie Rohrhofer
(Leiterin ebz Bruck/Mur)

Gut begleitet durch die Schwangerschaft

Schwangerenberatung

zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Schwangerschaftsbeschwerden, Geburt und Wochenbett, sowie zu weiteren Anliegen, die während der Schwangerschaft von Bedeutung sein können: z.B. finanzielle und sonstige Unterstützungsleistungen, Schwangerschaftskonflikt, Partnerschaft, Eltern werden, Konflikte im familiären Umfeld, etc.

Dieses Beratungsangebot richtet sich auch an jugendliche Schwangere und deren Angehörige.

Termine: nach Vereinbarung (Tel. 0664 / 548 64 70)

Beraterinnen: Silvia Haring und Christine Königshofer (Dipl. Hebammen);
Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Geburtsvorbereitung

laufende offene Gruppe für schwangere Frauen

Inhalte: alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Babypflege, Atem- und Entspannungsübungen etc.; keine Anmeldung erforderlich

Termine: Mittwoch von 11:00 bis 12:30 Uhr

Beraterinnen: Silvia Haring und Christine Königshofer (Dipl. Hebammen)

Richtig essen von Anfang an! **Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit**



Damit Mutter und Kind von Anfang an optimal versorgt sind, ist eine bewusste Ernährung besonders wichtig. In diesem kostenlosen Workshop werden Themen behandelt, wie:
gut versorgt durch Schwangerschaft und Stillzeit; die lieben Kilos – Figurfragen vor und nach der Geburt;
Tabus in der Ernährung - zwischen Genuss und Risiko; Erste Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden;
Allergien vorbeugen; Stillen - ein guter Beginn.

Termine: halbjährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70
oder unter www.stgkk.at/richtigessen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr)
oder per E-Mail: richtigessen@stgkk.at

Angebote für Eltern mit Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr

Elternberatung

für Mütter und Väter mit ihren Kindern ab der Geburt bis zum dritten Lebensjahr, Wachstums- und Gewichtskontrollen auf Wunsch, Information und Kurzberatung zu all Ihren Fragen und Anliegen rund um Ernährung, Babypflege, Stillen, kindliche Entwicklung, Schlafen, Schreien, Eltern-Kind-Bindung, Alltagsbewältigung, etc.,

Austausch mit anderen Eltern möglich; keine Anmeldung erforderlich

Termine: **Mittwoch von 9:00 bis 11:00 Uhr**

Beraterinnen: Silvia Haring, Christine Königshofer (Dipl. Hebammen), Dr. Cornelia Loretz (Allgemeinmedizinerin), Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Einzelberatung zu kindlicher Entwicklung, Erziehungsfragen, Alltagsbewältigung u.a.

ausführliche Beratungsgespräche für Eltern mit Babys und Kleinkindern bis zum 3. Lebensjahr zu all ihren Fragen und Anliegen rund um Erziehung, kindliche Entwicklung, Ess-, Schrei-, Schlafproblematik, Alltagsbewältigung, familiäre Konflikte, Unterstützungsleistungen, etc.

Auf Wunsch sind auch Hausbesuche möglich.

Termine: **nach Vereinbarung** (Tel. 0664 /548 64 70)

Beraterin: Melanie Rohrhofer (Dipl. Sozialarbeiterin)

Zahngesundheit von Anfang an

ein kostenloses Angebot von Styria vitalis für Eltern von 0 – 3 jährigen Kindern
Informationsveranstaltung zu Themen wie: kindgerechte Mundhygiene, zahngesunde Ernährung, Zahnarztbesuch, Rolle der Eltern,...

Termine: **einmal jährlich**, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664/548 64 70



„Babys erstes Löffelchen“ Workshop zur Ernährung im Beikostalter



Unser Baby lernt essen! Um den 6. Lebensmonat reichen Muttermilch und Säuglingsnahrung alleine nicht mehr aus, damit ein Kind gut gedeihen kann. Dieser kostenlose Workshop liefert Eltern einen Beikost - Fahrplan und behandelt alles für einen erfolgreichen Umstieg zur Beikost.

Ihr Baby können Sie gerne mitnehmen.

Termine: **halbjährlich**, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70

oder unter www.stgkk.at/richtigessen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr)

oder per E-Mail: richtigessen@stgkk.at

„Gemüsetigeralarm!“ Ernährung von 1 bis 3 Jahren

Damit aus unseren Kleinsten keine Naschkatzen, sondern richtige Gemüsetiger werden, muss man sie schon früh für unser vielfältiges Nahrungsangebot begeistern.

Dieser kostenlose Workshop behandelt Themen wie:

Mahlzeitenhäufigkeit und –verteilung; Spinat und Co - was Kinder jetzt brauchen; Gaumenkitzel - so kommen Kinder auf den Geschmack; Süßes oder Saures? - Tipps für das richtige Maß; Kinderlebensmittel unter der Lupe.

Termine: halbjährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664 / 548 64 70

oder unter www.stgkk.at/richtigessen

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0316/8035-1131 (Mo-Fr 08:00 - 12:00 Uhr)

oder per E-Mail: richtigessen@stgkk.at

Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kleinkindalter

für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

Sie lernen Maßnahmen der Unfallverhütung kennen, bekommen Informationen und praktische Anleitungen zur Ersten Hilfe und erfahren, wie Sie im Notfall gezielt und rasch handeln können, bis Arzt oder Rettung eintreffen.

Termine: einmal jährlich, jeweils nächster Termin unter Tel. 0664/548 64 70

Anmeldung erforderlich unter Tel. 0664 / 548 64 70

Informationen zu weiteren Angeboten der Elternberatung des Landes Steiermark im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag finden Sie unter www.bh-bruck-muerzzuschlag.steiermark.at.