

## Leben mit einem Neugeborenen

### Offener Eltern-Baby-Treff für Eltern mit Babys bis 8 Monate

Das Baby ist da! Der Neukömmling krempelt so einiges um. Sie sind herzlich eingeladen zu diesem offenen Eltern- Baby- Treff mit ihren Babys bis zum 8. Monat. Hier finden sie eine Austauschmöglichkeit mit anderen Eltern und Sie erhalten Tipps und Informationen u.a. zu Themen wie Gesunde Ernährung, was tun bei Blähungen und hilfreiche Handgriffe im Miteinander. Darüber hinaus erfahren Sie Anregungen zu Schaukel- und Fingerspielen. Hier sind Sie jederzeit Willkommen, einfach ohne Anmeldung!

### Babymassage für Mamas und Papas

In einer entspannten Atmosphäre wird durch die Babymassage die körperliche und emotionale Kommunikation gefördert und das Urvertrauen gestärkt. Mit naturreinen ätherischen Ölen massieren Sie ihr Baby mit sanften und zärtlichen Berührungen und erhalten wertvolle Tipps und Anregungen.

In einem der Termine werden die Partner/ Partnerin eingeladen. Zielgruppe sind vor allem Säuglinge im Alter von 4 Wochen bis zum 6. Monat.



## Ernährungsfahrplan für die ersten 1000 Tage

Einen Beipackzettel mit individuellem Speiseplan bringen neue Erdenbürger bei ihrer Geburt nicht mit. Dennoch ist es denkbar einfach, Babys und Kleinkinder durch die erste prägende Zeit zu begleiten.

Die drei Ernährungsphasen im ersten Lebensjahr: Reif für mehr als Milch?

Basiswissen Beikost: Was gibt es auf den Löffel?

Essen und Trinken will gelernt sein: Gute Begleitung beim Essen - aber wie?

Ohne Stress am Esstisch: Wie gelingt der Übergang zum Familienessen?

Allergieprävention: Wann Essen Probleme machen kann?

Babybegleitete B(r)eikost, Vegan & Co.: Neue Trends auf dem Kleinkind-Teller?

Antworten auf diese oder ähnliche Fragen rund um die Säuglings- und Kleinkindernährung gibt es in diesem Kurs - seien Sie herzlich eingeladen!

Mit Baby unterwegs? Für diese Veranstaltung kein Problem - bringen Sie Ihren Nachwuchs gerne mit.

### HINWEIS

Die aktuellen Gebühren und Termine der Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage oder erfragen Sie bitte in unserem Kundenbüro.

Auf unserer Homepage finden Sie weitere Angebote, schauen Sie gerne vorbei oder kommen Sie uns in der Fabi besuchen und lassen sich ganz individuell und persönlich beraten.

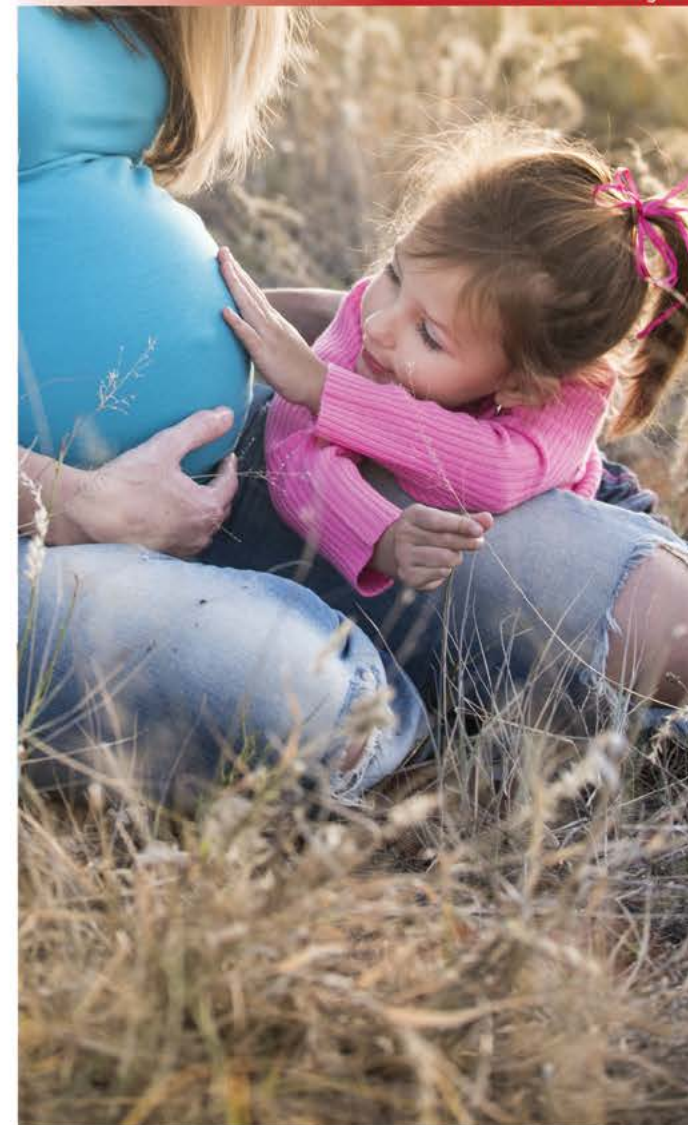
Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldungen sind schriftlich, per E-Mail oder über das Warenkorbsystem unserer Homepage möglich.

Ev. Familienbildungsstätte im **HAUSKIRCHE**  
An der Christuskirche 3a · 38440 Wolfsburg  
Telefon 05361/89333-10 · Fax -28  
info@fabi-wolfsburg.de · www.fabi-wolfsburg.de  
Mo/Di/Mi/Fr 10-12.00 Uhr · Mo/Di/Do 15-17.00 Uhr



## Rund um die Geburt





## Unsere Geburtsvorbereitungskurse

In unseren sehr unterschiedlichen Geburtsvorbereitungskursen finden Sie als werdende Eltern einen Raum für all die Fragen und alles Wissenswerte „Rund um die Geburt“.

Dabei bieten wir Ihnen ganz unterschiedliche Kursangebote mit Elementen aus dem Yoga, der Eutonie und der Persönlichkeitsstärkung an. Sie beginnen mit den Geburtsvorbereitungskursen in der Regel in der 28. Schwangerschaftswoche.

Ob als Frau alleine oder zusammen mit dem/der PartnerIn, ob an einem Wochentag oder ein Wochenende, schauen Sie einfach was für Sie das Passende ist.

**Hinweis:** Krankenkassen erstatten in der Regel die Kosten für dieses Kursangebot.

## Die Qual der Wahl - was ist für uns der richtige Geburtsort?

Was sind Vor- und Nachteile einer Geburt im Krankenhaus, Geburtshaus oder vielleicht sogar im eigenen Heim?

In einem gemeinsamen Austausch möchten wir Raum für eine bewusste Entscheidung geben und mit fachlichem Input einen selbstbestimmten Entscheidungsprozess unterstützen. Dabei besteht die Möglichkeit, verschiedene Institutionen kennen zu lernen und auch zu besuchen.

## Fit in der Schwangerschaft mit Yoga & Co

Mit Yoga-, Eutonie- und anderen Körperübungen können Sie bis zur letzten Schwangerschaftswoche Ihre Atmung gezielt vertiefen und das Entspannen erleichtern, damit Sie und Ihr Baby ausgeglichen der Geburt entgegensehen.

Freuen Sie sich auf ein Angebot im Wechselspiel von Bewegung und Entspannung und tun Sie ihrem Körper dabei etwas Gutes.

## Rückbildungskurse

In zwei sehr unterschiedlichen Rückbildungsangeboten geht es in erster Linie um den physischen Aspekt, so dass Sie mit geeigneten Übungen ihre beanspruchte Muskulatur trainieren können. Während in dem einen Angebot Elemente des Yoga eine große Rolle spielen, finden Sie in dem anderen Angebot eher den Schwerpunkt auf der Auseinandersetzung mit der neuen Rolle und all dem was da so auf Sie zukommt. Dieses Angebot wird auch mit einem Walking und Schwimmangebot individuell ergänzt.

**Hinweis:** Krankenkassen erstatten in der Regel die Kosten für dieses Kursangebot.

## Säuglingspflege

Erstausstattung - Baden - Wickeln - Stillen - Pflege und Ernährung und viele weitere Fragen beschäftigen einen sobald fest steht, dass man Eltern wird. In diesem Kurs wenden wir uns ihren Fragen, Unsicherheiten und vielleicht sogar Befürchtungen zu und werden mit gezielten Übungen, aber auch im gemeinsamen Austausch sicherlich einige davon auflösen können.

## Milchmission - Alles rund ums Stillen

Mit diesem Kursangebot wollen wir Frauen die Möglichkeit geben, sich in einem vertrauten Rahmen mit all den Fragen, Unsicherheiten, Hoffnungen und Befürchtungen zu diesem sensiblen, aber sehr wichtigen Thema auseinanderzusetzen.

Themen sind hierbei, neben ihren eigenen Anliegen die Bereiche:

- Kann ich stillen?
- Was ist so besonders am Stillen und bereite ich mich am Besten darauf vor?
- Wie, Wann und wie oft?
- Schmerzen und was nun?
- Stillen und Berufstätigkeit- wie soll das gehen?

All diese Themen können Sie mit einer Still- und Laktationsberaterin und im Austausch mit anderen Mamas besprechen.

## Geburtserlebnisse teilen - Wunden heilen!

Die Geburt ist vorbei und doch ist es so, als ob noch etwas nachhängt. Die Geburt ist anders verlaufen, als Sie es sich gewünscht und erhofft haben. Plötzlich war alles anders als geplant und man ist froh, dass alles gut gegangen ist und doch fühlt man sich um sein Geburtserlebnis gebracht. Vielleicht ist es Zeit, mit anderen darüber zu sprechen und einen wertschätzenden Abschluss für sich und das Geburtserlebnis zu finden.



## wellcome - praktische Hilfe für Familien nach der Geburt

Nach der Entlassung aus der Klinik beginnt trotz aller Freude das Chaos einer Wochenbett- Familie: Das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig.

In dieser Phase wollen wir Sie gerne unterstützen und schicken unsere ehrenamtlichen Helfer zu Ihnen nach Hause. Diese unterstützen Sie ganz individuell im Alltag und haben dabei ein offenes Ohr für ihre Anliegen.

Dieses Angebot können Sie für die ersten Wochen und Monate wahrnehmen.



Termine vereinbaren Sie bitte direkt mit unserer wellcome Koordinatorin Martha Pordzik  
Tel.: 0 53 61 / 89 333 - 15