

# BERATUNGSMÖGLICHKEITEN

- **GEBURTSVORBEREITUNG & VORBEREITUNG AUFS STILLEN UND ELTERN SCHAFT**

- ⇒ Schwangerschaft
- ⇒ Geburtsvorbereitung
- ⇒ Entspannung – Partnerübungen
- ⇒ Kreissaal – Krankenhaus
- ⇒ Stillen oder Flasche
- ⇒ Ernährung der Mutter
- ⇒ Hilfe – wir sind Eltern:
  - Die ersten Wochen zu Hause
  - Umgang mit dem Säugling
  - Säuglingspflege
  - Schreien – Koliken - Schlafen
  - Erziehung - Entwicklung
  - Veränderungen der Partnerschaft oder Alleinerziehend

Ingrid Forrer – DKKS & Stillberaterin IBCLC  
Diplom Hebamme Sieglinde Schrittmesser IBCLC

**WO:** GEMEINDEAMT NEUMARKT/  
ÖGB – ZENTRUM FRIESACH

**WANN:** NACH ABSPRACHE  
INFO & ANMELDUNG BEI INGRID FORRER

- **BABY – UND KLEINKINDTREFF & STILLGRUPPE**

Stillende sowie nicht stillende Mütter sind mit ihren Babys und Kleinkindern herzlich dazu eingeladen!

**NEUMARKT:** Freiwillige Feuerwehr  
Freimoosstraße  
jeden 4. Dienstag / Monat  
(außer während der Sommerferien)  
ab 09<sup>30</sup> – ca. 11<sup>30</sup> Uhr

**MURAU:** Bezirkshauptmannschaft  
im Rahmen der Mütterberatung  
jeden 1. und 3. Donnerstag / Monat  
jeweils 15<sup>00</sup> – 16<sup>30</sup> Uhr

**Kärnten:**  
FRIESACH: ÖGB – Zentrum/ 3. Montag / Monat  
09.30 – ca 11.30

Treibach : Kath. Pfarrzentrum/ 1. Dienstag  
09<sup>00</sup> – ca. 11<sup>00</sup> Uhr  
(Terminänderungen vorbehalten – s.Homepage)



- **MÜTTERBERATUNG**

**NEUMARKT:** Gemeindeamt  
Mütterberatungsstelle  
jeden 2. und 4. (hier mit Still- u.  
Babyberatung)  
Montag / Monat  
jeweils 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> Uhr

**MURAU:** Bezirkshauptmannschaft  
Mütterberatungsstelle  
jeden 1. und 3. Donnerstag / Monat  
jeweils 15<sup>00</sup> – 16<sup>30</sup> Uhr

- **TELEFON/SYPE - BERATUNG:**

Jederzeit unter folgender Telefonnummer:  
Handy: 0664 / 9982772

- **HAUSBESUCHE:**

Im *Wochenbett* und *danach*-nach Bedarf  
und Vereinbarung

- **BERATUNG BEI MIR ZU HAUSE**

nach Vereinbarung

## BERATUNGSANGEBOT

Gerne berate ich Sie bei Fragen zu Themen wie:

- ⇒ Stillen – Stillvorbereitung und Beginn
- ⇒ Stillprobleme
- ⇒ Bauchweh & Koliken
- ⇒ Ernährung der Mutter
- ⇒ Abstillen, Zufüttern/Beikost
- ⇒ Flaschennahrung
- ⇒ Schlafprobleme
- ⇒ Umgang & Pflege des Säuglings
- ⇒ Erziehungs- Entwicklungsfragen
- ⇒ Fragen zur Partnerschaft
- ⇒ Eltern werden – Eltern sein
- ⇒ Alleinerziehend – was nun



## INGRID FORRER

DIPL. KINDERKRANKENSCHWESTER  
MIT ZUSATZAUSBILDUNG ZUR  
STILL – UND LAKTATIONSBERATERIN IBCLC  
(INTERNATIONAL ANERKANNTES ZERTIFIKAT)  
SCHLAFBERATERIN NACH 1001 NACHT  
(ZERTIFIKAT)

### INFORMATION:

HANDY: 0664 / 9982772  
EMAIL: [stillberatung.i.f@gmx.at](mailto:stillberatung.i.f@gmx.at)  
[www.rubs.forrer.at](http://www.rubs.forrer.at)  
Lohwerkstr. 2; 8820 Neumarkt

### GEFÖRDERT DURCH:

- FACHABTEILUNG SOZIALWESEN / REFERAT  
SOZIALARBEIT
- FOLGENDE GEMEINDEN:  
Neumarkt, Dürnstein, Friesach, Kulm;  
Mariahof, Micheldorf, Murau, Mühlen,  
Niederwölz, Oberwölz, Perchau, Scheifling,  
Schöder, Stadl/Mur, St. Blasen, St. Georgen  
ob Jbg., St.Lambrecht, St. Lorenzen, St.  
Marein, St. Peter/Kbg., Ranten,  
Steirisch Laßnitz, Treibach-Althofen,  
Unzmarkt, , Zeutschach

FÜR ELTERN DIESER GEMEINDEN IST DIESES  
ANGEBOT GRATIS!  
(AUSNAHME: VORBEREITUNGSKURS)

# Beratung



# Rund um's Baby - Kleinkind

inklusive

# Stillberatung & Schlafberatung