



ONLINE VORTRAG MIT AUSTAUSCH

09.03.2023, 20:00 Uhr

Schwangerschaft: Frei machen von Mythen und Druckmachern

Für eine entspannte und stressfreie Schwangerschaft

Referentin: Nina Nitzbon (Hebamme) und Veronika Ammer (Dipl.-Psychologin)

Ort: Online via Zoom

Kosten: kostenfrei

Schwangere bekommen viele Informationen, was sie (nicht) tun sollten - manchmal sinnvolle Ratschläge, manchmal aber auch sich **hartnäckig haltende Mythen**.

Dazu kommen noch (gesellschaftliche) **Druckmacher**: Vorschriften zu Bewegung und Ernährung, Erwartungshaltungen des Umfeldes an das Wochenbett... und dann bitte noch eine Vorzeige-Instagram-Schwangerschaft-und-glückliche-Mutterschaft.

Wir wollen einige Aspekte dazu gemeinsam besprechen und über Mythen aufklären. Wir wollen **Belastungen reduzieren** und ein paar **Kompetenzen vermitteln, die bei Stress helfen** und die sowohl in der Schwangerschaft, als auch mit Baby angewendet werden können. Und wir geben Tipps für helfende Anlaufstellen.

Ergänzt wird der Abend mit einer **offenen Fragerunde** zu Schwangerschafts- und Baby-Themen, die Ihnen auf dem Herzen liegen und Sie beschäftigen.

Anmeldung bis 07.03.23: familienzentrum@kita.ebmuc.de



GEMEINSAM STARK FÜR FAMILIEN

Familienzentrum/Familienstützpunkt St. Bartholomäus

☎ 0157 7035 8156

✉ familienzentrum@kita.ebmuc.de

🌐 www.familienzentrum.st-bartholomaeus.de

📷 fsp_bartholomaeus



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



FAMILIENZENTRUM
St. Bartholomäus
DEISENHOFEN

St. Bartholomäus ist Träger des Familienstützpunktes (FSP) im Auftrag des Landkreises München und des Freistaates Bayern. Das Familienzentrum St. Bartholomäus und der FSP bieten ihr Angebot gemeinsam an.