

Organisatorische Hinweise

Für eine Möglichkeit ihr Kind entspannt zu stillen und zu wickeln, ist natürlich gesorgt. Des Weiteren stehen Getränke und kleine Snacks zur Verfügung.

Ihre Notizen

Wegbeschreibung:

Die Volkshochschule Rostock erreichen Sie ganz bequem mit der Straßenbahn Linie 1, 2 und 5. Steigen Sie an der Haltestelle „Kabutzenhof/Volkshochschule“ aus.

Das VHS-Gebäude befindet sich in ca. 150 m Fußweg entfernt, in Richtung Fähre/Warnow. Parkplätze befinden sich gegenüber direkt am Stadthafen.



Herausgeberin: Hanse- und Universitätsstadt Rostock,
Presse- und Informationsstelle
Redaktion: Gesundheitsamt, AG Kommunale
Gesundheitsförderung, Tel. 0381 381-5376
Foto: Fotoagentur Nordlicht
(09/18)

KONTAKT

Hanse- und
Universitätsstadt Rostock
Gesundheitsamt
Kordinatorin für Gesundheitsförderung
Kristin Schünemann
Paulstraße 22, 18055 Rostock
Tel. 0381 381-5376
E-Mail: kristin.schuenemann@rostock.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



»Gesund Aufwachsen
von Anfang an«

27. September 2018

14:00 bis 17:45 Uhr

Aula der Volkshochschule Rostock

Am Kabutzenhof 20a



Liebe Rostocker Familien,

als Hebammen sind uns die Themen ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung ein wichtiges Anliegen. Es ist unser Wunsch, dass Ihre Kinder gesund aufwachsen.

Den Müttern und Vätern hingegen möchten wir gut informiert Selbstvertrauen und Selbstsicherheit vermitteln, den Start ins Familienleben zu meistern.

Anlässlich der Weltstillwoche laden wir gemeinsam mit dem Gesundheitsamt, dem Amt für Jugend, Soziales und Asyl sowie der Volkshochschule der Hanse- und Universitätsstadt Rostock herzlich zum 1. Rostocker Stilltag ein, weil es nicht egal ist, wie Ihr Kind ins Leben startet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme kostenfrei.

Wir freuen uns auf Sie!

Hebamme Kathrin Herold

Vorsitzende & Beauftragte für Stillen und Ernährung des Landeshebammenverbandes M-V

PROGRAMM

14:00 Uhr Eröffnung

Kristin Schünemann, M.A.,
Koordinatorin für Gesundheitsförderung
Katrin Oldörp,
Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen

KURZVORTRÄGE

14:30-15:00 Uhr

Guter Stillstart (Kathrin Herold, Landeshebammenverband M-V e.V.)

- Wie stillen einfach und gut gelingen kann
- Bindungsorientiertes Aufwachsen im ersten Lebensjahr

15:00 Uhr Kaffeepause

16:00-16:30 Uhr

Ernährung im ersten Lebensjahr (Sandra Reppe, Verbraucherzentrale M-V e.V.)

- Ob selbst gekocht oder fertig gekauft: Beikost sinnvoll auswählen
- „Ich bin schon groß“: Umstellung auf die Familienkost

17:00-17:30 Uhr

Ernährung in der Schwangerschaft (Dr. med. Sabine Körber, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe)

- Auswirkung der mütterlichen Ernährung auf das Kind
- Gestationsdiabetes mellitus vermeiden?

AKTIONSSTÄNDE

Netzwerk Frühe Hilfen

- Informationen für einen guten Start ins Leben
- Frühzeitige Unterstützungs- und Hilfsangebote für alle (werdenden) Eltern und Kinder im Alter von 0-3 Jahren

Gesundheitsamt Rostock

Mütterberatung

- Es gibt nicht richtig oder falsch. Es gibt nur RICHTIG oder ANDERS.
- Gesundheitsförderung von Kind und Eltern

Verbraucherzentrale M-V e.V.

- Gesund ernährt von Anfang an – Tipps für die richtige Auswahl von Lebensmitteln für Kinder im ersten Lebensjahr

Alpha Apotheke im Rostocker Hof

- Beratung in Schwangerschaft, Still- und Kleinkindzeit
- Stillraum, Verleih von Milchpumpen und Babywaagen

Eltern- und Familienbildung in Rostock

- Deutscher Kinderschutzbund Rostock e.V.
- DRK Familienbildungsstätte Rostock
- Charisma e.V.

Volkshochschule Rostock

- Yoga für junge Mütter
- Online-Angebote rund um das gesunde Aufwachsen

Gesellschaft für Bildung, Erziehung und Gesundheit (GeBEG)/Heil- und Bewegungszentrum (HuBZ)

- Fit durch die Schwangerschaft