

## **Unterstützung in Schwangerschaft und Wochenbett**

Schwangerschaft und Geburt können manchmal sehr belastend sein. Oder Sie sind krank im Wochenbett. Benötigen Sie Hilfe zur Kinderbetreuung, oder Unterstützung beim Einkauf oder bei der Hausarbeit?

Dann richtet sich dieses Angebot an Sie. Ich biete:

- Aktive Hilfe in der Familie
- Entlastung der Eltern
- Pflege und Betreuung der Kinder
- Beratung und Unterstützung

Die Krankenkassen übernehmen in der Regel nach vorheriger Absprache einen Anteil an den Betreuungskosten.

### **Kräuter, Tee, Wickel & Co.**

Kennen Sie die wohltuende und entspannende Heilwirkung von Kamille, Arnika, Calendula, Fenchel oder Lavendel?

Wissen Sie wie heilsam Quark- oder Kohlwickel sind?

Erfahren Sie bei mir, wie einfach aber wirkungsvoll naturheilkundliche Pflege die Selbstheilungskräfte anregt.

- Wickel und Auflagen
- Dampfbäder und Waschungen
- Massagen und Einreibungen

Dieser Workshop richtet sich an Erwachsene und Kinder.

## **Beratungen und Kurse finden als Einzelberatung oder in kleinen Gruppen bis max. 7 Personen statt.**

Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.stillweb.de](http://www.stillweb.de) oder telefonisch bei

### **Claudia Mass**

Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Fachberaterin für Säuglings- und Kleinkindernährung, qualifiziert in naturheilkundlicher Pflege

**Gottfried-Kinkel-Str. 25  
53123 Bonn  
Tel.: 0228 / 61 63 85  
Mail: [post@stillweb.de](mailto:post@stillweb.de)**



## **Nur das Beste für Ihr Kind...**



- **Individuelle Stillberatung**
- **Babymassage**
- **Ernährungsberatung**
- **Unterstützung in Schwangerschaft und Wochenbett**
- **Kräuter, Tee, Wickel & Co.**

## Babymassage

Die Babymassage stärkt die Beziehung zwischen Kind und Mutter/Vater, sie trägt zur Entspannung und zur Entwicklung des Empfindungsvermögens sowie des Körperbewusstseins bei. Sie fördert die Durchblutung und hilft bei Verdauungsproblemen und Unruhe.

Die Babymassage stammt ursprünglich aus Indien und ist dort unter dem Namen Kumara Abhyanga im Ayurveda verwurzelt. Sie wurde von dem Franzosen Frédéric Leboyer, dem Begründer der sanften Geburt, in den 70er-Jahren aufgegriffen und in Europa weitergegeben.

Mein Kurs richtet sich an Mütter und Väter mit ihren Säuglingen, wobei die Kinder zwischen 10 Tage und 4 Monate alt sein sollten.

Der Kurs soll als Elternhilfe dienen

- bei Verdauungsproblemen und Blähungen
- im Umgang mit einem unruhigem Kind
- Säuglinge lernen ihre Körpergrenzen kennen
- Förderung des Schlafrhythmus



## Individuelle Stillberatung

Viele Antworten auf Ihre Fragen zum Stillen. Individuelle Hilfe bei Stillproblemen. Tipps rund um das Stillen, Stillpositionen und Hilfsmittel...

Persönliche und telefonische Beratung, Betreuung, Hausbesuche, Stillförderung und Stillunterstützung, Gesundheitsprophylaxe

- Wie sollten sich stillende Mütter ernähren?
- Anlegeprobleme
- Milcheinschuss
- Brustentzündung und Milchstau

## Ernährungsberatung

Kurs "Obstmus & Gemüsebrei"

Die Beikost-Kunde für die Kleinkindernährung Beratung zur gesunden Ernährung für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern. Wie schaffe ich einen guten Übergang vom natürlichen Stillen zur gesunden Beikost?

- Ab wann Beikost füttern?
- Welches Gemüse eignet sich?
- Ernährungs-Fahrplan!?
- Selbst kochen oder Gläschenkost?
- Gibt es kritische Lebensmittel?

Workshop "Spaß am gesunden Essen"

- Welche Lebensmittel sind gesund?
- Wie sieht ein leckeres, gesundes, Schulbrot aus?
- Welche Lebensmittel sind kritisch?
- Wie koche ich mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln?

Dieser Workshop richtet sich an Eltern sowie an Schulkinder, die Lust und Spaß am gesunden Essen haben.