

## Startklar!

Ein Angebot für werdende Eltern.  
Sie sind eine junge, vielleicht sogar minderjährige  
Schwangere und brauchen Unterstützung?

In diesem Kompakt-Kurs können sich die werdenden  
Eltern auf die Geburt ihres Babys und die ersten  
gemeinsamen Tage zuhause vorbereiten.

Die Themeninhalte sollen Ihnen Sicherheit im Umgang  
mit ihrem Baby vermitteln, dadurch das eigene  
Selbstbewusstsein stärken, um erste Herausforderungen  
im Alltag mit Gelassenheit anzunehmen.  
Die Kursleiterinnen Claudia Riemer (Familienhebamme)  
und Anja Hubert-Stolzenberg  
(Familienkinderkrankenschwester) besprechen mit Ihnen  
die Geburtssituation und geben praktische Anleitungen  
zum sicheren Versorgen des Kindes beim Tragen,  
Pflegen, Ernähren und Schlafen.



Kostenfreie Startklar- Kurse  
finden regelmäßig samstags  
von 10:00- 16:00 Uhr in den  
Räumen des  
Familienzentrums Zeven statt.  
Für Ihr leibliches Wohl mit  
einem kleinen Mittags-Snack  
wird gesorgt.

Ihre Anmeldung, gerne mit Begleitperson nimmt Bianca  
Sonneborn im Familienzentrum unter **04281/71717-40**  
oder unter [familienzentrum-zeven@drk-bremervoerde.de](mailto:familienzentrum-zeven@drk-bremervoerde.de)  
entgegen.

Bitte erfragen Sie den nächsten Termin!