

Stillberatung



VSLÖ

Verband der Still- und Laktations-
beraterinnen Österreichs, IBCLC

**Still- und Laktationsberatung
Salzburg und Umgebung**

ELTERNSCHULE

KINDERZENTRUM SALZBURG • ELTERN-BABY-ZENTRUM SALZBURG

Die Zeit der Schwangerschaft:

Geburtsvorbereitungskurse • Gesunde Ernährung für Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit • Babypflegekurse • Stillvorbereitung • Entwicklung des Kindes im Mutterleib • Yoga

Kurse für Väter

Vorbereitung auf die Geburt für werdende Väter • Babypflege • Babymassage
Forum für Väter vor und nach der Geburt eines Kindes

Die erste Zeit mit dem Neugeborenen

Rückbildungsgymnastik • Offene Stillgruppe • Offene Kinaesthetics Infant Handling Gruppe • Babymassagekurse • Tragekurse • Schlafen und Wachen • Beikost

Entwicklungsförderung für Frühgeborene

Familien begleiten - Kinder fördern • Gesprächsgruppe für Frühcheneltern

Eltern-Kind-Gruppen

PEKIP®- Prager Eltern Kind Programm • Spielraum nach Emmi Pikler
Spielgruppe mit motopädagogischem Schwerpunkt

Gesundheitsvorsorge und Sicherheit

Erste Hilfe • Reanimation • SIDS • Unfallverhütung • Impfungen
Homöopathie • Fieber • Kneipen

Kurse für Eltern von Klein- und Schulkinder

Chronische Infektionen im Rachenraum • Allergien
Blinddarmentzündungen • Gesunde Ernährung und gesund Kochen

Pädagogik

Trotzphase • Abschied von der Windel • Music together® • Spielend richtig fördern • Kinder wachsen lassen

Pubertät - vom Teenie zum Erwachsenen

Pubertät braucht Eltern • Risikoverhalten von Jugendlichen • Umgang mit Medien • Erwachsen werden, ja aber wie?

Information und Beratung zum laufenden Kursprogramm:

Leitung der Elternschule: DKKS Rosemarie Huber
Mobil: +43(0)676 89972 4787, elternschule@salk.at, www.salk-elternschule.at



INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Still- und LaktationsberaterInnen	
Salzburg Stadt.....	4
Flachgau / Bad Ischl.....	9
Tennengau.....	11
Pinzgau / Pongau / Lungau.....	13
Braunau.....	14
Stillgruppen	
Salzburg Stadt.....	18
Flachgau / Bad Ischl / Altausee.....	18
Tennengau.....	20
Pinzgau / Pongau / Lungau.....	20
Braunau.....	20
Stillambulanzen	
Salzburg Stadt / Flachgau / Tennengau / Pongau.....	22
Braunau.....	23
Krankenhäuser mit IBCLC Beraterinnen	
Salzburg Stadt.....	24
Flachgau / Tennengau / Pongau / Braunau.....	25

Impressum

Koordination und Inhalt: VSLÖ-Regionalverband Salzburg
Gabi Brandstätter, IBCLC, Andrea Dangl, IBCLC
4. Aufl. 2012

DTP: cwiesinger.at
Druck: WigoDruck - Bad Ischl

Salzburg

Akmanlar-Hirscher Gerlinde, Dr.ⁱⁿ

Bayernstraße 18, 5020 Salzburg 0662/430440 ordination@akhi.at
 Wahlärztin f. Frauenheilkunde und Geburtshilfe in freier Praxis www.akhi.at

Bogensperger Eva, DGKS

Diakoniezentrum, Guggenbichlerstr. 20, 5020 Salzburg 0650/8603873 e.bogensperger@gmail.com
 Ambulante Stillberatung, Hausbesuche, Tragetuchberatung, Krisenbegleitung für Schreibabys und deren Eltern

Bommer Kerstin, DGKS

Diakoniezentrum, Guggenbichlerstr. 20, 5020 Salzburg 0676/5453099 kerstinbommer@gmx.at
 Stillberatung, Tragetuchberatung

Buchsbaum Martina, DKKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 0662/4482-4830 m.buchsbaum@salk.at
 Stillberatung, Einzelberatung, zertifizierte Trageberaterin, Babymassagekurs

Froschauer Bettina, DKKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 0662/4482-58799 b.froschauer@salk.at
 Stillberatung

Golser André, Dr.

Petersbrunnstr. 6 a, 5020 Salzburg 0662/840394 info@dr-golser.at
 Wahlarzt f. Kinder- und Jugendheilkunde in freier Praxis, Arzt f. Allgemeinmedizin und Neonatologie www.dr-golser.at

Gobl-Arh Maria, DGKS, Praktikerin für Craniosakrale Osteopathie C.S.I.R.

Viktor Keldorferstr. 3, 5020 Salzburg/Innerwall 7 A, 5164 Seeham 0699/11293949 maria.arh@bigfoot.com
 Stillberatung, Einzelberatung, C.S.I.R.

Salzburg

Hattinger-Jürgenssen Erna, Dr.ⁱⁿ

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 0662/4482-57519 e.hattinger@salk.at
 Fachärztin f. Kinder- und Jugendheilkunde

Heu Verena, Diätologin

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 0662/4482-57502 v.heu@salk.at
 Ernährungsmed. Beratung/Milchküche, Beratung gesunde Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit, Einführung von Beikost

Huber Christine, DGKS

Diakoniezentrum, Guggenbichlerstr. 20, 5020 Salzburg 0676/5712100 huberc1@gmx.at
 Ambulante Stillberatung, Hausbesuche

Huber Rosemarie, DKKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 0662/4482-4787 od. 0676/899724787 elternschule@salk.at
 Leiterin der Elternschule, Praktikerin für Cranio Sakrale Impulsregulation (C.S.R.I.)

Koch Katharina, DKKS, DGKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg 0662/4482-2626 od. 0650/5707735 k.koch@salk.at
 Stillberatung, Einzelberatung

Krasnitzer Franziska, DKKS

SALK, Wimmerstr. 8c, 5201 Seekirchen 0662/4482-58592 od 0664/1972404 f.krasnitzer@salk.at
 Stillberatung, Einzelberatung, neonatologische Nachsorge, Hausbesuche nach Vereinbarung franziska.krasnitzer@gmx.at

Lindinger Christine, DKKS

KH Hallein, Brucheggerweg 11, 5020 Salzburg 0676/7221421 christine.lin@utanet.at
 Still- u. Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Tragetuchberatung, Babypflege, Weiter- www.baby-und-elternschaft.at
 bildung in Traumalösung, Komplementäre Pflege Kinder-TUINA, UPDATE für Großeltern; Oma und Opa werden fit fürs Baby

Salzburg

Moser Franziska, DKKS, B.A.

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg
Stabstelle für Controlling

0662/4482-4302

f.moser@salk.at

Rainer Maria, DKKS, Prana Vita Therapeutin

Schmiedkreuzstr. 1/13, 5020 Salzburg
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Säuglingspflege, Beratung bei Regulationsstörung (Schlafen, Weinen)

0664/5222024

m.rainer@xlink.at

Sams Elke, DKKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg
Stillberaterin der Kinderklinik, zertifizierte Trageberaterin

0662/4482-58572

e.sams@salk.at

Schallhammer Carolin T., Logopädin, Craniosacral Therapeutin

Initiative BirthDay, 5020 Salzburg
ganzheitliche Familienbegleitung Stillberatung kombiniert und bei Bedarf ergänzt durch Craniosacrale Therapie, Logopädie, pränatale Psychologie
Traumalösung, Einzelberatung, Hausbesuche, Abende für werdende Eltern zur Information rund um das Stillen

0699/15090309

c.schallhammer@gmx.at

www.birthday-salzburg.com

Scheuer Gundula, Diätologin

Josef-Waachstraße 13 B, 5020 Salzburg-Gnigl
Ernährungsmedizinische Beratung für die ganze Familie, Ernährungsberatung nach den 5 Elementen, Workshops und Vorträge zur Ernährung, Kochworkshops, Hausbesuche für Still- und Ernährungsberatung.

0676/7311714

gundula.scheuer@salzburg.co.at

www.birthday-salzburg.com

Schweiberer Christine, DKKS, DGKS

Diakoniezentrum, Angererweg 6c, 5110 Oberndorf
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Tragetuchberatung, Säuglingspflege, prof. Hilfe für Schreibabys

0664/1315259

schweiberer.christine@gmx.net

Salzburg

Steinberger Gabriele, DKKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg
stationäre Stillberatung, Einzelberatung, Kindertuina

0650/4137061

gaby_steinberger@gmx.at

Steiner Martina, DKKS

SALK, Josef Hauthalerstr. 49, 5071 Wals
Stillberatung, Einzelberatung

0662/4482-2626 od. 0662/856905

mar.steiner@salk.at

Weyringer Anna, DGKS

SALK, Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg
stationäre und ambulante Stillberatung, Einzelberatung

0662/4482-58710

a.weyringer@salk.at






STORCHENPARTY
Jeden letzten Donnerstag im Monat

Dieser Abend ist folgenden Themen gewidmet:

- Betreuung in der Schwangerenambulanz
- Geburt aus Hebammensicht
- Geburt aus ärztlicher Sicht
- Alternative Geburtsformen
- Betreuung auf der integrativen Wochenstation
- Stillen
- Nachbetreuung Stillambulanz/Stillgruppe

Termine für die Storchentypen:

26.01.2012	31.01.2013
23.02.2012	28.02.2013
29.03.2012	28.03.2013
26.04.2012	25.04.2013
31.05.2012	30.05.2013
28.06.2012	27.06.2013
26.07.2012	25.07.2013
30.08.2012	29.08.2013
27.09.2012	26.09.2013
25.10.2012	31.10.2013
29.11.2012	28.11.2013
27.12.2012	26.12.2013



jeweils 19:00 Uhr
Seminarraum Krankenhaus Hallein
Teilnahme kostenlos!
Nähere Infos unter: www.kh-hallein.at

Werdende Mütter und ihre Partner lernen unser Team von Ärzten, Hebammen und Pflegekräften kennen. Besichtigung von Kreißsaal und Wochenbettstation



Begleitung • Therapie • Module • Kurse • Workshops • Cafés

Individuelle und ganzheitliche Begleitung rund um die Geburt

Kontakt
www.birthday-salzburg.com
Mobil: 0699-168 721 06



- Geburtsvorbereitungen in Modulen
- Yoga
- Pilates
- Rückbildung
- Familientage
- Stillberatung
- Stillcafé
- Zwillingiscafé
- Babycafé
- Babygruppen
- Babymassage
- Babyschwimmen
- Erste Hilfe für Ihr Kind u.v.m.

STILL- und LAKTATIONSBERATERINNEN

Flachgau - Bad Ischl

Baumgartner Gerda, DKKS

Land Salzburg, Elternberatung in der Volksschule, 5110 Oberndorf 0699/81991417
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Tragetuchberatung,
Säuglingspflege, Stillhilfsmittel

gerda.stillen@aon.at
www.stillberatung-oberndorf.at

Blohberger Regina, Hebamme

LKH Bad Ischl, Dr. Mayer-Str. 8-10, 4820 Bad Ischl 0664/6575519
Geburtsvorbereitung, Stillberatung, Hausbesuche, Säuglingspflege, Rückbildungsgymnastik

blohberger3@hotmail.com

Böckl Yvonne, DGKS

Claus-von-Gagernweg 12, 5340 St. Gilgen 0664/4466100
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Ernährungsberatung

yvonne@boeckl_jun.at

Brandstätter Gabi, DGKS

Land Salzburg, Birkenweg 334, 5350 Strobl 0664/3921980
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Tragetuchberatung, Säuglingspflege, Ernährungsberatung

gabi.brandstaetter@gmx.net

Dangl Andrea, DGKS

LKH Bad Ischl, Dr. Mayer-Str. 8-10, 4820 Bad Ischl 05055472/33751 od. 0660/4679800
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Säuglingspflege, Tragetuchberatung

andrea_dangl@aon.at

Dämon Claudia, DKKS

LKH Bad Ischl, Dr. Mayer-Str. 8-10, 4820 Bad Ischl 05055472/33751 od. 0664/5315959
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Säuglingspflege

sunlady-@gmx.at

Eisl Maria, Hebamme

SALK, Seestr. 228, 5350 Strobl 06137/6144
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche

06137/6144

m.eisl@salk.at

Flachgau - Bad Ischl

Gschwandtner Monika, DKKS

LKH Bad Ischl, Dr. Mayer-Str. 8-10, 4820 Bad Ischl 05055472/24850 monika.gschwandtner@gespag.at
 Stillberatung, Säuglingspflege

Gobl-Arh Maria, DGKS, Praktikerin für Craniosakrale Osteopathie C.S.I.R.

Innerwall 7 A, 5164 Seeham/Viktor Keldorferstr. 3, 5020 Salzburg 0699/11293949 maria.arh@bigfoot.com
 Stillberatung, Einzelberatung, C.S.I.R.

Krasnitzer Franziska, DKKS

SALK, Wimmerstr. 8c, 5201 Seekirchen 0662/4482-58592 od 0664/1972404 f.krasnitzer@salk.at
 Stillberatung, Einzelberatung, neonatologische Nachsorge, Hausbesuche nach Vereinbarung franziska.krasnitzer@gmx.at

Pösinger Steffi, DGKS, DKKS

KH Hallein, Kindergartenweg 10, 5071 Wals 06245/799-413 od. 0680/2158306 ibclc55@gmail.com
 Stillberatung, Hausbesuche, Tragetuchberatung, Säuglingspflege, Ernährungsberatung

Schweiberer Christine, DKKS, DGKS

Diakoniezentrum, Angererweg 6c, 5110 Oberndorf 0664/1315259 schweiberer.christine@gmx.net
 Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Tragetuchberatung, Säuglingspflege, prof. Hilfe für Schreibabys

Sigmund Jutta, Dr.ⁱⁿ

LKH Bad Ischl, Dr. Mayer-Str. 8-10, 4820 Bad Ischl 05055472/24850 jutta_sigmund@hotmail.com
 Fachärztin f. Kinder- und Jugendheilkunde
 Stillberatung, stationäre Abklärung von Gedeihstörungen

Tennengau

Lindinger Christine, DKKS

KH Hallein, Brucheggerweg 11, 5020 Salzburg 0676/7221421 christine.lin@utanet.at
 Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Tragetuchberatung, www.baby-und-elternschaft.at
 Babypflege, Weiterbildung in Traumalösung bei Neugeborenen und Säuglingen, Komplementäre Pflege Kinder-TUINA,
 UPDATE für Großeltern; Oma und Opa werden fit fürs Baby

Pösinger Steffi, DGKS, DKKS

KH Hallein, Kindergartenweg 10, 5071 Wals 06245/799-413 od. 0680/2158306 ibclc55@gmail.com
 Stillberatung, Hausbesuche, Tragetuchberatung, Säuglingspflege, Ernährungsberatung

Trattner Maria, Dr.ⁱⁿ

KH Hallein, Bürgermeisterstr. 34, 5400 Hallein 06245/799-0 maria.trattner@tele2.a
 Fachärztin f. Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Tucho Barbara, DGKS

KH Hallein, Bürgermeisterstr. 34, 5400 Hallein 06245/799-413 babsit@gmx.at
 Stillberatung

Winkler Adelheid, DGKS, DKKS

KH Hallein, Gstättengasse 17, 5020 Salzburg 06245/799-413 adelwinkler@hotmail.com
 Stillberatung



für Schwangere, Mütter, Babies - die ganze Familie...

Das Konzept der Craniosacralen Osteopathie besagt, dass die Knochen des Schädels (Cranium), der Wirbelsäule und des Beckens (Kreuzbein = Sacrum) in einem biomechanischen Bewegungsmuster miteinander verbunden sind und bleiben müssen, um das ideale Funktionieren des Zentralnervensystems und der Sinnesorgane zu gewährleisten.

Vor allem der Kopf eines Babies erfährt unter der Geburt viel Druck und muss in der Lage sein, Veränderungen zuzulassen um durch den Geburtskanal gehen zu können.

Wie gut ein Baby imstande ist, von selbst die Konfiguration seines Schädels in Ordnung zu bringen, hängt davon ab, wie stark die Verformung war, wie lange der Druck gedauert hat, wie gut die allgemeine Verfassung des Kindes während des Geburtsvorganges war und letztendlich davon, wie gut das Baby nach der Geburt seine Selbstheilungskräfte einsetzen dürfen (Bondingphase).

Ist ein Baby nicht fähig, aus welchen Grund auch immer, seine Craniale Struktur wieder in Ordnung zu bringen, tritt eine Reihe von Symptomen auf, wobei das erste fast immer das „Schreien“ ist, gefolgt von Verdauungsproblemen, Trink- und Schluckstörungen, Schlafstörungen usw.

(Nach Dr. Joelle-Aimée Toulouse)

Durch sanftes Lösen von Spannungen und Blockaden vor allem zwischen Kopf und Kreuzbein gibt die Craniosacrale Osteopathie dem Körper die Möglichkeit, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Zu empfehlen für:

- Schwangere, als Ergänzung zur Geburtsvorbereitung
- Mütter und Babies nach schweren Geburten (Saugglocke, Zange, Kaiserschnitt, Steißlage, sehr lange oder schnelle Geburt.)
- Babies, die besonders viel weinen
- Babies mit Hüftproblemen...
- jeden, der etwas für seine Gesundheit tun möchte

Maria Gobl-Arh; Praktikerin für C.S.I.R und IBCLC

Pinzgau - Pongau

Gsenger Anna, DGKS

KH Schwarzach, Kard.Schwarzenbergstr. 2-6, 5620 Schwarzach
Stillberatung, Einzelberatung

06415/7101-6311

h.scharfetter@aon.at

Haller Nina, DGKS

Am Bürgerberg 8, 5630 Bad Hofgastein
Stillberatung, Einzelberatung, Babymassage

0650/9976668

haller-nina@cablelink.at

Lercher Sandra, DKKS

KH Schwarzach, Kard.Schwarzenbergstr. 2-6, 5620 Schwarzach
Stillberatung, Einzelberatung

06415/7101-6311

lercher.sandra@hotmail.com

Lohninger Renate, DGKS

KH Schwarzach, Kard.Schwarzenbergstr. 2-6, 5620 Schwarzach
Stillberatung, Einzelberatung

06415/7101-6311

renatelohninger@gmx.at

Mitteregger Ingeborg, freiberufliche Hebamme mit Kassenvertrag

Kehlbach 12, 5760 Saalfelden
Schwangerenvorsorge und Nachsorge, Stillberatung
Einzelberatung, Hausbesuche

06582/74099

0680/3225720

ingeborg.mitteregger@gmx.at

Wippel Bernadette, DGKS

KH Schwarzach, Kard.Schwarzenbergstr. 2-6, 5620 Schwarzach
Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche

06415/7101-6311

b.wippel@gmx.at

Pichler Barbara, Hebamme

DKH Schladming, Salzburgerstr. 77, 8970 Schladming
Stillberatung, Einzelberatung, craniosacrale Körperarbeit

03687/2020-6160

0664/4533446

barbara_gesslbauer@hotmail.com

Braunau

Eder Margit, DKKS

KH Braunau, 5144 Handenberg 60

07748/8365

eder.m1@gmx.at

Stillberatung, Einzelberatung, Hausbesuche, Babymassage, Tragetuchberatung, Beckenbodengymnastik www.oase-stillen.com

**CRANIO
SACRALE
IMPULS
REGULATION**

**praxis
mago**

Innerwall 7A
5164 Seeham
Österreich



Sensibilität und Kompetenz machen die Qualität der Gemeinschaftspraxis von Maria Gobl-Arh & Markus Gobl aus.

Maria Gobl-Arh

- Über 20 Jahre in der Stillberatung (IBCLC)
- seit 10 Jahren Praktikerin für CSIR im Besonderen mit Babies, Schwangeren und Kindern
- Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester

Markus Gobl

- 13 Jahre Chemieingenieur in der Industrie
- seit 8 Jahren Mediator und Praktiker für CSIR
- seit 2011 Ausbildung zum Psychotherapeuten

Praxis MAGO

Maria Gobl-Arh +43(0)699-11 29 39 49

Markus Gobl +43(0)650-30 80 333

cranio@cranio-praxis-mago.at

www.cranio-praxis-mago.at

Sitzungen können auch in Salzburg angeboten werden.

Kinder Tuina

Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes!

Kinder Tuina ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin.

Mit Grifftechniken, speziell für Kinder, wie zupfen, streichen, kreisen und drücken, entlang der Meridiane, werden der Energiekreislauf und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Das Wachstum und die Entwicklung werden gefördert und das Immunsystem und die Organe gestärkt.

Für Kinder vom ersten Lebenstag bis ca. 12 Jahren geeignet.

Bianca Ebner

Freiberufliche Dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester
Komplementäre Pflege Kinder Tuina
Energiearbeit

Faistenau

Mobil: 0664 / 11 57 540

Mail: BiancaEbner@gmx.at

Gabriele Steinberger

Dipl. Säuglings- und Kinderkrankenschwester
Komplementäre Pflege Kinder Tuina
Still- und Laktationsberatung IBCLC

Seekirchen

Mobil: 0650 / 41 37 061

Mail: Gaby_Steinberger@gmx.at



Anwendung:

- Husten
- Schnupfen
- Fieber
- Verdauungsprobleme
- Schlafstörungen
- Bettnässen
- Hautausschlag
- Unruhe
- u.v.m.

Kinder Tuina kann die Schulmedizin nicht ersetzen, ist aber eine sehr gute Ergänzung dazu.



... ein Überblick aus der Praxis / für die Praxis

Auch wenn die Tage & Nächte mit einem Säugling meist nicht gerade zu den erotischen Beziehungs-Highlights zählen, so ist doch gerade nach Schwangerschaft und Geburt der Schutz vor einer ungeplanten frühen Folgeschwangerschaft für viele Frauen ein wichtiges Thema. Wie ist das also mit dem Verhütungsschutz durch Stillen und mit Verhütungsmitteln in der Stillzeit ?!

VOLL-STILLEN

unterdrückt zwar bei den meisten Frauen die hormonelle Achse deutlich – v.a. wenn keine längeren Stillpausen (<4h auch nachts) entstehen – Stillen ist aber KEIN 100%iger SCHUTZ. Sobald sich eine Regelblutung auch unter Stillen einstellt, ist Frau in den fruchtbaren Zyklus hormonell zurückgekehrt und ein Eisprung/Befruchtung ist bei Geschlechtsverkehr jederzeit möglich.

BARRIERE-METHODEN (Pearl Index 2-6)

wie das Kondom oder auch ein Diaphragma sind sicherlich Verhütungsmittel, die in den ersten Monaten nach der Wochenbettzeit häufig angewendet werden. Sie erreichen aber auch bei gewohnter/geübter Anwendung nur einen Pearl-Index von 2-6 – d.h. pro Jahr werden bei 100 Paaren, die Barriere-Methoden konsequent anwenden doch 2-6 Frauen schwanger. Zusätzlich ist der praktische Aufwand einer Barriere-Anwendung doch ein gewisser „Lustkiller“ – ein nicht zu unterschätzender Effekt in einer Zeit, wo erotische Energie noch als „ein zartes Pflänzchen“ dahinkümmert.

DIE „STILL-PILLE“ (Pearl Index 0,1-0,4)

Als hormonelles Verhütungsmittel ist ein reines Gestagen-Präparat, da Östrogene und damit alle herkömmlichen anderen Pillen in den ersten 6 Monaten der Vollstillzeit nicht angewendet werden sollen. Die Stillpille CERAZETTE® verändert im Gegensatz zu hormonellen Kombinationspillen mit Östrogen die Milchsammensetzung und Menge nicht und kann daher ab der Wochenbettzeit eingenommen werden. Die Einnahme wird begonnen (ohne Abwarten oder Auslösen einer Regelblutung) und täglich eine Pille geschluckt – ohne Pause. Theoretisch könnte „die Stillpille“ auch nach der Stillzeit als zuverlässiges Verhütungsmittel weitergenommen werden – meist treten aber nach der Stillzeit Schmierblutungen als Nebenwirkung ein oder Frauen vermissen ihren „Zyklus“, der unter der kontinuierlichen Einnahme des Gelbkörperhormons verändert ist.

PILLE & NUVA-Ring (Pearl Index 0,1-1)

als Kombinationspräparate aus Östrogen und Gestagen können ab der zweiten Jahreshälfte, d.h. ab der Einführung der Beikost im 7. Monat angewendet werden. Mein persönlicher Favorit ist dabei der NUVA-RING® - als leichtes sicheres Verhütungsmittel, das 3 Wochen im Scheidengewölbe getragen wird und dort unmerklich durch 21 Tage&Nächte seine Menge an Verhütungsmittel entsprechend einer 21-Tabletten-Pillenpackung abgibt. Es ist sowohl das Hineinschieben, wie auch das wieder Herausholen nicht kompliziert – Frau muss es einfach ausprobieren. Im Chaos der Tage mit Kind&Kegel bietet diese Applikationsform so wie auch z.B. das EVRA-®Pflaster

zum Aufkleben auf die Haut einen störungsfreien sicheren Verhütungsschutz – in der einwöchigen Anwendungspause wird eine regelähnliche Abbruchblutung ausgelöst, so wie bei den Pillen zum Schlucken.

Die SPIRALE (Pearl Index 0,3-3 oder 0,1)

ob nun Kupfer- oder Hormonspirale kann ab dem 3./4. Monat nach der Entbindung – d.h. nach abgeschlossener Rückbildung

der Gebärmutter – als Langzeit-Verhütungsmittel ebenfalls eine gute Wahl sein. Ob ein Fremdkörper wie eine Spirale getragen werden mag und die Investition von doch meist 300-500 € sich auf die garantierten Verhütungsschutz von 5 Jahren und mehr rechnet, das muss gut überlegt werden. Diesbezüglich erfolgt die genaue Beratung und Aufklärung bei dem/r behandelnden GynäkologIn, eine Spirale wird auch meist in der Praxis ambulant eingesetzt.

Dr.ⁱⁿ Gerlinde Akmanlar-Hirscher



Motherlove® steht für hochwirksame Extrakte und ganzheitliche Pflegeprodukte aus und mit Kräutern aus biologisch kontrolliertem Anbau.



MORE MILK PLUS

- Flüssiger Pflanzenextrakt für die Milchbildung

BRUSTWARZENCREME

- Rein pflanzlich für wunde Brustwarzen

GEBURTS- & BABYMASSAGEÖL

- Unterstützend bei der Massage des Damms

WUNDSCHUTZCREME

- Für ein wonniges Windelgefühl

www.motherlove.de



mamivac®
... denn Babys mögen Muttermilch.

mamilan® Brustcreme

- 100% reines Lanolin
- Zucker- und paraffinfrei

mamivac® HYDRO-GEL

soft und kühl
Vlies für mehr Tragekomfort

- Für wunde Brustwarzen



mamivac® Sensitive-C

- Die bewährte Mietpumpe
- Stufenlos einstellbar
- Doppelpumping

mamivac® Stilleinlagen

- Anti-mikrobiell
- Saugstark und nicht durchnässend
- Waschbar bis 60°C

mamivac® Gefrierbeutel

- Zum hyg. Einfrieren
- Integrierter Verschluss
- Vorsterilisiert

bständig

verbandstoffabrik gmbh
A-1210 wien, strohbogasse 8
tel. 01 / 405 35 43

fax 01 / 406 81 02
www.bstaendig.at
office@bstaendig.at

kaWa Co.de

Salzburg

SALK St. Johannis-Spital Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg Elternschule		jeden Montag 14:00 - 16:00 Uhr	0662/4482-58710 od. 0662/4482-4787
Diakoniezentrum Guggenbichlerstr. 20, 5020 Salzburg	Kerstin Bommer Andrea Haslauer-Fürst Huber Christine Eva Bogensperger Christine Schweiberer	1. Dienstag Mutter-Kind-Cafe 09:30 - 11:00 Uhr 3. Dienstag 14:30 - 16:00 Uhr	0662/6385-360
Initiative Birthday Schwarzstr. 25, 5020 Salzburg www.birthday-salzburg.com	Gundula Scheuer Carolin T. Schallhammer Carolin T. Schallhammer	„Stillcafe“ incl. vollwertigem Frühstück 2. + 4. Mittwoch 9:30 - 12:00 Uhr „Wir stillen noch“ - Stillgrup- pe für Mamas mit Kindern ab ca. 1 Jahr Termine auf Anfrage/Webseite	0676/7311714 0699/15090309 0699/15090309

flachgau - Bad Ischl - Altaussee

Bergheim Elternberatung Ordination Dr. Rabl www.stillberatung-oberndorf.at	Gerda Baumgartner	1. + 3. Mittwoch 09:30 - 11:00 Uhr 2. + 4. Donnerstag 09:30 - 11:00 Uhr	0699/81991417 Anmeldung erfor- derlich
--	-------------------	--	--

flachgau - Bad Ischl - Altaussee

Hof b. Sbg. Elternberatung, Seniorenwohnheim	Gabi Brandstätter	1. Mittwoch, 09:30 - 10:30 Uhr*	0664/3921980
Oberndorf Volksschule Durchgang	Gerda Baumgartner	1. Montag, 09:00 - 10:30 Uhr*	0699/81991417
Obertrum Kindergarten, Schulstr. 6	Gerda Baumgartner	3. Montag, 09:30 - 11:00 Uhr *	0699/81991417
St. Gilgen Elternberatung/Seniorenwohnheim Haus Maria, Brunleitweg 14 a	Gabi Brandstätter	4. Mittwoch, 14:00 - 15:00 Uhr *	0664/3921980
Strobl Elternberatung/Volksschule, Strobl Nr. 124	Gabi Brandstätter	1. Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr *	0664/3921980
Thalgau Elternberatung/Kindergarten 2	Gabi Brandstätter	1. Montag, 14:00 - 15:00 Uhr *	0664/3921980
Bad Ischl Kath. Pfarrheim	Regina Blohberger Johanna Holzer	1. + 3. Montag, 9:30 - 11:00 Uhr	0664/6575519 0650/7403283
Bad Goisern Seminarraum der Volksschule	Monika Gschwandtner Nina Hörhager Isabella Lahner	2. + 4. Dienstag 15:00 - 16:30 Uhr	0664/4604287 0664/5203220 0676/5139647
Altaussee Pfarrhof	Claudia Dämon	Termin auf Anfrage 9:00 - 11:00 Uhr	0664/5315959

* kosenloses Angebot der Elternberatung des Landes Salzburg - www.salzburg.gv.at

** kosenloses Angebot von Pepp - www.pepp.at

* kosenloses Angebot der Elternberatung des Landes Salzburg - www.salzburg.gv.at

** kosenloses Angebot von Pepp - www.pepp.at

Tennengau

Krankenhaus Hallein
Halleiner Stillgruppe
Physiotherapie, Ebene 1
Bürgermeisterstraße 34, 5400 Hallein

Maria Trattner, Christ-
ne Lindinger, Adelheid
Winkler, Barbara Tu-
cho, Liberda Elisabeth,
Gradascevic Sajma

2. + 4. Freitag,
14:30 - 16:00 Uhr

06245/799-413

Pinzgau - Pongau

Maishofen
Hauptschule
Maria Alm

Ingeborg Mitteregger
Ingeborg Mitteregger

2. Freitag,
09:00 - 10:30 Uhr **
4. Mittwoch,
14:00 - 15:00 Uhr **

06582/74099
0680/3225720
06582/74099
0680/3225720

Saalbach
EB Raum

Ingeborg Mitteregger

1. Dienstag,
14:00 - 15:30 Uhr **

06582/74099
0680/3225720

Saalfelden
Seniorenwohnheim Farmach

Bernadette Wippel

Montag,
09:00 - 11:00 Uhr**

06582/71295

Braunau

Mattighofen
Eltern-Kind-Zentrum

Regina Lindner

1. Dienstag,
09:00 - 11:00 Uhr

07742/59009

* kosenloses Angebot der Elternberatung des Landes Salzburg - www.salzburg.gv.at

** kosenloses Angebot von Pepp - www.pepp.at



Kompetenz-Zentrum Geburt im Diakonissen-Krankenhaus Salzburg

Willkommen im Leben!

- freie Wahl von Hebamme, Gynäkologe und Kinderarzt
- fachärztliche Betreuung rund um die Uhr
- bestens ausgebildete Pflegemitarbeiter
- Anästhesie-Dauerdienst
- Hebammenpraxis im Haus
- individuelle Geburtsvorbereitung
- zwei topmoderne Entbindungszimmer
- geburtshilfliche Anästhesie und Schmerztherapie
- Peridural-Anästhesie (PDA)
- Gebärhocker, Pezzi-Ball, Sprossenwand, Halteseil, Wassergeburt
- drei hochsterile Operationssäle
- Familienzimmer, Familienfrühstück
- Rooming-in
- ganzheitliche Pflege – liebevoll und kompetent
- Still- und Laktationsberatung durch IBCLC-Beraterinnen
- Babypflege und Babymassage
- Hotelflair und Wohlfühlatmosphäre
- Monatliche Informationsabende und private Hausführungen
- umfangreiches Kurs- und Vortragsprogramm – jedes Jahr neu
- Schwangerschaftsgymnastik
- Luna-Yoga für Schwangere
- Ernährungsberatung
- Stillgruppe und Mutter-Kind-Café
- Rückbildungsgymnastik
- Geschwisterschule
- Trageschule
- ambulante Stillberatung und Hausbesuche
- und vieles mehr!

Salzburg

SALK St. Johannis-Spital
Nachbetreuung d. integrativen Wochen-
bettstation

Anna Weyringer

Montag - Freitag
Termin auf Anfrage

0662/4482-58710

Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg

Initiative Birthday
5020 Salzburg
www.birthday-salzburg.com

Carolin T. Schallhammer

Termin auf Anfrage

0699/15090309

„bei allen Fragen, Unsicherheiten und Problemen rund ums Stillen und Leben
mit kleinen Kindern“

flachgau

Krankenhaus Bad Ischl

Montag 15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr
nach tel. Anmeldung

05055472-23730

Tennengau

Krankenhaus Hallein
Bürgermeisterstr. 34, 5400 Hallein

Team der integrativen
Wochenbettstation

Montag - Freitag,
11:00 - 13:30 Uhr

06245/799-413

Pongau

Krankenhaus Schwarzach
Kardinal-Schwarzenberg-Str. 2 - 6
5620 Schwarzach

Termin auf Anfrage
Dienstag und Donnerstag

06415/7101-6311
24-Stunden- Still-
hotline

Braunau

Allgemeines öffentliches Krankenhaus St.
Josef GmbH
Ringstr. 60, 5280 Braunau

Margit Eder,

Termin auf Anfrage

07722/804-5910



A.ö. Krankenhaus St. Josef Braunau
Ringstraße 60, 5280 Braunau, www.khbr.at, office@khbr.at

Termine nach telefonischer Vereinbarung
+43 (0) 7722 / 804 - 0

- > Geburtsvorbereitung DW 5950
- > Begleitung durch diplom. Stillberater IBCLC auf der Geburtshilfestation DW 5930
- > Stillambulanz DW 5910
- > Babymassage DW 5930, 6030
- > Rückbildung für den Beckenboden DW 7310

Kompetenz
Respekt
Würde
Atmosphäre

Lehrkrankenhaus der




RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

In Kleingruppen lernen Sie nach ganzheitlichen Richtlinien (Atmung - Entspannung - Haltung - Zentrierung-bewusstes Erspüren des Gleichgewichts im Rumpf- und Beckenbereich) wieder zur Balance zu finden.

Bettina Schlatte - Cehovin MSc Dipl. Physiotherapeutin, Osteopathin
Hochgitztenstraße 13, 5101 Bergheim,
Tel.: 0676/3476133, www.osteo-physio.at

Salzburg

SALK St. Johannis-Spital Müllner Hauptstr. 48, 5020 Salzburg	integrative Wochenbettstation	DKKS Andrea Gutfertinger, DKKS Gisela Auer, Hebamme Maria Eisl, DKKS Angela Ebner, DKKS/DGKS Birgit Schwaiger, DGKS Renate Pfeifenberger, DKKS Marie Christin Kleiner, DKKS/DGKS Laura Heubaum
	Gynäkologie Sonderklasse:	DKKS Angelika Strauß, DGKS Lisa Göllner, DKKS Renate Schörghofer, DGKS/Hebamme Maria Altendorfer, DKKS Bettina Froschauer, DGKS Elisabeth Patzer
	Neonatologie	OA Dr. ⁱⁿ Erna Hattinger-Jürgenssen, Dr. ⁱⁿ Edda Hofstätter, DKKS Elke Sams, DGKP Johann Binter, DGKS Katharina Koch, DKKS Michaela Winkler, DGKS Martina Steiner, DKKS Franziska Krasnitzer, DKKS Rosemarie Huber
	Pflegedirektion	DKKS Franziska Moser
	Ernährungsmedizinische - Beratung/Milchküche:	Diaetologin Verena Heu
	Kinderchirurgie	DKKS Martina Buchsbaum, DKKS Dagmar Leimhofer, DKKS Gabriele Steinberger
	Elternschule:	DKKS Rosemarie Huber
	Stillambulanz:	DGKS Anna Weyringer
Diakonissenkrankenhaus Guggenbichlerstraße 20, 5020 Salzburg		DGKS Eva Bogensperger, DGKS Kerstin Bommer, DGKS Andrea Haslauer-Fürst, DKKS Christine Schweiberer, DGKS Christine Huber

flachgau

Krankenhaus Bad Ischl Dr. Mayer-Straße 8-10 4820 Bad Ischl	integrative Wochenbettstation Kinderstation Kreiszimmer	DGKS Andrea Dangl, DKKS Claudia Dämon Dr. ⁱⁿ Jutta Sigmund, DKKS Monika Gschwandtner Hebamme Regina Blohberger
--	--	---

Tennengau

Krankenhaus Hallein Bürgermeisterstr. 34, 5400 Hallein		Dr. ⁱⁿ Maria Trattner, DKKS Christine Lindinger, DGKS DKKS Steffi Pösinger, DGKS DKKS Adelheid Winkler, DGKS Barbara Tucho
---	--	---

Pongau

Krankenhaus Schwarzach Kardinal-Schwarzenberg-Str. 2 - 6 5620 Schwarzach		DGKS Anna Gsenger, DGKS Michaela Lindenthaler, DGKS Renate Lohninger, DGKS Bernadette Wippel, DKKS Sandra Lercher
--	--	---

Braunau

Krankenhaus St. Josef Braunau Ringstraße 60, 5280 Braunau		DGKS Margit Eder, DGKS Barbara Ebner, DGKS Angela Gaisbauer, Hebamme Elisabeth Ortmeier, DGKS Hedwig Schindler-Strasser
--	--	---



VSLÖ
Verband der Still- und
Laktationsberaterinnen
Österreichs, IBCLC

Lindenstrasse 20
A-2362 Biedermannsdorf
Tel+Fax 02236/72336
info@stillen.at - www.stillen.at

Information und Beratung für

- Ärzt/innen, Krankenschwestern, Hebammen
- MitarbeiterInnen von Beratungsstellen für Mütter und Väter
- Stillende und alle, die am Thema interessiert sind



Elternberatung

Ein Kind kommt auf die Welt – alles neu, alles anders ...

Unser Angebot umfasst:

Informationsdienst auf den Wochenstationen (ausgenommen im Lungau), Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik (Angebot der Elternberatung Salzburg Stadt), Mutter- und Elternberatungsstunde, Sozialarbeiterische Einzelberatung, Psychologische Beratung sowie Elternsprechstunde für Schreibbabys (Angebot der Elternberatung Salzburg Stadt).

Weiters bieten wir auch Stillgruppen, Treffs zu Still-, Ernährungs- und Pflegefragen, Babyclubs, Eltern-Kind Gruppen und Elternbildungsreihen an und es gibt die Möglichkeit von Einzelberatung und -betreuung bei Pflege-, Still- und Ernährungsfragen.

Bitte informieren Sie sich über die jeweiligen Angebote der Elternberatung in Ihrer Region:

■ Salzburg Stadt: Zentrale der Elternberatung des Landes Salzburg

Gstättengasse 10, 5020 Salzburg
Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr
Tel.: 0662/8042-2887, E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.htm, www.facebook.com/elternberatung.salzburg

■ Flachgau: BH Salzburg Umgebung

Telefon: 0662/8180-5847

■ Lungau: BH Tamsweg

Tel.: 06474/6541-6570

■ Tennengau: BH Hallein

Telefon: 06245/796-6037

■ Pinzgau/Pongau: Verein Pepp

Telefon: 06542/56531

Sozial
Land Salzburg

Kaiserschnitt

Theresia M. de Jong, Gabriele Kemmler - Geplant oder ungeplant: Hierzulande kommen inzwischen nahezu 22% aller Babys per Kaiserschnitt auf die Welt – und dieser Trend nimmt zu. Doch welche Folgen hat der »schnelle Weg ins Leben«? Die Erfahrung zeigt: Ein Kaiserschnitt ist mehr als nur ein medizinischer Routineeingriff, denn er kann von vielen Müttern emotional nicht ausreichend verarbeitet werden – er hinterlässt Narben an Bauch und Seele. Dieser Ratgeber unterstützt Frauen darin, sich mit ihren Ängsten und Gefühlen auseinander zu setzen und zeigt, wie Mutter (und Kind) das Erlebte annehmen und verarbeiten können.

ISBN-13: 978-3466344611

Stillen – So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut

Martha Guoth-Gumberger, IBCLC/Elizabeth Hormann, IBCLC - Vom ersten Anlegen bis zum Abstillen: Den eigenen Stillrhythmus finden, Nähe erleben, Vertrauen aufbauen, Schwierigkeiten überwinden: In diesem Ratgeber finden Sie viele Anregungen, praktische Hinweise und hilfreiche Tipps für eine glückliche und erfüllte Stillzeit.

ISBN-13: 978-3774245020

Ein Baby will getragen sein

Evelin Kirkilionis - Alles über geeignete Tragehilfen und die Vorteile des Tragens für die Entwicklung des Kindes. Welche Tragehilfen für welche Situation, worauf man beim Kauf achten sollte. Ausführliche Beschreibungen und Anleitungen zum Binden eines Tragetuches.

ISBN-13: 978-3466344086

Oje, ich wachse

Hetty van de Rijt, Frans X. Plooi - Die acht großen Entwicklungssprünge in der geistigen und körperlichen Entwicklung eines Babys gehen mit viel Unruhe und Geschrei einher und bringen Eltern zuweilen an den Rand der Verzweiflung. Dieser Ratgeber zeigt, wie Eltern sich und ihren Kindern helfen können, die herausfordernde Zeit der ersten 14 Lebensmonate gut zu überstehen.

ISBN-13: 978-3442161447

Von nun an zu dritt

Gisela Preuschoff - Wie Babys das Leben ihrer Eltern verändern. Wenn Partner Eltern werden, dann bleibt die Liebesbeziehung von Krisen oft nicht verschont. Die Familientherapeutin Gisela Preuschoff zeigt anschaulich, was die Geburt eines Kindes in einer Partnerschaft verändert und wie die damit einhergehenden Probleme besser gelöst werden können.

ISBN-13: 978-3530401301

Schlafen und Wachen

Dr. William Sears - Das beste Elternbuch für Kindernächte. Unruhige Kinder, schlaflose Nächste – das gehört wohl zu den größten Herausforderungen für junge Eltern.

ISBN-13: 978-3906675039



diese Broschüre kann angefordert werden bei:
Brandstätter Gabi, Birkenweg 334, 5350 Strobl
Tel. 0664/3921980; gabi.brandstaetter@gmx.net