

PFLANZLICHE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT & EMOTIONALE BINDUNG NACH TRAUMATISCHER GEBURT

TERMIN IM 1. HALBJAHR

MITTWOCH | 20.05.2026 | 16-19 UHR

TERMIN IM 2. HALBJAHR

MITTWOCH | 02.12.2026 | 09-12 UHR

ONLINE-FORTBILDUNG

für Hebammen, Pflegende & interessierte Fachkräfte

PROGRAMM

5 Min Begrüßung durch das Team der Humana Akademie

80 Min Vegane und Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit

Katharina Kaltenegger, Ernährungswissenschaftlerin & Diätologin

Kritische Nährstoffe in der veganen und vegetarischen Ernährung und wie sie optimal gedeckt werden können. Praktische Tipps für eine ausgewogene und alltagstaugliche pflanzliche Ernährung.

- Kritische Nährstoffe in der vegetarischen und veganen Ernährung und Strategien zu deren Deckung
- Ernährung und Mikronährstoff-Supplemente
- Eignung pflanzenbasierter Ernährungsformen
- Praktische Umsetzung einer vegetarischen und veganen Ernährungsform

10 Min Pause

80 Min Stillstart und emotionale Stabilität – Bindung fördern und psychische Belastung im Wochenbett erkennen

Nadja Lave, Mütterpflegerin, Stillberaterin, Ausbilderin & Trauerbegleitung

Tiefgehendes Wissen über den Zusammenhang von Stillen, Hormonen und emotionaler Stabilität. Psychische Belastungen früh erkennen, traumasensibel begleiten und den Stillstart praktisch unterstützen.

- Stillen & Hormone – Bindung, Stress, Milchbildung, Schutzfaktor Mutter/Kind
- Früherkennung Belastung – Red Flags, emotionale/körperliche Zeichen, Anpassung vs. Trauma
- Begleitung & Stillstart Unterstützung – traumasensible Sprache, Sicherheit, Nähe ohne Überforderung, Schmerzen, Angst, Selbstwirksamkeit
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit & Praxis-Tools – Gesprächsleitfaden, Selbstfürsorge Hebammen

5 Min Verabschiedung

IHR KONTAKT

Humana Akademie
akademie-online@humana.de
www.humana-experten.de

TEILNAHMEZERTIFIKATE

Sie erhalten das Teilnahmezertifikat spätestens 5 Werktage nach der Fortbildung per E-Mail.

Die Fortbildung wurde als Online-Fortbildung im Sinne des § 7 der HebBO NRW mit **4 Fortbildungsstunden** anerkannt.

Sie erhalten Skripte und begleitendes Arbeits- und Beratungsmaterial zur Fortbildung.

HINWEISE

Für Ihre Teilnahme benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und einen Internetzugang.

PREISE

40,00 EUR | regulärer Preis

35,00 EUR | wir2 Kolleg:innen Rabatt bei Buchung von 2 Tickets

30,00 EUR | wir3 Kolleg:innen Rabatt bei Buchung von 3 Tickets

GRATIS | Treue wird belohnt – 4. Fortbildung ist gratis

GRATIS | für Studierende & Auszubildende

Die Rabatte sind nicht miteinander kombinierbar.



ANMELDUNG Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung zur Online-Fortbildung den QR-Code bzw. den Link:
www.humana-experten.de/veranstaltungen

Wir freuen uns auf Sie!