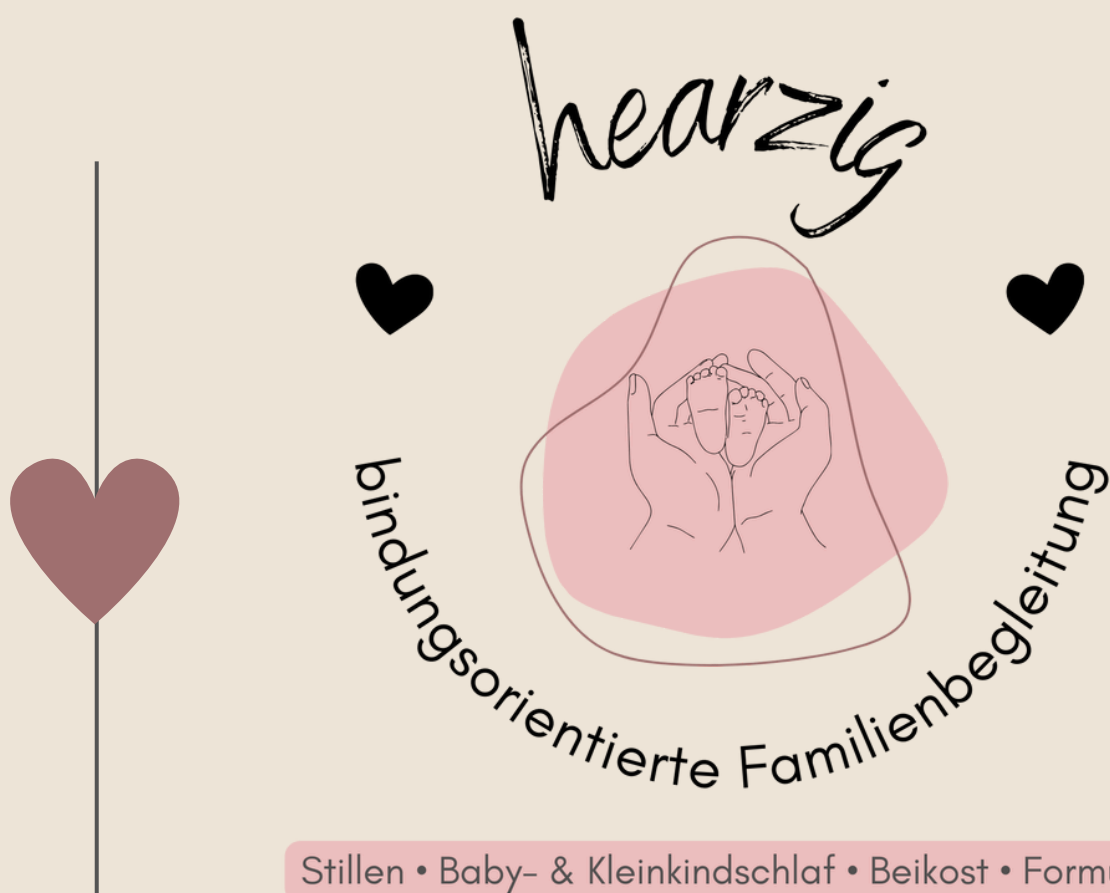


heartzig - bindungsorientierte Familienbegleitung

# Mein Beratungsangebot



Stillen • Baby- & Kleinkindschlaf • Beikost • Formula

Lea Stecher

Oberpatzleida 3, 39029 Stilfs  
[www.heartzig-familienbegleitung.it](http://www.heartzig-familienbegleitung.it) | [info@heartzig-familienbegleitung.it](mailto:info@heartzig-familienbegleitung.it)  
Tel.: +39 379 259 8892

20  
24



## Wer bin ich?

Liebe Eltern,

ich bin Lea, **Mama** von **zwei Kindern** und wohne gemeinsam mit meiner Familie in Stilfs.

2023 habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und arbeite seitdem selbstständig als BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin.

Ich biete **Stillberatung**, Beratung zu **Baby- & Kleinkindschlaf**, **Beikostberatung** sowie **Formula-und Flaschenberatung** an.

In meiner Beratungstätigkeit ist es mir wichtig, stets **individuell** auf die Bedürfnisse der Familien einzugehen. Ihnen **fundiertes** und **evidenzbasiertes Wissen** an die Hand zu geben, damit sie eigenständig Entscheidungen treffen können, die ihren Familienalltag erleichtern.

Ich freue mich auf Dich

*Lea Stecher*



### **Stillberatung:**

- Stillstart, Stillvorbereitung
- Stillprobleme, Schmerzen beim Stillen
- Wunde Brustwarzen
- Richtiges Anlegen & empfehlenswerte Stillpositionen
- Zunahme des Babys
- Regulation der Milchmenge
- Pumpen, Muttermilchgewinnung
- Stillpausen
- Bedürfnisorientiertes Abstillen, Abstillen am Tag

### **Beratung zu Baby- & Kleinkindschlaf**

- Kindliche Schlafentwicklung
- Sicherheit beim Baby- & Kleinkindschlaf
- Einschlafprobleme, lange Einschlafbegleitung
- Durchschlafprobleme, unruhige Nächte
- Bedürfnisorientierte Veränderung von Schlafgewohnheiten
- Veränderung der nächtlichen Stillsituation, nächtliches Abstillen

DISCLAIMER: ich biete kein Schlaftraining an!

### **Beikostberatung**

- Beikoststart
- Sicherheitsregeln bei der Beikostgabe
- Lebensmittelauswahl
- Muss ich mich zwischen Brei & BLW entscheiden?
- Stillen/Formula und Beikost
- Ängste und Sorgen rund um die Beikost
- Optimierung der Beikostsituation

### **Formulaberatung**

- Auswahl der "richtigen" Nahrung für dein Baby und deine Familie
- Auswahl von Flasche und Sauger
- Hilfe bei Blöhungen, Verstopfung, Spucken und anderen Beschwerden
- Unterstützung bei Zwiemilchernährung (Stillen und Formula) - stillfreundlich zufüttern
- Berechnung der individuellen Trinkmenge
- Entwöhnung der Flasche

Lea Stecher



Oberpatzleida 3, 39029 Stilfs  
www.hearzig-familienbegleitung.it | info@hearzig-familienbegleitung.it  
Tel.: +39 379 259 8892



20  
24



# Workshops & Kurse

Auf meiner Website findest du immer meine aktuellen Termine zu Workshops und Kursen. Der passende Termin ist nicht dabei? Kein Problem, ich komm auch zu dir nach Hause.

Du wählst das Thema:

- Stillvorbereitung | bedürfnisorientiertes Abstillen
- Infos zum Baby- und Kleinkindschlaf | Veränderung von Schlafgewohnheiten
- Wissenswertes rund um die Beikost

Konditionen:

- pro Person 38,00 €
- mindestens vier Personen
- Dauer: 2,5 Stunden inklusive Informationsmaterial
- online via Zoom oder bei dir zu Hause
- Bei vor Ort Workshops berechne ich 0,90€ pro Kilometer für die Anfahrt ab 10 km Strecke.

Bist du gerade in einer schwierigen finanziellen Lage aber du hast Beratungsbedarf? Dann zögere nicht, mich darauf anzusprechen. Wir finden sicherlich eine zufriedenstellend Lösung.



Lea Stecher



Oberpatzleida 3, 39029 Stils  
www.hearzig-familienbegleitung.it | info@hearzig-familienbegleitung.it  
Tel.: +39 379 259 8892

20  
24



# Kosten

- Der Stundentarif liegt bei 78,00 €
- Die Abrechnung erfolgt pro angefangene 15 Minuten
- ab dem zweiten Termin erhältst du 10% auf den Stundentarif
- Die Fahrtkosten betragen 0,90€/km. Berechnet werden sie ab 10 km Fahrtstrecke.
- Kurze Rückfragen via WhatsApp o.ä. sind in den folgenden 14 Tagen nach dem Beratungsgespräch im Beratungspreis enthalten.

Nicht-beratende, kurze Gespräche wie z.B. Terminvereinbarungen sind selbstverständlich kostenlos.

Bist du gerade in einer schwierigen finanziellen Lage aber du hast Beratungsbedarf? Dann zögere nicht, mich darauf anzusprechen. Wir finden sicherlich eine zufriedenstellend Lösung.

## 3 Gründe warum meine Beratung das richtige für dich ist:

- **Individuelle Begleitung:** Ich biete keine standardisierten Lösungen an, sondern gehe individuell auf die Bedürfnisse von dir und deiner Familie ein. Gemeinsam arbeiten wir an einer möglichen Vorgehensweise, die auf eure spezifische Familiensituation abgestimmt ist.
- **Bindungsorientierte Beratung:** Durch meine bindungsorientierte Herangehensweise lege ich großen Wert auf die Bindung zwischen Eltern und Kind. Bindungs- und bedürfnisorientierte Beratung unterstützt Familien dabei, eine starke, vertrauensvolle Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen und zu stärken.
- **Ganzheitlicher Ansatz mit umfassender Expertise:** Ich biete nicht nur punktuelle Unterstützung, sondern eine ganzheitliche Begleitung, die verschiedene Aspekte der frühen Kindheit abdeckt. Meine Expertise in den Bereichen Stillen, Baby- und Kleinkindschlaf sowie Beikost und Formula ermöglicht es mir, Familien umfassend und mit fundiertem Fachwissen zu unterstützen. Durch die Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen, ergibt sich ein ganzheitliches Beratungsangebot.



Lea Stecher



Oberpatzleida 3, 39029 Stils  
www.hearzig-familienbegleitung.it | info@hearzig-familienbegleitung.it  
Tel.: +39 379 259 8892

20  
24