

**Mütter  
& Väter  
Beratung**



**Wir stehen Ihnen  
unterstützend  
zur Seite.**

Lebensnah und lösungsorientiert

**In unseren Beratungsstellen erhalten  
Sie professionelle Beratung zu Themen  
rund um Ihr Kind, das Elternsein und  
zu Erziehungsfragen.**

Haben Sie Kinder zwischen 0 und 5 Jahren?  
Wir begleiten Sie individuell und gehen  
kompetent auf Ihre Anliegen ein. Nutzen Sie  
unser kostenloses Angebot in Ihrer Nähe.  
Zudem finden Sie auch hilfreiche Tipps und  
Tricks auf unserer Webseite.

**Unser Ziel:  
Gestärkte Eltern, glückliche Kinder!**

**Ihre Beratungsstelle  
schnell finden:**

→ [mvbo.ch](https://mvbo.ch)



Also available in  
16 other languages



## Unsere Themenbereiche

Stillen • Ernährung • Schlafen  
Entwicklung • Erziehung • Familienbegleitung  
Ferien und Freizeit • Gesundheit • Pflege

## Häufig gestellte Fragen

- ? Wie gehe ich mit Schlafproblemen meines Kindes um?
- ? Wie kann ich meinem Kind eine gesunde und ausgewogene Ernährung bieten?
- ? Wie gehe ich mit Herausforderungen in der Erziehung meines Kindes um?
- ? Wie kann ich als Elternteil mit Stress und Überforderung umgehen?
- ? Wie kann ich mein Baby richtig stillen oder welche Alternativen stehen mir zur Verfügung?

Fachstelle Mütter-  
und Väterberatung Ost  
info@mvbo.ch

Unterstützt durch:

**Kanton St.Gallen  
Gleichstellungs- und  
Integrationsförderung**



→ [mvbo.ch](https://mvbo.ch)



Also available in  
16 other languages