

**Mütter  
& Väter  
Beratung**



Estamos ao  
vosso lado para  
prestar ajuda.

Com realismo e pensando na solução dos problemas

**Nos nossos centros de aconselhamento receberão assessoria profissional sobre temas relacionados com o seu filho/a sua filha, com o facto de ser pai/mãe e com questões educacionais.**

Tem filhos entre 0 e 5 anos? Damos acompanhamento individual e respondemos, de forma competente, às suas preocupações. Use a nossa oferta gratuita perto da sua residência. Além disso, encontrarão muitas dicas e sugestões na nossa página web.

O nosso objetivo:  
Pais preparados, crianças felizes!

Encontrem o vosso  
centro de consulta:

→ [mvbo.ch](https://mvbo.ch)



Also available in  
16 other languages



As nossas áreas temáticas

Amamentação • Alimentação • Sono  
Desenvolvimento • Educação • Acompanhamento familiar  
Férias e tempo livre • Saúde • Assistência

As perguntas mais frequentes

- ? Como lido com os problemas de sono do meu filho/da minha filha?
- ? Como posso oferecer ao meu filho /à minha filha uma alimentação saudável e equilibrada?
- ? Como enfrento os desafios na educação do meu filho /da minha filha?
- ? Como posso lidar, como progenitor, com o stress e a sobrecarga de trabalho?
- ? Como posso amamentar corretamente o meu bebé ou quais são as alternativas disponíveis para mim?

Gabinete especializado  
de assessoria para mães  
e pais Este  
info@mvbo.ch

Apoiado por:

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



→ [mvbo.ch](https://mvbo.ch)



Also available in  
16 other languages