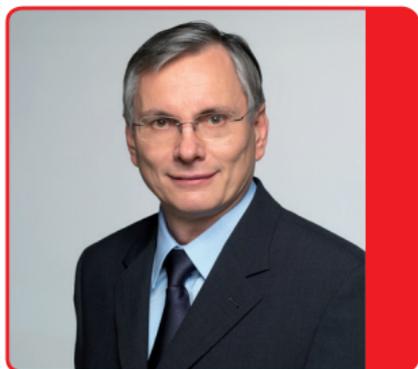




BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

UNSER **BABY** KOMMT

Begleitbroschüre zum Mutter-Kind-Pass



Liebe werdende Eltern!

Schwangerschaft und die ersten Jahre mit einem Baby zählen zu den eindrucksvollsten Ereignissen in Ihrem Leben. Es kommt zu zahlreichen neuen Erfahrungen und Herausforderungen. Besonders wichtig ist es für Sie und Ihr ungeborenes Kind auch in diesem Zeitraum auf Gesundheitsvorsorge zu achten.

Der Mutter-Kind-Pass wird in den kommenden Jahren Ihr medizinischer Begleiter sein. Er informiert Sie über medizinische Vorsorge während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes. Nützen Sie diese Untersuchungen, um bestmöglich für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes vorzusorgen.

Die beiliegende, neuverfasste Begleitbroschüre soll Ihnen bei Fragen erste Informationen bieten, sei es über Verhaltensweisen während der

Schwangerschaft, über die Geburt oder die Betreuung Ihres Babys.

Ein persönliches Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt Ihres Vertrauens kann und soll dadurch nicht ersetzt werden. Weiters finden Sie in der Broschüre auch Auskünfte zu rechtlichen Fragen und Kontaktadressen, bei denen Sie persönlich Rat und Hilfe bekommen können.

Für den Verlauf Ihrer Schwangerschaft und die Zeit mit Ihrem Kind wünsche ich Ihnen alles Gute!

A handwritten signature in black ink, reading 'Alois Stöger'. The signature is written in a cursive style with a large initial 'A'.

Alois Stöger | Bundesminister für Gesundheit

SCHWANGERSCHAFT	6
Wichtige Hinweise	11
Geburtsvorbereitung / Schwangerschaftsgymnastik	23
Mögliche Beschwerden	25
Worauf Sie besonders achten sollten	28
Auch „er“ bekommt ein Kind	30
Gewalt in der Beziehung	31
Beratung	32

GEBURT	34
Vorbereitung auf die Geburt	36
Die Geburt	39
Stillen	40
Babyblues und postpartale Depression	43
Empfängnisverhütung nach der Entbindung	44

DAS BABY	46
Gesunde Zähne	50
Impfungen	53
Vorbeugung gegen plötzlichen Säuglingstod	54
Ernährung im 1. Lebensjahr	55
Entwicklungsdiagnostik	61
Kindersicherheit	62
Kaliumiodid-Tabletten für schwere Reaktorunfälle	66

RECHTLICHE FRAGEN		68
Mutterschutz		70
Beschäftigungsverbot / Schutzfrist		72
Wochengeld		73
Befristete Dienstverhältnisse		74
Betriebshilfe		74
Karenz (Meldefrist beachten)		74
Väterkarenz		78
Teilzeitbeschäftigung (Elternteilzeit)		79
Kinderbetreuungsgeld		81
ANLAUFSTELLEN UND BROSCHÜREN		90
Anlaufstellen zu Schwangerschaft und Geburt		92
Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie		95
Anlaufstellen zu Arbeit / Wiedereinstieg		96
Weiterführende Broschüren		98



SCHWANGERSCHAFT

SCHWANGEN



ERSCHAFT

I	Wichtige Hinweise	11
II	Geburtsvorbereitung / Schwangerschaftsgymnastik	23
III	Mögliche Beschwerden	25
IV	Worauf Sie besonders achten sollten	28
V	Auch „er“ bekommt ein Kind	30
VI	Gewalt in der Beziehung	31
VII	Beratung	32

Während der Schwangerschaft verändert sich Ihr Körper nicht nur äußerlich. Ein kompliziertes Zusammenspiel hormoneller Veränderungen in Ihrem Körper stellt eine wichtige Voraussetzung für das Heranwachsen Ihres Babys dar.

.....

Für jede Frau bedeutet es etwas anderes, ein Kind zu bekommen. Ihre persönliche Lebenssituation, aber auch die Zukunft, die Sie als Mutter mit Ihrem Kind zu erwarten haben, sind sicher ausschlaggebend dafür, welche Gefühle Sie nun bewegen.

.....

Für die meisten Frauen ist die Schwangerschaft eine Zeit, in der sie seelisch weniger ausgeglichen sind als sonst. Besonders am Beginn denken viele werdende Mütter mit gemischten Gefühlen an die Zukunft. Manche fühlen sich mutlos, andere zweifeln an einer gemeinsamen, glücklichen Zukunft. Alle diese Gedanken sind natürlich und verständlich, wenn man bedenkt, dass für Sie nun ein neuer Lebensabschnitt beginnt, auf den Sie sich – auch wenn alles „ganz normal“ verläuft – erst langsam einstellen müssen.

Im zweiten Drittel wird die Schwangerschaft auch körperlich sichtbar. Wenn Sie dann Ihr Baby spüren, wird die Stimmung meist ausgegli-

chener, Sie werden zuversichtlicher. Die Beziehung zu Ihrem Baby wird gefestigt. Der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses ist gerade in dieser Zeit ideal.

In den letzten Wochen vor der Geburt beginnt die „innere Abnabelung“, die gedankliche Lösung von der körperlichen Einheit mit Ihrem Kind. Sie werden sich mehr und mehr Gedanken über die Geburt machen.

Besonders wenn es Ihr erstes Kind ist, werden Sie ein wenig unsicher sein, wenn Sie an die Entbindung denken. Holen Sie bei Bedenken und Problemen fachlichen Rat ein.



Jede schwangere Frau braucht Verständnis für ihre Situation, sie braucht die Anteilnahme der Familie, ihres Partners, aber auch am Arbeitsplatz. Vielleicht ist es für Sie gut, wenn Sie mit einer anderen Frau Ihrer Umgebung, die ebenfalls schwanger ist oder schon Kinder geboren hat, sprechen. Viele Frauen finden es auch sehr hilfreich, schon frühzeitig in der Schwangerschaft den Kontakt zu einer Hebamme aufzubauen. Diese bietet oft auch Gesprächsrunden für schwangere Frauen und junge Mütter an. Der Erfahrungsaustausch in solchen Runden kann hilfreich, entlastend, bisweilen auch tröstlich sein.

Besondere Probleme können sich für eine alleinstehende Frau ergeben, wenn sie ein Baby erwartet. Ihre rechtliche Situation ist genauso wie die einer in Partnerschaft lebenden bzw. verheirateten Frau: Sie haben den gleichen Anspruch auf Mutterschutz, Vorsorgeuntersuchungen und Wochengeld. Jugendamt, Sozialamt, Frauen- und Familienorganisationen sowie Selbsthilfegruppen von und für Alleinerzieherinnen leisten praktische Hilfestellung. Erkundigen Sie sich dort, was in Ihrer persönlichen Situation die beste Lösung ist.

➤ *Weitere Informationen können Sie bei der Österreichischen Plattform für Alleinerziehende (ÖPA) - www.alleinerziehende.org - erhalten.*

I Wichtige Hinweise**DAUER DER SCHWANGERSCHAFT**

Es verwirrt Sie vielleicht, wenn im Mutter-Kind-Pass oder bei Ärztinnen/Ärzten in Schwangerschaftswochen gerechnet wird und gelegentlich ein „10. Schwangerschaftsmonat“ auftaucht. Eine normale Schwangerschaft dauert 40 Wochen, das sind 280 Tage. Ärztinnen/Ärzte rechnen in Mondmonaten (= 28 Tage), dadurch ergibt sich ein 10. Schwangerschafts(mond)monat. Um Missverständnissen vorzubeugen, sollten Sie sich auch angewöhnen, in Schwangerschaftswochen (SSW) zu rechnen.

Die Schwangerschaft wird von Frauenärztinnen/Frauenärzten häufig sogar noch genauer angegeben, und zwar in vollendeten Wochen plus Tagen (z. B. SSW 28 + 4 = 28 vollendete Wochen plus 4 Tage, dies bedeutet dasselbe wie 29. Schwangerschaftswoche).

BRUST

Durch hormonelle Veränderungen bereitet sich auch die Brust auf das Stillen vor, es kommt zu einem Wachstum der Drüsen und damit zu einer Größenzunahme. Luft und Sonne sowie kaltes oder wechselwarmes Waschen macht die Haut Ihrer Brüste und vor allem der Brustwarzen widerstandsfähiger. Eine spezielle Vorbereitung der Brust auf das Stillen, wie früher oft empfohlen,

ist nicht erforderlich. Tragen Sie jedoch einen BH, um das Bindegewebe optimal zu unterstützen. Und lassen Sie Ihre Brust von Ihrer Hebamme/Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt anschauen. Dabei werden eventuelle Veränderungen der Brust oder der Brustwarzen erkannt und Sie können rechtzeitig Vorbereitungen für das Stillen treffen. Bei Hohl- und Flachwarzen können Brustwarzenformer hilfreich sein.

ERNÄHRUNG

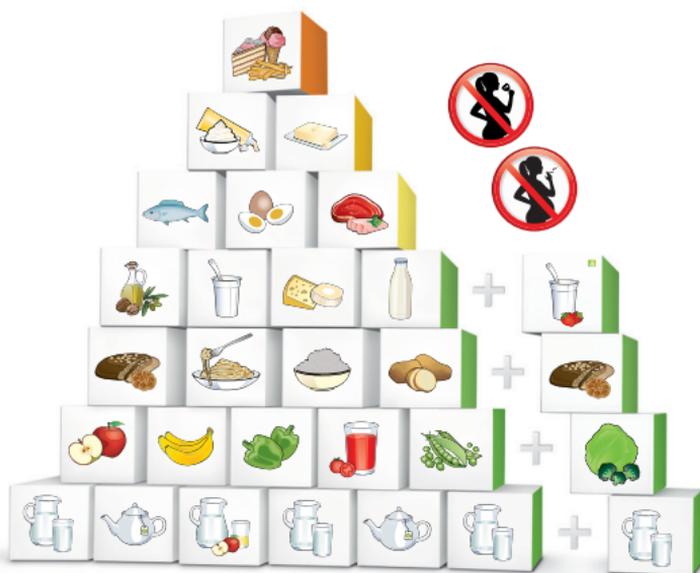
Es ist ein Mythos, dass während der Schwangerschaft für zwei gegessen werden muss. Der tägliche Energiebedarf steigt während der Schwangerschaft durchschnittlich (nur) um 255 kcal an. Stärker als der Energiebedarf erhöht sich der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Damit Mutter und Kind gut versorgt sind, ist daher eine kluge und vielfältige Auswahl an Lebensmitteln mit „hoher Nährstoffdichte“ besonders wichtig. Die Qualität der Lebensmittel und deren Kombination spielt somit eine besondere Rolle.

Diesen Mehrbedarf decken jeweils:

- 1 Stk. Vollkornbrot mit 1 Blatt Schinken, 1 kleine Scheibe magerer Käse und $\frac{1}{4}$ frische Salatgurke
- 1 Becher Magerjoghurt (250 g) mit 1 Banane und 125 g Erdbeeren

- 1 Apfel und 1 Pkg. Buttermilch (1/2 l)
- 1 Grahamweckerl mit 2 Scheiben magerem Käse und 1 Tomate
- 1 Schüssel Müsli (50 – 60 g) mit 250 ml fettarmer Milch

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere



Ungeborene reagieren sehr empfindlich auf lebensmittelbedingte Infektionen. Zum Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen sollten daher folgende Regeln befolgt werden:

- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z.B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte; ansonsten vorher abkochen
- keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z.B. selbst gemachtes Tiramisu)
- kein geschmierter bzw. Weichkäse; ansonsten vor dem Konsum die Rinde entfernen
- keine Mettwürste und Rohwürste (z.B. Salami)
- keine aufgeschnittene, in Folien abgepackte Wurst
- keinen kalt geräucherten/fermentierten Fisch (Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte (z.B. Sushi, Austern)

Fetteiche Fischarten wie Tunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht weisen häufig höhere Gehalte an Methylquecksilber auf, da diese Verbindung fettlöslich ist und sich im Fettgewebe anreichern kann.

Der Konsum dieser Fische sollte daher aus Vorsorgegründen während der Schwangerschaft stark eingeschränkt oder weggelassen werden.

FOLSÄURE

Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure vermindert das Risiko von Fehlbildungen des Rückenmarks und des Nervensystems (Neuralrohrdefekten), die in den ersten Schwangerschaftswochen beim Ungeborenen entstehen können. Die Einnahme von Folsäure-Präparaten ist insbesondere am Anfang der Schwangerschaft empfehlenswert.

Gute Folsäurequellen in der Nahrung sind: Vollkornprodukte, Gemüse (Salat, Spinat, Brokkoli), Obst (Erdbeeren, Himbeeren, Weintrauben, Orangen), Fleisch und Milchprodukte.

GETRÄNKE

Nehmen Sie auch in der Schwangerschaft ausreichend Flüssigkeit zu sich, mindestens zwei Liter pro Tag. Trinken Sie Wasser, frisch gepresste Fruchtsäfte und ungezuckerten Tee. Gezuckerte Fruchtsäfte und Limonaden sind nicht zu empfehlen, der enthaltene Zucker macht neuerlich durstig.



***Achtung!** Auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin soll während der gesamten Schwangerschafts- und Stillzeit verzichtet und der Konsum koffeinhaltiger Getränke (Kaffee, Energydrinks, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke) eingeschränkt werden.*

RAUCHEN

Mütter, die in der Schwangerschaft rauchen, schaden sowohl der eigenen Gesundheit als auch der ihres ungeborenen Kindes.

Man weiß heute, dass schon beim Rauchen einer Zigarette das Herz des Kindes um $\frac{1}{4}$ rascher schlägt als vorher, dass das Kind weniger Sauerstoff bekommt und dass die Zufuhr von Nährstoffen durch das mütterliche Blut geringer wird.

Babys von Müttern, die in der Schwangerschaft rauchen, sind häufig zarter und schwächer als Kinder von Nichtraucherinnen und leiden häufiger unter Atemwegserkrankungen.

Die Schwangerschaft ist daher eine gute Gelegenheit, überhaupt mit dem Rauchen aufzuhören. Das ist sicher nicht einfach. Fragen Sie am besten Ihre Ärztin/Ihren Arzt. **Gute Hilfestellung** kann auch das *Rauchertelefon (0810) 810 013* leisten.

MEDIKAMENTE

Die Schwangerschaft ist eine besondere Situation des Körpers. Die Einnahme von Medikamenten sollte unbedingt und in jedem Fall nur nach ärztlicher Anordnung oder Rücksprache erfolgen.

KALIUMIODID-TABLETTEN FÜR SCHWERE REAKTORUNFÄLLE

Bei schweren Unfällen in Kernkraftwerken (Re-

aktorunfälle) können große Mengen an radioaktivem Iod freigesetzt werden. Gelangt das radioaktive Iod in den Körper einer Schwangeren wird es sowohl in der Schilddrüse der Schwangeren als auch in der des Kindes gespeichert. Dadurch kann es in der Schilddrüse zu einer hohen Strahlendosis und in der Folge zum Entstehen von Schilddrüsenkrebs kommen. Die rechtzeitige Einnahme von Kaliumiodid-Tabletten verhindert jedoch die Aufnahme von radioaktivem Iod in die Schilddrüse und damit das Entstehen von Schilddrüsenkrebs. Schwangere sollten daher Kaliumiodid-Tabletten zuhause haben, um sie im Fall von schweren Reaktorunfällen rechtzeitig einnehmen zu können. Schwangere können sich Kaliumiodid-Tabletten kostenlos in allen Apotheken besorgen.

Nähere Informationen zu den Tabletten erhalten Sie von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker sowie auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit (www.bmg.gv.at).

➤ ACHTUNG: Kaliumiodid-Tabletten sind nur für den Notfall gedacht. Die Tabletten dürfen also keinesfalls sofort oder gar dauernd eingenommen werden. Selbst bei schweren Reaktorunfällen darf eine Einnahme nur nach ausdrücklicher Aufforderung durch die Gesundheitsbehörden erfolgen.

IMPFUNGEN

Generell können während der Schwangerschaft Impfungen mit Totimpfstoffen durchgeführt werden (z.B. Influenza – Grippe), jedoch sollten sie vorsichtshalber in das 2. oder 3. Schwangerschaftsdrittel verschoben werden. In der Schwangerschaft dürfen Lebendimpfungen (z.B. Masern, Mumps, Röteln) nicht durchgeführt werden. Wenn Sie sich in der Schwangerschaft impfen lassen wollen, holen Sie dazu den Rat Ihrer Ärztin/Ihres Arztes ein.



REISEN

Von sehr langen Autofahrten während der Schwangerschaft ist eher abzuraten. Im Zweifel holen Sie den Rat Ihrer Hebamme/Ihrer Ärztin/Ihres Arztes ein. Langes Sitzen mit angewinkelten Beinen kann zu Blutstauungen in den Beinen führen. Wenn Sie aber mit dem Auto fahren müssen, eine Bahn- oder Flugreise unternehmen wollen, so sollten Sie mindestens jede Stunde aufstehen und einige Zeit herumgehen. Das ist bei Eisenbahnfahrten am ehesten möglich; die Reise mit dem Zug ist daher günstiger als Autofahren.

Denken Sie daran, sich bei Autofahrten anzugurten. Legen Sie den Sicherheitsgurt so an, dass der Beckenteil des Gurtes gut unterhalb des Bauches verläuft und der Schultergurt an der Seite des Bauches vorbeigeführt wird.

SEXUALITÄT

Bei einer normalen Schwangerschaft gibt es keinen Grund, darauf zu verzichten. Es ist ganz normal, wenn Sie sich gerade jetzt nach Zärtlichkeit sehnen. Das sexuelle Bedürfnis kann jedoch, besonders in den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten, durch Müdigkeit oder Übelkeit, durch druck- und berührungsempfindliche Brüste oder auch durch die Angst vor einer Fehlgeburt nachlassen. Meist gibt sich das, sobald Sie sich körperlich wohler fühlen.

Es kann auch vorkommen, dass sich einer der beiden Partner irritiert fühlt, wenn sich das Baby bewegt. Ihr Baby ist jedoch gut in der Gebärmutter, umgeben von Eihäuten und Fruchtwasser, eingebettet.

Bei Blutungen, Schmerzen oder drohender Fehlgeburt und Frühgeburt müssen Sie dazu aber ärztlichen Rat einholen.

SPORT

Ihr Körper wird Ihnen zeigen, wie viel Sport in der Schwangerschaft möglich ist. Leistungssport oder

Sportarten, bei denen Verletzungen durch Sturz oder Schlag möglich sind, sollten vermieden werden. Auch für Sportmuffel gilt: Halten Sie sich viel an der frischen Luft auf.

ZAHNPFLEGE

Nehmen Sie es mit der Zahnpflege während Ihrer Schwangerschaft besonders genau. Putzen Sie gerade jetzt Ihre Zähne und Zahnzwischenräume besonders sorgfältig und verwenden Sie auch fluorierte Zahnpasta.

EINFRIEREN VON NABELSCHNURBLUT

Im Mutterkuchen und in der Nabelschnur sind neben vielen anderen Zellen auch Blutstammzellen enthalten. Unmittelbar nach der Geburt kann Blut aus der Nabelschnur entnommen und nach Aufarbeitung in der Nabelschnurblutbank in tiefgefrorenem Zustand kostenpflichtig konserviert werden.

Nähere Informationen in der *Broschüre „Einfrieren von Nabelschnurblut, notwendig oder überflüssig“*.

KINDESBEWEGUNGEN

Etwa in der 20. Woche der Schwangerschaft werden Sie zum ersten Mal die Bewegungen Ihres Kindes spüren. Diese Bewegungen spüren Sie anfänglich wie ein zartes Klopfen, später sind es schon ganz kräftige Stöße.

➤ *Sollten Sie den Eindruck haben, dass sich Ihr Kind plötzlich weniger bewegt und dies mehrere Tage anhält, sollten Sie unverzüglich Ihre Hebamme / Ihre Ärztin / Ihren Arzt kontaktieren.*

II Geburtsvorbereitung / Schwangerschaftsgymnastik

Das Ziel jeder Geburtsvorbereitung ist es, Sie genau über den Geburtsvorgang zu informieren. Sie lernen durch gezielte Entspannungsübungen Körper und Muskeln zu beherrschen, Atemübungen helfen Ihnen, auf die Wehen ruhiger und konzentrierter zu reagieren. Mit einer gezielten Geburtsvorbereitung lernen Sie aktiv etwas dazu zu tun, damit die Geburt Ihres Kindes leichter wird.

Auch Gymnastik für die Lockerung der Muskulatur ist wertvoll. Wenn Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt von der Schwangerengymnastik abrät, weil z.B. infolge von Blutungen oder drohender Frühgeburt etc. Bedenken

bestehen, so können Sie sich doch in den meisten Fällen durch Atem- und Entspannungsübungen



im Rahmen eines Geburtsvorbereitungskurses vorbereiten.

Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare werden in vielen Krankenhäusern mit Entbindungsstationen angeboten. Sie können sich auch in Sozialberatungs- und Familienberatungsstellen danach erkundigen.

Sie hören dort vieles über die Veränderungen in der Schwangerschaft, über die Schwangerengymnastik, die Geburt, über das Stillen des Kindes und über die Pflege des Neugeborenen. Zusätzlich gibt der Kurs Gelegenheit, mit einer Hebamme Kontakt aufzunehmen, mit anderen Frauen Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Dadurch ersparen Sie sich viele Ängste und Unsicherheiten. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Angebote.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Auch wenn Sie sich während der Schwangerschaft bestens fühlen und keine Beschwerden haben, sollten Sie trotzdem regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen durchführen lassen, damit mögliche auftretende Probleme frühzeitig erkannt und behandelt werden können. In Ihrem Mutter-Kind-Pass finden Sie die dafür empfohlenen Termine.

III Mögliche Beschwerden

AUSFLUSS

Während der Schwangerschaft kommt es in vielen Fällen zu einer vermehrten Sekretion aus der Scheide. Im Allgemeinen ist das harmlos. Holen Sie *ärztlichen Rat* ein, weil nur dadurch zwischen normalem oder unter Umständen entzündlich bedingtem Ausfluss unterschieden und gegebenenfalls eine Behandlung eingeleitet werden kann.

GESTOSE

Von einer Gestose (Präeklampsie) sind etwa fünf bis zehn Prozent aller Schwangerschaften betroffen. Die Symptome: Wassereinlagerungen in den Beinen und Händen (Ödeme), erhöhter Blutdruck und Eiweiß im Urin. Ihre Ärztin/Ihr Arzt kontrolliert regelmäßig mögliche Symptome im Rahmen der Mutter-Kind-Pass Untersuchungen.

HAAR- UND HAUTVERÄNDERUNGEN

Die hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft können das Aussehen Ihrer Haare stark verändern. Ihre Haare können kräftiger werden und glänzen. Es ist aber auch möglich, dass die Haare verstärkt ausfallen und das Haar strähnig aussieht. Hautpartien, die an sich schon pigmentiert sind, z.B. die Brustwarzen oder der Genitalbereich, werden noch dunkler. Diese Veränderungen bilden sich nach der Geburt meist wieder zurück.

HÄMORRHOIDEN

Sie treten in der Schwangerschaft häufig auf und bilden sich in den ersten Wochen nach der Geburt wieder weitgehend zurück. Hier können *Salben und Zäpfchen* helfen. Größte Sauberkeit ist notwendig.

KRAMPFADERN

Vor allem bei entsprechender Veranlagung kommt es während der Schwangerschaft zu Veränderungen an den Blutgefäßen, die zu Krampfadern führen können. Es gibt *Medikamente* zur Linderung der Beschwerden. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Rat.

KREUZSCHMERZEN

Durch die hormonelle Umstellung während der



Schwangerschaft werden die Bänder zwischen den einzelnen Knochen etwas lockerer. Dadurch können Kreuzschmerzen auftreten. *Entspannungs- und Bewegungsübungen* im Rahmen der üblichen Schwangerschaftsgymnastik helfen dagegen.

SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN (STRIAE)

Die Haut kann während der Schwangerschaft durch vermehrte Dehnung Schwangerschaftsstreifen aufweisen. Vor allem Bauch, Brust und Gesäß sind betroffen. Nach der Entbindung bilden sich diese meist bläulichen Striae zurück, es bleiben zarte, silbrig schimmernde Streifchen bestehen.

SODBRENNEN

Durch Erschlaffen der Muskulatur am Mageneingang gelangt Mageninhalt in die Speiseröhre und verursacht dort ein Brennen. Günstig ist es, *statt großer Mahlzeiten, mehrere kleine über den Tag verteilt* zu sich zu nehmen. Nachts kann ein *Hochlagern des Oberkörpers* durch Verwendung eines zusätzlichen Kissens zu einer Besserung der Beschwerden führen. Ärztlicherseits können nötigenfalls auch entsprechende *Medikamente* verordnet werden.

STUHLVERSTOPFUNG

Die meisten schwangeren Frauen klagen über Stuhlverstopfung. Dagegen helfen in leichteren

Fällen ein *Glas frisch gepresster Fruchtsaft oder Wasser* auf nüchternen Magen vor dem Frühstück, ferner Feigen oder Dörrzwetschken, die über Nacht eingeweicht werden. Trinken Sie auch das Wasser, in dem die Früchte eingeweicht waren. Günstig sind weiters *Obst* und *Gemüse, Vollkornbrot, Molke, Gemüsesuppe* und *Süßmost*. Mehlspeisen, Schokolade und Heidelbeeren sollten Sie dagegen stark einschränken. Medikamente gegen Stuhlverstopfung sollten Sie nur dann einnehmen, wenn sie verschrieben worden sind.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Die morgendliche Übelkeit und auch das morgendliche Erbrechen können eine Begleiterscheinung der Frühschwangerschaft sein. Das ist für Sie vorübergehend unangenehm, aber im Allgemeinen für die Entwicklung des Kindes harmlos. Wichtig sind Ruhe und Schonung, bei übermäßigem Erbrechen müssen Sie jedoch unbedingt ärztlichen Rat einholen.

IV Worauf Sie besonders achten sollten

Die meisten Schwangerschaften verlaufen ohne Komplikationen. Bei rund 20 Prozent sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer sogenannten Risikoschwangerschaft. Das bedeutet aber nur, dass im Verlaufe der Schwangerschaft möglicherweise irgendwelche Schwierigkeiten auftreten könnten,

die eine intensivere Schwangerenbetreuung erforderlich machen.

Durch häufigere Untersuchungen können die Komplikationen verhindert oder zumindest auf ein Minimum reduziert werden. „Risiko“ bedeutet im Allgemeinen, dass das Kind unter Umständen zu früh auf die Welt kommt, also eine Frühgeburt eintritt, oder aber, dass es untergewichtig ist, also zu zart ist für die jeweilige Dauer der Schwangerschaft.



Alle Blutungen in einer bestehenden Schwangerschaft, auch in der Frühschwangerschaft, sollen für Sie ein Grund sein, sofort eine Ärztin/einen Arzt oder ein Krankenhaus aufzusuchen.

Dasselbe gilt beim Einsetzen von Wehen, d.h. wenn der Bauch regelmäßig hart wird oder Sie ein regelmäßiges Ziehen im Rücken oder Unterbauch spüren.

Auch ein vorzeitiger Fruchtblasensprung kann die bevorstehende Geburt anzeigen. Dabei geht Fruchtwasser tropfenweise oder auch schwallartig ab. Sobald Sie diese Anzeichen bemerken, sollten Sie Ihre Hebamme benachrichtigen bzw. ins Krankenhaus fahren.

Bei Blutungen - Wehen - Blasensprung: In keinem Fall zu Hause warten, ob sich die Be-

schwerden von allein wieder geben! Suchen Sie jedenfalls sofort ein Krankenhaus auf.

V Auch „er“ bekommt ein Kind

Männer nehmen zunehmend bewusster an der Schwangerschaft ihrer Partnerin Anteil. Der werdende Vater versucht, die Gefühle während einer Schwangerschaft mitzuerleben. Die meisten werdenden Väter wollen bei der Geburt ihres Kindes dabei sein. Manche Männer entwickeln Ängste, sorgen sich um die Gesundheit des Babys, fühlen sich zurückgesetzt und ausgeschlossen, weil sie nicht so nah wie Sie selbst das Wachsen des Kindes miterleben können. Sie sehen neue Verantwortungen auf sich zukommen, die sie nicht einschätzen können und die Verunsicherung erzeugen. Die Folge ist oftmals ein Zurückziehen in „seine“ Welt, in den Freundes- und Kollegenkreis. Versuchen Sie, Ihren Partner an den Veränderungen, die mit Ihnen und in Ihrem Leben geschehen, und an der Einstimmung auf die Geburt teilhaben zu lassen. Die veränderten Lebensentwürfe und Familienformen erwarten von Männern eine



wesentlich aktivere Rolle sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt. Eine partnerschaftliche Lebensführung und eine für das Kind erlebbare Vaterschaft sind wesentliche Rahmenbedingungen, die es Frauen und Männern ermöglichen, je nach persönlichem Lebensentwurf und Übereinkommen in einer Partnerschaft Berufstätigkeit und Kinder zu vereinbaren.

VI Gewalt in der Beziehung

Forschungsergebnisse zum Thema „Gewalt in der Beziehung“ weisen darauf hin, dass etwa jede fünfte Frau von Gewalt in einer Beziehung betroffen ist und Schwangerschaft keineswegs vor Gewalt in der Beziehung schützt. Es gibt in Österreich ein sehr breites Hilfsangebot für von Gewalt betroffene Frauen. Neben zahlreichen Frauenberatungsstellen gibt es eine bundesweite Notrufnummer und in jedem Bundesland eine auf familiäre Gewalt spezialisierte Interventionsstelle. Die Beratungen sind kostenlos und werden vertraulich behandelt. Ohne Zustimmung der Betroffenen erfolgen auch keine Schritte gegen den Gewalttäter.

Helpline gegen Männergewalt:

Tel: (0800) 222 555 (kostenlos).

Weitere Information zu Interventions- und Beratungsstellen siehe unter www.frauenhelpline.at und im Adressteil.

VII Beratung

FRAUENBERATUNGSSTELLEN

Frauenberatungsstellen bieten österreichweit rat- und hilfesuchenden Frauen Beratung und Information in psychosozialen, rechtlichen und gesundheitlichen Fragestellungen. Die Information, Beratung und Betreuung ist kostenlos und vertraulich.

www.netzwerk-frauenberatung.at

FRAUENGESUNDHEITZENTREN

Die Frauengesundheitszentren unterstützen Frauen und Mädchen durch ein vielfältiges Programm. Sie informieren, beraten, bieten Bewegungsangebote, Hilfe zur Selbsthilfe und Möglichkeiten zum Austausch.

www.fgz.co.at

**ÖSTERREICHISCHES
HEBAMMENGREMIUM**

Informationen für Eltern oder zukünftige Eltern zwecks Betreuung vor und nach einer Geburt. Kontaktmöglichkeiten mit Hebammen.

www.hebammen.at

**BERUFSVERBAND ÖSTERREICHISCHER
PSYCHOLOGINNEN**

Information zu Beratungsangebot in Fragen Schwangerschaft und Elternschaft.

www.boep.or.at



DIE GEBURT

DIE GEBURT



T

I	Vorbereitung auf die Geburt	36
II	Die Geburt	39
III	Stillen	40
IV	Babyblues und postpartale Depression	43
V	Empfängnisverhütung nach der Entbindung	44

Schwangerschaft und Geburt können für jede Frau eine sehr positive Erfahrung sein. Je bewusster Sie und Ihr Partner diese Zeit erleben, umso mehr Gewinn können Sie und Ihr Kind später daraus ziehen. Obwohl eine Geburt ein völlig natürliches Ereignis ist, ist sie auch in einem gewissen Sinne eine körperliche und seelische Ausnahmesituation, auf die man sich vorbereiten soll.

I Vorbereitung auf die Geburt

Grundsätzlich haben Sie die Möglichkeit, zwischen einer stationären bzw. ambulanten Geburt im Krankenhaus oder einer Hausgeburt zu wählen. Die Geburtenabteilungen und auch niedergelassenen Hebammen möchten Frauen, die sie während der Geburt betreuen sollen, schon im Laufe der Schwangerschaft kennenlernen. Sie wollen erhobene Befunde sehen, eventuell ergänzen und den Ablauf der Geburt besprechen. Auch die Fragen „Wie verhalte ich mich bei Blasenprung, bei Blutungen oder Überschreiten des Geburtstermins“ werden Ihnen von Hebammen, Ärztinnen und Ärzten beantwortet.

Holen Sie Informationen ein, vergleichen Sie die verschiedenen Geburtseinrichtungen und deren Angebote, und Sie werden sicher jene Geburtsart finden, die für Sie persönlich einfach die richtige ist.

GEBURT IM KRANKENHAUS

Die meisten Schwangeren entscheiden sich wegen der größtmöglichen Sicherheit auch beim Eintreten von Komplikationen für die Entbindung in einem Krankenhaus mit Geburtsabteilung.

.....

Die geburtshilflichen Abteilungen bieten heute „rooming-in“ an. Das bedeutet, dass Ihr Baby tagsüber und in manchen Krankenhäusern auch nachts im selben Raum wie Sie untergebracht ist.

.....

Bei Informationsveranstaltungen erfahren Sie Allgemeines über die Geburt selbst. Sie können den Kreißsaal besichtigen, die Geburtshelfer kennenlernen und Fragen stellen zu allem, was für Sie persönlich wichtig ist.

AMBULANTE GEBURT

Ambulant entbinden heißt, dass Sie und Ihr Baby bereits einige Stunden nach der Geburt die Klinik wieder verlassen und nach Hause in Ihre vertraute Umgebung zurückkehren. Das erfordert bereits in der Schwangerschaft ein bisschen Organisation: Erstens müssen Sie eine Hebamme für die Nachbetreuung engagieren, möglichst schon bis zur 30. Schwangerschaftswoche. Und zweitens sollten Sie zumindest für die erste Woche nach der Geburt jemanden haben, der Ihnen die Hausarbeit abnimmt.

Bei der ambulanten Geburt kommt die Hebamme bereits in der Schwangerschaft zu Ihnen nach Hause und vergewissert sich gemeinsam mit Ihnen, dass alles für das Baby vorbereitet ist. Nach der Geburt kommt die Hebamme täglich, um nach Ihnen und dem Kind zu sehen.

Die Krankenkassen übernehmen dann die Kosten für zwei Hebammen-Hausbesuche in der Schwangerschaft und je einen Hausbesuch pro Tag in den ersten fünf Tagen nach der Geburt.

Viele Frauen empfinden diese Form der Geburt als sehr sicher und angenehm.

HAUSGEBURT

Eine gesunde Frau mit einer komplikationslosen Schwangerschaft kann ihr Baby auch zu Hause, im eigenen familiären Umfeld, zur Welt bringen.

Für eine Hausgeburt ist gute Planung wichtig: Nehmen Sie alle Vorsorge-Termine gewissenhaft wahr und engagieren Sie eine erfahrene und kompetente Hebamme bis spätestens in der 20. Schwangerschaftswoche. Organisieren Sie Unterstützung im Haushalt für die Zeit nach der Geburt.

Die Krankenkassen übernehmen bei einer Hausgeburt die Kosten für vier Hebammen-Hausbesuche in der Schwangerschaft, die Betreuung während der Geburt zuhause und je einen Hausbesuch pro Tag in den ersten fünf Tagen nach der Geburt.

II Die Geburt

Wenn die Wehen regelmäßig etwa alle fünf bis zehn Minuten einsetzen, so dauert es doch in den meisten Fällen noch einige Stunden bis zur Geburt des Kindes. Beim ersten Kind vergehen im Durchschnitt etwa zwölf Stunden, bei späteren Geburten acht Stunden bis zur Geburt.



Beim Geburtsvorgang unterscheidet man zwei Phasen:

- Eröffnungsphase
- Austreibungsphase

Während der **Eröffnungsphase** öffnet sich der Muttermund der Gebärmutter auf ca. 10 cm, damit der Weg für das Kind aus der Gebärmutter frei wird. Die ersten Eröffnungswehen spüren Sie etwa wie starke Regelbeschwerden, der schwerste Teil der Geburt ist die Zeit, in der

sich der Muttermund die letzten Zentimeter öffnet. Der Geburtsschmerz unterstützt den Geburtsvorgang und stimuliert die dafür notwendigen Hormone.

In der **Austreibungsphase** wird das Baby durch die Wehen aus der Gebärmutter und dem Geburtskanal herausgeschoben. Wenn einmal der Kopf Ihres Babys aus Ihrer Scheide gekommen ist, gleitet der übrige Körper ganz leicht nach. Nach der Geburt zieht sich die Gebärmutter zusammen und auch der Mutterkuchen, der Ihr Baby viele Monate mit Nährstoffen versorgt hat, wird ausgestoßen.

III Stillen

.....

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby und hilft mit, vor Infektionen zu schützen; mit dem Stillen geben Sie Ihrem Kind einen guten Start.

.....

Ihr Baby sollte gleich nach der Geburt Gelegenheit haben, an der Brust zu saugen. Das fördert das Einschließen der Milch. Anfangs wird Ihr Baby ausreichend durch die sogenannte „Vormilch“ ernährt, diese ist besonders eiweißreich und wertvoll. Sie schützt Ihr Baby vor Infektionen. Je häufi-

ger Sie Ihr Baby anlegen, umso mehr Milch werden Sie haben. Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Kind in den ersten Monaten braucht. Sie hat einen hohen Sättigungswert. Die Saugbewegungen beim Stillen fördern die Entwicklung des Kiefers und der übrigen Gesichtspartien. Das Baby muss sich beim Saugen anstrengen und trinkt nur so viel, wie es zum Sattwerden braucht.

➤ *Der enge Kontakt mit Ihnen ist für die körperliche und seelische Entwicklung Ihres Kindes von größtem Vorteil.*

Durch das Stillen bildet sich auch die Gebärmutter rasch zur ursprünglichen Größe zurück. Stillen ist nicht immer gleich problemlos. Wenn Sie aber aus irgendwelchen Gründen nicht in der Lage sind, Ihr Baby zu stillen, seien Sie nicht traurig darüber. Nehmen Sie Ihr Baby zum Füttern in den Arm. Günstig ist es auch, wenn Ihr Baby dabei auf Ihrer bloßen Haut liegen und Ihren Herzschlag hören kann. Hautkontakt ist für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig.

Bei Schwierigkeiten wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Still- und Laktationsberaterin, Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder an eine Mutter- bzw. Elternberatung. Sie stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, auch wenn Sie nicht stillen können oder wollen.

Wenn Sie wieder erwerbstätig sind und ihr Kind

selbst stillen, haben Sie Anspruch auf eine tägliche Stillzeit, diese beträgt je nach der täglichen Arbeitszeit 45 bis 90 Minuten.

Weitere Informationen über das Stillen in der Broschüre „Stillen – Ein guter Beginn. Information für Mütter und Väter“.

DIE ZEIT NACH DER GEBURT

Die ersten Wochen nach der Entbindung sind eine Zeit der Umstellung. Sie lernen Ihr Baby näher kennen und auch Ihr Partner muss sich erst an



die neue Aufgabe als Vater gewöhnen. Aber auch Ihr Organismus muss sich erst wieder umstellen. Die Gebärmutter verkleinert sich wieder auf ihre normale Größe. Die Wundfläche, die der Mutter-

kuchen in der Gebärmutter hinterlassen hat, heilt langsam aus. Dabei bildet sich ein Wundsekret, der Wochenfluss, für etwa 6 bis 8 Wochen.

Die Rückbildungsvorgänge werden auch durch spezielle Gymnastik unterstützt. Rückbildungsgymnastik hilft mit, die überdehnte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur wieder zu festigen. Sie sollte nach der Geburt über mehrere Wochen durchgeführt werden.

IV Babyblues und postpartale Depression

Das langersehnte Baby ist da, der Vater ist stolz, die Großeltern übergücklich und von Ihnen wird das vollkommene Mutterglück erwartet.

Stattdessen kann sich, muss aber nicht, der „**Babyblues**“ – Tränen, Angst und Unsicherheit – einstellen. Dieses Stimmungstief nach der Geburt kann innerhalb der ersten 10 Lebenstage Ihres Kindes auftreten, also möglicherweise auch erst zuhause und wird auf die starken hormonellen Veränderungen, die mit der Geburt einsetzen, sowie auf die völlig neue und andere Lebenssituation zurückgeführt. *Der „Babyblues“ hält in der Regel nicht lange an* und Sie brauchen meist keine Medikamente, sondern Geduld, Verständnis und Zuwendung von Ihrem Partner und Ihrer Familie.

Im Gegensatz dazu handelt es sich bei der **postpartalen Depression** um eine ernstzunehmende

und behandlungsbedürftige Erkrankung. Sie kann innerhalb des ersten Lebensjahres Ihres Kindes entstehen und sich in Müdigkeit, Erschöpfung, Traurigkeit, innerem Leeregefühl äußern. Als Auslöser werden die Veränderung des Hormonhaushaltes, traumatische Geburtserlebnisse oder nicht einzuhaltende Erwartungshaltungen als glückliche Mutter vermutet.

Wenden Sie sich in einem solchen Fall möglichst frühzeitig an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, eine Psychologin/einen Psychologen, eine Psychotherapeutin/einen Psychotherapeuten oder an eine Frauenberatungsstelle.

v Empfängnisverhütung nach der Entbindung

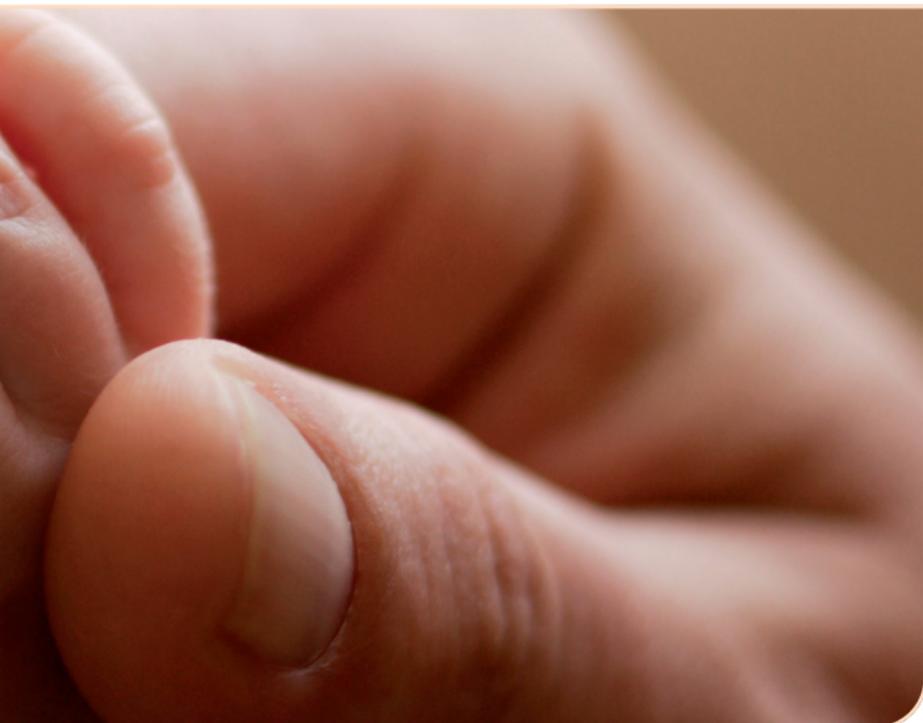
Viele Frauen glauben, dass Stillen ein zuverlässiger Schutz vor einer Schwangerschaft ist. Das ist ein *Irrtum*. Es ist daher unbedingt empfehlenswert auch in dieser Zeit für Empfängnisverhütung zu sorgen.

Ca. 6 Wochen nach der Geburt sollten Sie eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufsuchen, um sicher zu sein, dass sich die Gebärmutter gut zurückgebildet hat, und auch um das Thema Empfängnisverhütung zu besprechen.



DAS BABY

DAS BABY



I	Gesunde Zähne	50
II	Impfungen	53
III	Vorbeugung gegen plötzlichen Säuglingstod	54
IV	Ernährung im 1. Lebensjahr	55
V	Entwicklungsdiagnostik	61
VI	Kindersicherheit	62
VII	Kaliumiodid-Tabletten für schwere Reaktorunfälle	66

Nach der Entbindung sollten Sie so bald wie möglich wieder nach Hause zurückkehren, um Ihrem Baby einen geregelten Tagesrhythmus zu ermöglichen.

RAUMTEMPERATUR UND KLEIDUNG

Die Wärmeregulation Ihres Babys ist noch sehr labil, eine Überwärmung sollte unbedingt vermieden werden. Ihr Kind fühlt sich bei jener Temperatur wohl, bei der auch Sie sich wohl fühlen. Ziehen Sie Ihr Kind nicht zu fest an und decken Sie es nicht zu fest zu! Eine dünne Decke reicht bei Raumtemperatur aus.

Achten Sie bei Socken, Strümpfen und später auch Schuhen, dass diese die jeweils passende Größe haben.

SCHLAF

Die Bauchlage im Schlaf kann nicht mehr empfohlen werden. Im Wachzustand soll der Säugling für eine normale Entwicklung natürlich auch in Bauchlage gebracht werden.

RAUCHEN

➤ *Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält! Sie setzen ihr Baby sonst im Rauch enthaltenen Schadstoffen aus. Dies führt häufiger zu Atemwegserkrankungen des Kindes. Vermeiden Sie es selbst zu rauchen!*

INFEKTE UND FIEBER

Auch Ihr Kind wird im ersten Lebensjahr voraussichtlich mehrere harmlose Infekte (Schnupfen, Husten, etc.) durchmachen. Diese gehen meist mit Fieber einher. Sie sollten Ihr Kind bei Fieber leicht bekleiden und wenig zudecken. Außerdem sollten Sie ausreichend Flüssigkeit zuführen. Das Kinderzimmer sollte nicht überhitzt sein (maximal 20 Grad). Sprechen Sie bei Fragen mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.

I Gesunde Zähne

Soll Ihr Kind gesunde Zähne haben, dann müssen Sie in der frühesten Kindheit das Fundament dafür legen.

- Kümmern Sie sich gerade in der Schwangerschaft um die Gesundheit Ihrer eigenen Zähne und suchen Sie regelmäßig Ihre **Zahnärztin** / Ihren **Zahnarzt** auf.
- **Stillen** fördert die Zahn- und Kieferentwicklung des Kindes.
- **Milchzähne:** Sobald ein Zahn da ist, muss er regelmäßig gereinigt werden. Gesunde Milchzähne sind die Basis für gesunde bleibende Zähne.

- **Zahnreinigung:** Solange die Kinder klein sind, müssen unbedingt die Eltern die Zähne der Kinder reinigen. Später kann die Zahnreinigung schrittweise den Kindern überlassen werden. Achten Sie dabei auch auf die Reinigung der hinteren Zähne und der Zahnzwischenräume. Benützen Sie fluoridierte Zahnpasten.
- Besonders schnell entsteht **Karies** durch Dauernuckeln an der Flasche, Honigschnuller und häufige gesüßte Getränke (vor dem Schlafen gehen und in der Nacht). Geben Sie dem Kind Wasser oder ungesüßten Tee.
- **Zahnarztbesuch:** Nehmen Sie auch schon kleine Kinder zur Kontrolle mit. Das hilft, die Angst ab- und Vertrauen aufzubauen.

ERBRECHEN UND „SPUCKEN“

Mäßiges Erbrechen und Spucken kommt bei Säuglingen relativ häufig vor, da das Baby oft „Luft“ schluckt. Bei Flaschenmahlzeiten sollte das Saugerloch daher weder zu groß noch zu klein sein. Wenn Sie die Flasche mit dem Sauger nach unten halten, sollte tropfenweise Flüssigkeit herausrinnen.

➤ *Suchen Sie bei massivem Erbrechen, wiederholtem schwallartigen Erbrechen, Gewichts- oder Flüssigkeitsverlust sofort die Ärztin/den Arzt auf!*

HAUT UND HAUTPFLEGE

Die Haut Ihres Kindes ist noch sehr empfindlich. Baden Sie Ihr Kind mit klarem Wasser, ohne Seife. Ein sensibler Bereich ist der Windelbereich. Sie sollten die Windel regelmäßig wechseln. Hautrötungen im Windelbereich können auftreten und lassen sich mit entsprechenden Salben und Pflegecremen gut behandeln.

Holen Sie bei starken oder unklaren Ausschlägen ärztlichen Rat ein.



DAS „BAUCHERL“

Viele Säuglinge leiden an „Blähungen“. Wenngleich sie für das Kind sehr unangenehm sind, sind sie meist harmlos. Eine Besserung lässt sich oft durch vorsichtige Massage des Bauches und warme Bäder erzielen. Eventuell können auch Tropfen gegen Blähungen verordnet werden. Bei gestillten Kindern sollte die Mutter Nahrung meiden, die bei ihr selbst zu Blähungen führen kann.

Der Stuhlgang Ihres Kindes kann sehr unregelmäßig sein. Insbesondere gestillte Kinder können oft mehrere Tage keinen Stuhl haben, da die Nahrung fast „völlig verarbeitet“ wird.

Gehen Sie bei anhaltend schmerzhaftem oder „hartem“ Bauch, wiederholtem Erbrechen, Durchfall oder blutigem Stuhl zur Ärztin/zum Arzt!

II Impfungen

In Österreich gibt es seit über 20 Jahren ein Gratisimpfkonzept. Die Prioritäten bei der Auswahl der Gratisimpfungen wurden nach dem letzten Stand des Wissens einerseits auf sehr häufig vorkommende Erkrankungen, andererseits auf seltene sehr schwerwiegend verlaufende Krankheiten gesetzt. Eine weitere Vorgabe war, dass man die Kinder mit möglichst wenigen Stichen gegen möglichst viele Krankheiten schützt.

Diese Maßnahme hat dazu geführt, dass Krankheiten wie Pocken und Kinderlähmung in Österreich seit Jahrzehnten nicht mehr vorkommen. Krankheiten wie Diphtherie und Wundstarrkrampf kommen nur mehr sporadisch als Einzelfälle vor. Auch wenn manche ansteckende Krankheiten in Österreich derzeit nicht mehr vorkommen, müssen möglichst viele Menschen geimpft sein, um zu verhindern, dass Krankheitserreger in der Bevölkerung zirkulieren und so un-

geschützte Kinder infizieren (nähere Informationen finden Sie in der beiliegenden Impfbroschüre und auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit unter www.bmg.gv.at).



Daher ist es auch heute noch wichtig, Ihr Kind frühzeitig mit den im Impfkonzept kostenlos angebotenen Impfungen impfen zu lassen.

Aus verschiedenen Gründen können auch weitere Impfungen sinnvoll sein. Beraten Sie sich daher mit Ihrer (Kinder-)Ärztin/Ihrem (Kinder-)Arzt.

III Vorbeugung gegen plötzlichen Säuglingstod

Es handelt sich dabei um den plötzlichen, unerwarteten Tod eines anscheinend gesunden Säuglings, der sich ohne erkennbare Ursachen meist während des Schlafes ereignet und vor allem Babys im 1. Lebensjahr betrifft. Das sollte für Sie als Eltern kein Grund zur Panik sein, sondern Sie veranlassen, entsprechende **Vorbeugungsmaßnahmen** zu beachten.

- Ihr Baby sollte zum Einschlafen nur auf den **Rücken** gelegt werden.
- Ihr Baby sollte in einem geeigneten **Baby-**

- schlafsack** schlafen. Dieser muss immer genau zur Größe des Kindes passen. Keine Decken verwenden, da diese über das Gesicht rutschen können.
- Verwenden Sie eine feste, luftdurchlässige **Matratze** in gutem Zustand und legen Sie keine Kunststoffunterlagen zwischen Leintuch und Matratze.
 - Ihr Baby sollte im **Elternschlafzimmer**, jedoch in einem eigenen Gitterbett schlafen, das einen Lattenrost haben soll. Gitterbetten nicht vor Heizkörpern und Fenstern aufstellen.
 - Im **Gitterbett** kein Lammfell, keine Nester und Kopfpolster sowie keine Stofftiere platzieren.
 - Babys sollen **nicht alleine** gelassen werden.

IV Ernährung im 1. Lebensjahr

STILLEN

Muttermilch ist für gesunde Säuglinge im ersten Lebensjahr die natürlichste und beste Ernährung. Während einer Stillmahlzeit verändert sich die Muttermilch.

Zu Beginn ist sie dünnflüssig und wässrig und löscht den Durst, gegen Ende der Mahlzeit steigt der Fettgehalt an und stillt den Hunger.

Säuglinge sollten möglichst sechs Monate lang voll gestillt werden.

SÄUGLINGSNAHRUNGEN

Falls Sie nicht stillen können oder möchten, werden für gesunde Säuglinge **„Pre“-Nahrungen** empfohlen. Diese Nahrungen werden auf der Basis von Kuhmilch hergestellt und sind in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angepasst. „Pre“-Nahrungen und auch „1-er“ Nahrungen heißen gemäß gesetzlichen Regelungen Säuglingsanfangsnahrungen und sind für die Ernährung während des ganzen ersten Lebensjahres geeignet.

Im Gegensatz dazu sind **„2-er“ Nahrungen** sogenannte Folgemilchen, in ihrer Zusammensetzung weniger an die Muttermilch angepasst und sollten daher frühestens – wenn überhaupt – ab dem 5. Lebensmonat gegeben werden.

Säuglingsnahrungen sollen jeweils unmittelbar vor der Mahlzeit frisch zubereitet werden. Nicht verbrauchte Nahrungsreste sollen nicht bis zur nächsten Mahlzeit aufgehoben, sondern sollen – wegen der Gefahr der Vermehrung von Keimen – weggeworfen werden.

Zubereitete Säuglingsnahrungen dürfen nicht in Flaschenwärmern oder Thermosflaschen längere Zeit warmgehalten werden.

HYPOALLERGENE (HA) NAHRUNGEN

Bei familiärem Allergierisiko sind HA-Nahrungen zur Vorbeugung von Allergien geeignet. HA-Nah-

rungen unterscheiden sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung nicht von den Säuglingsanfängernahrungen. Die Verwendung von HA-Nahrungen nach dem ersten Lebensjahr ist nicht mehr notwendig und bringt keinen zusätzlichen Nutzen. Bei einer nachgewiesenen Kuhmilchallergie dürfen HA-Nahrungen nicht gegeben werden, in diesem Fall ist eine spezielle Nahrung erforderlich.

BEIKOST

.....

Um den 6. Monat soll mit der Einführung fester Nahrung (Beikost) begonnen werden, je nach Entwicklung des Kindes: nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche). Die Einführung von Beikost soll nicht zum sofortigen Abstillen führen. Stillen Sie weiter, solange Sie und Ihr Kind das möchten.

.....

Eine bestimmte Breisortenabfolge ist für das Gedeihen des Säuglings nicht bedeutend. Zu Beginn braucht der Säugling eisen- und zinkreiche Lebensmittel wie Fleisch, Getreide, Hühnerfleisch oder Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Sojabohnen etc.). Als erste Beikost eignen sich fein pürierte Breie mit wenigen Zutaten. Nach und nach soll die Konsistenz der Beikost erhöht werden. Neue Lebensmittel sollen langsam und schrittweise eingeführt werden, um eventuelle Unverträglich-

keiten zu erkennen. Lebensmittel, die aufgrund der Größe, Form und Konsistenz leicht in die Luftröhre gelangen, sollen gemieden werden (Nüsse, Samen, Körner, Beeren, Hülsenfrüchte). *Die Zugabe von Salz, Zucker und anderen Süßungsmitteln in die Beikost ist zu vermeiden. Auf Honig soll im 1. Lebensjahr gänzlich verzichtet werden.*



In Bezug auf die Allergieentstehung gibt es keine Ernährungseinschränkungen. Auch Fisch und Hühnerei können von Beginn an auf dem Speiseplan stehen. Im Hinblick auf die Entwicklung einer Zöliakie (Unverträglichkeit des Weizenproteins) soll glutenhaltiges Getreide zwischen Beginn des 5. Monats und Beginn des 7. Monats in kleinen Mengen ($\frac{1}{2}$ Scheibe ungezuckerter Zwieback, ein Brotstückchen, $\frac{1}{2}$ Esslöffel Mehl, Grieß oder Getreideflocken) eingeführt werden. Weiterstillen während der Einführung reduziert das Zöliakierisiko. Wasser ist das ideale Getränk, ab dem 10. Lebensmonat soll regelmäßig Flüssigkeit zugeführt werden. Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Ge-

tränken führt zu Karies und einer frühen Gewöhnung an süß und soll daher gemieden werden.

➤ *Hygiene steht an oberster Stelle! Sowohl beim selbst Zubereiten der Beikost als auch bei der Zubereitung handelsfertiger Beikostprodukte.*

Säuglinge haben eine angeborene Vorliebe für süße und salzige Nahrungsmittel. Für ein gesundes Essverhalten sollen die Kleinen andere Geschmäcker kennen und akzeptieren lernen. Kinder müssen das neue, unbekannte Nahrungsmittel ohne Zwang öfters probieren.

Allgemeine Tipps:

- Für das Essen Zeit nehmen
- Gemeinsam am Tisch essen
- Zu regelmäßigen Zeiten essen
- Gesundes Ernährungsverhalten vorleben

Weiterführende Informationen und ausführliche Beikostempfehlungen finden Sie unter www.richtigessenvonanfangan.at.

V Entwicklungsdiagnostik

Mit Hilfe von wissenschaftlich überprüften psychologischen Verfahren ist es durch speziell ausgebildete Kinderpsychologinnen/Kinderpsychologen möglich, die Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes zu überprüfen und eventuelle Entwicklungsrückstände oder Verhaltensauffälligkeiten zu erkennen. Eine psychologische Entwicklungskontrolle ist bereits ab dem 6. Lebensmonat möglich. Säuglinge und Kinder entwickeln sich in unterschiedlichen Tempos. Entwicklung findet nicht punktuell statt, sondern es gibt Zeiträume, in denen sich gewisse Fähigkeiten und Fertigkeiten ausbilden.

Manchmal entwickeln sich Kinder langsamer als andere und weisen in dem einen oder anderen Bereich Rückstände auf. Diese können durch speziell ausgebildete Kinderpsychologinnen/Kinderpsychologen mittels Entwicklungstests oder Interaktionsbeobachtungen aufgezeigt und gezielte Behandlungsmaßnahmen eingeleitet



werden. Durch ein für das entwicklungsverzögerte Kind speziell zusammengestelltes Förderprogramm kann die Entwicklung des Kindes nachhaltig positiv beeinflusst werden.

Bei der **Helpline** des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen / Psychologen unter **(01) 504 8000** werden Ihnen speziell ausgebildete Kinderpsychologinnen / Kinderpsychologen in Ihrer Wohnumgebung empfohlen.

Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten, Ergotherapeutinnen/Ergotherapeuten und Logopädinnen/Logopäden unterstützen therapeutisch fördernde Maßnahmen.

VI Kindersicherheit

In Wohnung, Haus und Garten lauern für Kleinkinder viele Gefahren. Doch Unfälle sind keine Zufälle. Durch Aufmerksamkeit für Gefahrensituationen und einfache Sicherheitsmaßnahmen können Unfälle im Kindesalter verhindert werden.

STÜRZE

Der Sturz vom Wickeltisch ist die häufigste Ursache für schwere Kopfverletzungen im Säuglingsalter.

Lassen Sie daher Ihr Kind nie unbeobachtet auf dem Wickeltisch liegen!

Sobald Kinder zu krabbeln und gehen beginnen, können sie leicht über Stufen stürzen. Sichern Sie die in Haus und Wohnung vorhandenen Stiegen- und Treppenabsätze mit verstellbaren *Holz- oder Metallgittern*. Der Gebrauch von Laufwagerln stellt eine unnötige Gefährdung für Ihr Kind dar, Stürze damit können zu schweren Verletzungen führen. Verwenden Sie *Fenstersicherungen*, um Fenster nur einen Spalt breit öffnen zu können und entfernen Sie Aufstiegshilfen, die Kindern das Überklettern von Fensterbänken und Balkongittern ermöglichen!

VERBRÜHUNGEN

Töpfe mit heißen Flüssigkeiten auf dem Herd oder Tisch stellen eine Gefahrenquelle für Kinder dar. Sichern Sie den Herd mit einem *Schutzgitter*! Benützen Sie nach Möglichkeit die hinteren Kochplatten! Drehen Sie alle *Pfannenstiele nach hinten* zur Wand!

STROMUNFÄLLE

Steckdosen sind für Kinder beliebte, aber gefährliche Untersuchungsobjekte. Achten Sie darauf, dass Steckdosen mit passenden *Abdeckungen* versehen sind oder benützen Sie *Kinderschutzsteckdosen*!

VERGIFTUNGEN

Beim Erforschen der Umwelt stecken Kinder viele Gegenstände in den Mund. Medikamente, ät-

zende Flüssigkeiten, Waschpulver, etc. sind sehr gefährlich.

Bewahren Sie *Medikamente immer versperrt* auf! Verstauen Sie giftige oder ätzende Substanzen in für Kinder *unerreichbaren, versperrbaren Kästchen!*



ERTRINKEN

Sobald Kinder laufen können, spielen sie auch gerne am Wasser. Kinder können schon bei einer Wassertiefe von 10-15 cm ertrinken! Lassen Sie Kinder *nie unbeaufsichtigt* im oder auch nur neben einem Plansch- und Schwimmbecken oder anderen Gewässern spielen. Sichern Sie private Schwimmbecken und Biotope mit einem *Zaun!* Sichern Sie rutschige Badewannenböden im Haushalt mit *Gummimatten!*

AUTOFAHREN

Bei Unfällen mit Kindern im Auto sind diese besonders gefährdet, wenn sie nicht entsprechend gesichert werden. Infolge der frei werdenden Energie ist es einem Erwachsenen unmöglich, ein Kind im Auto bei einem Unfall sicher festzuhalten.



Auch aus Tragtaschen werden Kinder bei einem Unfall herausgeschleudert.

Verwenden Sie daher auf jeder Fahrt mit dem Auto einen *Kindersitz* für die entsprechende Altersstufe!

Kindersitze für Neugeborene können österreichweit bei den Autofahrerclubs entliehen werden.

Weiteres Informationsmaterial zur Kinderunfallverhütung erhalten Sie beim Kuratorium für Verkehrssicherheit, *Tel.: 05 77 0 77, www.kfv.at*.

VII Kaliumiodid-Tabletten für schwere Reaktorunfälle

Bei schweren Unfällen in Kernkraftwerken (Reaktorunfälle) können große Mengen an radioaktivem Iod freigesetzt werden. Gelangt das radioaktive Iod in den Körper wird es in der Schilddrüse gespeichert. Dadurch kann es in der Schilddrüse zu einer hohen Strahlendosis und in der Folge zum Entstehen von Schilddrüsenkrebs kommen. Die Schilddrüse von Kindern und Jugendlichen ist besonders strahlenempfindlich. Daher sind Kinder und Jugendliche stärker gefährdet als Erwachsene.

Die rechtzeitige Einnahme von Kaliumiodid-Tabletten verhindert jedoch die Aufnahme von radioaktivem Iod in die Schilddrüse und damit das Entstehen von Schilddrüsenkrebs. Sie sollten daher für Ihr Baby (aber auch für ältere Kinder und Jugendliche) und für sich selbst Kaliumiodid-Tabletten zuhause haben, um sie im Fall von schweren Reaktorunfällen rechtzeitig zur Verfügung zu haben.

Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sowie für Schwangere und Stillende können Kaliumiodid-Tabletten kostenlos in allen Apotheken besorgt werden.

Nähere Informationen zu den Tabletten erhalten Sie von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Apothekerin/Ihrem Apotheker sowie auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit (www.bmg.gv.at).

➤ *ACHTUNG: Kaliumiodid-Tabletten sind nur für den Notfall gedacht. Die Tabletten dürfen also keinesfalls sofort oder gar dauernd eingenommen werden. Selbst bei schweren Reaktorunfällen darf eine Einnahme nur nach ausdrücklicher Aufforderung durch die Gesundheitsbehörden erfolgen.*



RECHTLICHE FRAGEN

RECHTLICHE



E FRAGEN

I	Mutterschutz	70
II	Beschäftigungsverbot / Schutzfrist	72
III	Wohngeld	73
IV	Befristete Dienstverhältnisse	74
V	Betriebshilfe	74
VI	Karenz (Meldefrist beachten)	74
VII	Väterkarenz	78
VIII	Teilzeitbeschäftigung (Elternteilzeit)	79
IX	Kinderbetreuungsgeld	81

I Mutterschutz

Sobald Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt bestätigt hat, dass Sie ein Baby erwarten, müssen Sie Ihre Dienstgeberin/Ihren Dienstgeber verständigen, um Ihre Rechte zu wahren (die Schutzbestimmungen des Mutterschutzgesetzes gelten ab Bekanntgabe bzw. Bekanntwerden der Schwangerschaft bei der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber). Die Dienstgeberin/der Dienstgeber muss dann das Arbeitsinspektorat verständigen, damit es die Schutzvorschriften überprüfen kann. Eine Kopie dieser Meldung hat sie/er der Dienstnehmerin auszuhändigen. Trotzdem liegt es aber an der Arbeitnehmerin, wann sie die Schwangerschaft bekanntgeben möchte, da eine spätere Bekanntgabe der Schwangerschaft weder den Arbeitsvertrag noch andere Verpflichtungen verletzt und keine Sanktionen nach sich zieht.

Verboten sind unter bestimmten Voraussetzungen beispielsweise:

- überwiegend stehende Beschäftigung
- ständig im Sitzen verrichtete Beschäftigung
- Heben und Tragen von Lasten
- Arbeiten mit gesundheitsschädlichen Stoffen
- Akkord-, Prämien- und Fließbandarbeit
- Nachtarbeit und Überstundenleistung

Während der Schwangerschaft, während der ersten 4 Monate nach der Entbindung,

während der Karenz sowie bis 4 Wochen nach der Karenz besteht Kündigungs- und Entlassungsschutz. Dieser gilt allerdings nur dann, wenn Sie der Dienstgeberin/dem Dienstgeber innerhalb von 5 Arbeitstagen nach einer Kündigung oder Entlassung die Schwangerschaft oder die Geburt mitteilen. Gleichzeitig ist unbedingt eine ärztliche Bestätigung oder die Geburtsurkunde vorzulegen.

Informationen zu Mutterschutzrecht:

Sozialtelefon: Bürgerservice des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, *Tel. 0800 - 20 16 11.*

II Beschäftigungsverbot / Schutzfrist

.....
Die Schutzfrist für werdende Mütter beträgt in der Regel 8 Wochen sowohl vor als auch nach der Geburt des Kindes.
.....

In dieser Zeit darf eine schwangere Frau bzw. die Frau nach der Entbindung nicht beschäftigt werden. Bei einer Kaiserschnitt-, Mehrlings- oder Frühgeburt beträgt die Schutzfrist nach der Geburt zumindest 12 Wochen.

Wenn die Geburt des Kindes früher als zum berechneten Termin erfolgt, verlängert

sich grundsätzlich die Schutzfrist nach der Entbindung um jene Zeit, um die die Schutzfrist vor der Geburt verkürzt wurde, allerdings längstens bis auf 16 Wochen. Während der Schutzfrist haben Sie Anspruch auf Wochengeld.

III Wochengeld

(Achtung Meldefrist!)

Spätestens in der 12. Woche vor dem errechneten Geburtstermin müssen Dienstgeberinnen/Dienstgeber auf den Beginn der Achtwochenfrist aufmerksam gemacht werden.

.....

Während der Schutzfrist – in der Regel 8 Wochen vor der Entbindung bis 8 Wochen danach – haben Sie Anspruch auf Wochengeld.

.....

Es beträgt so viel, wie der durchschnittliche Nettoverdienst der letzten drei Monate vor Beginn der Schutzfrist und wird von der Krankenkasse bezahlt. Auch als freie Dienstnehmerin haben Sie Anspruch auf einkommensabhängiges Wochengeld.

Nähere Auskünfte erteilen die Sozialversicherungsträger.

IV Befristete Dienstverhältnisse

Der Ablauf eines auf bestimmte Zeit abgeschlossenen Dienstverhältnisses wird grundsätzlich bis zum Beginn der Schutzfrist gehemmt. Während der Schutzfrist besteht ein Anspruch auf Lohn. Ist die Befristung jedoch gesetzlich vorgesehen oder sachlich begründet (z.B. Karenzvertretung), so endet das Dienstverhältnis grundsätzlich wie im Dienstvertrag festgelegt.

V Betriebshilfe

Selbständig erwerbstätige Mütter in der gewerblichen Wirtschaft oder in der Land- und Forstwirtschaft haben 8 Wochen vor bis 8 Wochen (in bestimmten Fällen bis zu 12 Wochen) nach der Entbindung Anspruch auf eine Betriebshilfe, die unaufschiebbare Arbeiten im Betrieb erledigt. Nähere Auskünfte erteilen die *Sozialversicherungsträger*.

VI Karenz (Meldefrist beachten)

Elternkarenz ist der arbeitsrechtliche Anspruch auf Dienstfreistellung. Während dieser Zeit entfallen die Bezüge und es besteht ein Kündigungs- und Entlassungsschutz.

Jener Elternteil, der unmittelbar nach der Schutz-

frist Karenz in Anspruch nehmen will, muss innerhalb der Schutzfrist (Mutter) bzw. 8 Wochen nach der Geburt (Vater) seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitgeber den Beginn und die Dauer der Karenz bekannt geben. 3 Monate vor Ende der zunächst gemeldeten Karenz kann der in Karenz befindliche Elternteil seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitge-



ber bekannt geben, dass er seine Karenz verlängert und bis wann, bzw. der andere Elternteil seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitgeber mitteilen, dass er nunmehr Karenz in Anspruch nimmt.

➤ *Dauert die Karenz weniger als drei Monate, ist die Verlängerung der Karenz spätestens zwei Monate vor dem Ende der Karenz bekannt zu geben. Nimmt ein Elternteil im unmittelbaren Anschluss an die Schutzfrist eine Karenz von weniger als drei Monaten in Anspruch, hat der andere Elternteil Beginn und Dauer seiner daran anschließenden Karenz bis zum Ende der Schutzfrist zu melden.*

Frauen oder Männer, die unselbständig erwerbstätig sind (Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer), haben bis zum Ende des 2. Lebensjahres des Kindes Anspruch auf Karenz. Die Eltern dürfen grundsätzlich nicht gleichzeitig in Karenz gehen (Ausnahme: erstmaliger Wechsel).

.....

Sie haben die Möglichkeit, die Karenz zweimal zu teilen und abwechselnd in Anspruch zu nehmen, wobei ein Karenzteil mindestens 2 Monate zu betragen hat.

.....

Es besteht auch die Möglichkeit, dass Eltern gleichzeitig Karenz von einem Monat aus Anlass des erstmaligen Wechsels der Betreuungsperson in Anspruch nehmen. In diesem Fall endet die Karenz mit Vollendung des 23. Lebensmonats des Kindes.

Weiters kann jeder Elternteil mit seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitgeber vereinbaren, dass er 3 Monate seiner Karenz für einen späteren Zeitpunkt aufschiebt, und zwar grundsätzlich bis zum Ablauf des 7. Lebensjahres des Kindes, wobei sowohl die Erfordernisse des Betriebes als auch der Anlass der Inanspruchnahme zu berücksichtigen sind. Die Arbeit muss jedenfalls am Tag nach dem Ende der vereinbarten Dauer der Karenz wieder aufgenommen werden.

VII Väterkarenz

Die Bestimmungen über die Karenz für unselbstständig erwerbstätige Väter sind im Väter-Karenzgesetz geregelt. Die Möglichkeiten zur Gestaltung von Väterkarenz und zum Karenzzeit-Splitting werden durch diese gesetzlichen Regelungen erleichtert. Väter, die bei den Kindern bleiben, können durch ihre positiven Erfahrungen durchaus Vorteile für ihr künftiges Berufsleben gewinnen.

Der Kündigungs- und Entlassungsschutz des Vaters:

- Der Kündigungs- und Entlassungsschutz beginnt mit der Bekanntgabe, in Karenz zu gehen, frühestens jedoch vier Monate vor Antritt der Karenz, nicht aber vor der Geburt des Kindes.
- Der Kündigungs- und Entlassungsschutz endet vier Wochen nach Ende der Karenz.

Information zum Väter-Karenzgesetz:

Sozialtelefon: Bürgerservice des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz,
Tel. 0800 - 20 16 11.

VIII Teilzeitbeschäftigung (Elternteilzeit)

In Betrieben mit mehr als 20 Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmern besteht ein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung längstens bis zum Ablauf des siebenten Lebensjahres des Kindes bzw. bis zu einem späteren Schuleintritt, wenn das Arbeitsverhältnis zum Zeitpunkt des Antritts der Teilzeitbeschäftigung ununterbrochen mindestens drei Jahre gedauert hat (einschließlich Karenzzeit).

Die Bedingungen (Beginn, Dauer, Ausmaß und Lage der Arbeitszeit) sind jedoch mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber zu vereinbaren.

In kleinen Betrieben kann dieser Anspruch durch eine Betriebsvereinbarung festgelegt werden.

Besteht kein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung (weil der Betrieb nicht mehr als 20 Arbeitnehmerinnen/Arbeitnehmer beschäftigt oder das Arbeitsverhältnis keine 3 Jahre durchgehend gedauert hat), kann eine solche längstens bis zum Ablauf des vierten Lebensjahres des Kindes mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber vereinbart werden.

Eine Teilzeitbeschäftigung ist nur bei Vorliegen eines gemeinsamen Haushaltes mit dem Kind möglich; bei Nichtvorliegen ist zumindest eine Obsorge im Sinne des Familienrechts erforderlich. Ferner darf sich der andere Elternteil zur selben Zeit nicht in Karenz befinden.

➤ *Hinweis: Ist der Arbeitgeber mit der bekanntgegebenen Elternteilzeit nicht einverstanden, dann wenden Sie sich an Ihre Interessenvertretung!*

Die Teilzeitbeschäftigung kann frühestens nach Ablauf der Schutzfrist beginnen. Die Meldung dieser Teilzeitbeschäftigung hat immer schriftlich mit einem Vorschlag über die Ausgestaltung zu erfolgen. Bei einem gewünschten Antritt unmittelbar nach dem Ende der Schutzfrist hat die Meldung der Mutter während der Schutzfrist, die Meldung des Vaters spätestens acht Wochen nach der Geburt des Kindes zu erfolgen. Soll die Teilzeitbeschäftigung später beginnen, hat die Meldung spätestens drei Monate vor dem gewünschten Antritt zu erfolgen.



Die Mindestdauer der Teilzeitbeschäftigung beträgt zwei Monate. Die Eltern können die Teilzeitbeschäftigung gleichzeitig ausüben. Pro Elternteil und Kind ist nur eine einmalige Inanspruch-

nahme zulässig (mit Änderungsmöglichkeiten). Ein besonderer Kündigungs- und Entlassungsschutz besteht bis längstens vier Wochen nach dem vierten Geburtstag des Kindes. Bei Teilzeitbeschäftigung über den vierten Geburtstag hinaus besteht ein Motivkündigungsschutz, d. h. dass eine Kündigung wegen der Inanspruchnahme der Teilzeitbeschäftigung innerhalb kurzer Frist bei Gericht angefochten werden kann.

Nähere Informationen zur Teilzeitbeschäftigung: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: www.bmask.gv.at

IX Kinderbetreuungsgeld

Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld für Geburten ab 1. Jänner 2002 haben alle Mütter/Väter (Adoptiv- und Pflegeeltern), unabhängig von einer Erwerbstätigkeit vor der Geburt, also auch Hausfrauen, Studentinnen/Studenten etc., sofern ein Anspruch auf Familienbeihilfe besteht, ein gemeinsamer Haushalt mit dem Kind (identische Hauptwohnsitzmeldungen) und der Lebensmittelpunkt sowie ein rechtmäßiger Aufenthalt von antragstellendem Elternteil und Kind in Österreich gegeben sind.

Derzeit besteht für Eltern die Möglichkeit, aus insgesamt fünf verschiedenen Bezugsvarianten des Kinderbetreuungsgeldes (vier Pauschalvari-

anten und eine einkommensabhängige Variante) zu wählen:



PAUSCHALVARIANTEN

- **Variante 30+6:** Kinderbetreuungsgeld in der Höhe von 14,53 Euro täglich (entspricht rund 436 Euro monatlich) längstens bis zur Vollendung des 30. Lebensmonats des Kindes; bei Inanspruchnahme auch durch den zweiten Elternteil verlängert sich die Bezugsdauer längstens bis zur Vollendung des 36. Lebensmonats des Kindes.
- **Variante 20+4:** Kinderbetreuungsgeld in der Höhe von 20,80 Euro täglich (entspricht rund

624 Euro monatlich) längstens bis zur Vollendung des 20. Lebensmonats des Kindes; bei Inanspruchnahme auch durch den zweiten



Elternteil verlängert sich die Bezugsdauer längstens bis zur Vollendung des 24. Lebensmonats des Kindes.

- **Variante 15+3:** Kinderbetreuungsgeld in der Höhe von 26,60 Euro täglich (entspricht rund 800 Euro monatlich) längstens bis zur Vollendung des 15. Lebensmonats des Kindes; bei Inanspruchnahme auch durch den zweiten Elternteil verlängert sich die Bezugsdauer längstens bis zur Vollendung des 18. Lebensmonats des Kindes.
- **Variante 12+2:** Kinderbetreuungsgeld in der

Höhe von 33 Euro täglich (entspricht rund 1000 Euro monatlich) längstens bis zur Vollendung des 12. Lebensmonats des Kindes; bei Inanspruchnahme auch durch den zweiten Elternteil verlängert sich die Bezugsdauer längstens bis zur Vollendung des 14. Lebensmonats des Kindes.

EINKOMMENSABHÄNGIGE VARIANTE

- **Variante 12+2:** Kinderbetreuungsgeld in der Höhe von 80 Prozent der Letzteinkünfte, höchstens 66 Euro täglich (entspricht max. rund 2000 Euro monatlich) bis zum 12. Lebensmonat des Kindes; bei Inanspruchnahme auch durch den zweiten Elternteil verlängert sich die Bezugsdauer längstens bis zur Vollendung des 14. Lebensmonats des Kindes. Für das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld muss in den sechs Monaten vor der Geburt des Kindes / dem Mutterschutz eine tatsächliche, in Österreich sozialversicherungspflichtige Erwerbstätigkeit tatsächlich ausgeübt werden. In diesen sechs Monaten darf zudem auch keine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung bezogen werden.

Insgesamt können sich die Eltern beim Bezug zweimal abwechseln, wobei ein Bezugsblock jeweils mindestens zwei Monate dauern muss. Kinderbetreuungsgeld gebührt ausschließlich für

das jüngste Kind, sodass im Falle einer weiteren Geburt während des Bezuges von Kinderbetreu-



ungsgeld der Anspruch für das ältere Kind endet. Für das neugeborene Kind muss in jedem Fall ein neuer Antrag gestellt werden.

Bei Mehrlingsgeburten gebührt bei den Pauschalvarianten für das jüngste Mehrlingskind der jeweils gewählte Betrag in der vollen Höhe, für jedes weitere Mehrlingskind ein Zuschlag in der Höhe von 50 Prozent der gewählten Variante (gilt nicht für das einkommensabhängige KBG).

➤ *Achtung: Die Untersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes haben das Ziel, das gesundheitliche Wohlergehen sicherzustellen, um bei Problemen rasch reagieren zu können. Achten Sie bitte auf die Einhaltung der Untersuchungen, damit Sie das Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe erhalten können!*

Eine weitere Anspruchsvoraussetzung für den Bezug des Kinderbetreuungsgeldes ist die Einhaltung der Zuverdienstgrenze. Für Bezugszeiträume ab dem 1. Jänner 2010 darf der Zuverdienst bei den Pauschalvarianten 60 Prozent der Letzteinkünfte aus dem Kalenderjahr vor der Geburt ohne Kinderbetreuungsgeld, mindestens aber 16.200 Euro pro Kalenderjahr betragen. Bei der einkommensabhängigen Variante ist ein Zuverdienst nur im Ausmaß von 6.100 Euro im Kalenderjahr zulässig.

Unter Zuverdienst versteht man ab dem Jahr 2010 die 4 Haupteinkunftsarten nach dem Einkommensteuergesetz 1988; dies sind Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit, aus selbständiger Arbeit, aus Gewerbebetrieb und aus Land- und Forstwirtschaft sowie Arbeitslosengeld und Notstandshilfe während des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld.

.....

Berücksichtigt werden aber nur die Einkünfte desjenigen Elternteils, der das Kinderbetreuungsgeld bezieht, die Einkünfte des (Ehe-)Partners werden nicht herangezogen.

.....

Wird bei der kalenderjährlich stattfindenden nachträglichen Überprüfung der Einkünfte eine Überschreitung der Zuverdienstgrenze

festgestellt, so kommt es gemäß der Einschleifregelung zu einer Rückforderung des Überschreibungsbetrages. Es ist aber möglich, für einzelne Monate auf die Auszahlung des Kinderbetreuungsgeldes im Vorhinein zu verzichten. Einkünfte während des Verzichtszeitraumes können dann außer Ansatz bleiben.

Für Geburten ab dem 1. Jänner 2010 können alleinstehende Elternteile bzw. Familien ohne oder mit geringerem Einkommen eine Beihilfe zum pauschalen Kinderbetreuungsgeld in Höhe von 6,06 Euro täglich (etwa 181 Euro monatlich) beantragen. Die Beihilfe gebührt höchstens für die Dauer von 12 Monaten ab Antragsstellung, unabhängig von der gewählten Pauschalvariante. Während des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld besteht eine Krankenversicherung.

Bitte beachten Sie, dass sich der arbeitsrechtliche Anspruch auf Karenz (Freistellung von der Arbeit) nicht mit der Dauer des Anspruchs auf Kinderbetreuungsgeld deckt.

Das heißt, dass Anspruch auf Karenz grundsätzlich bis zum Ablauf des 2. Lebensjahres, Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld aber je nach Variante unterschiedlich besteht.

Nähere Informationen zum Kinderbetreuungsgeld erhalten Sie *beim Familienservice des Bun-*

desministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend, www.bmwfj.gv.at, und bei bei Ihrem zuständigen Krankenversicherungsträger.





**ANLAUFSTELLEN UND
BROSCHÜREN**

ANLAUFSTELLEN
BROSCHÜREN



ELLEN UND EN

I	Anlaufstellen zu Schwangerschaft und Geburt	92
II	Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie	95
III	Anlaufstellen zu Arbeit / Wiedereinstieg	96
IV	Weiterführende Broschüren	98

I Anlaufstellen zu Schwangerschaft und Geburt

Nützliche Informationen zu Behördenwegen rund um die Geburt bietet Ihnen der virtuelle Amtshelfer: www.help.gv.at

Das öffentliche Gesundheitsportal Österreichs beinhaltet unabhängige, qualitätsgesicherte und Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Kindern: www.gesundheit.gv.at

FRAUENGESUNDHEITZENTREN UND FRAUENBERATUNGSSTELLEN

Frauengesundheitszentrum Wels:

Tel. (07242) 35 16 86-18, www.fgz.at

Frauengesundheitszentrum Linz:

Tel. (0732) 77 44 60, www.fgz-linz.at

Frauengesundheitszentrum Kärnten:

Tel. (04242) 5 30 55, www.fgz-kaernten.at

Frauengesundheitszentrum ISIS:

Tel. (0662) 44 22 55

www.frauengesundheitszentrum-isis.at

Frauengesundheitszentrum Graz:

Tel. (0316) 83 79 98, www.fgz.co.at

FEM süd Frauengesundheitszentrum:

Tel. (01) 6 01 91-52 01, www.fem.at

**FEM Frauengesundheitszentrum in der
Sammelweis Frauenklinik:**

Tel. (01) 4 76 15-57 71, www.fem.at

**FEMAIL Frauengesundheitsinformationszent-
rum Vorarlberg:**

Tel. (05522) 31 00 20, www.femail.at

**Frauengesundheitszentrum an der
Univ.-Klinik Innsbruck:**

Tel. (0512) 504-25718, <http://fgz.i-med.ac.at>

**Netzwerk österreichischer Frauen- und
Mädchenberatungsstellen:**

Das Netzwerk informiert Sie über die von Ihnen
nächstgelegene Frauen- und Mädchenberatungs-
stelle und deren Angebote.

Tel. (01) 5 95 37 60

www.netzwerk-frauenberatung.at

RAUCHERINNENBERATUNG

Das **Rauchertelefon**, Mo–Fr, 10:00–18:00 Uhr,
Tel. 0810 810 013
www.rauchertelefon.at

Darüber hinaus erhalten Sie auch Informationen über die Apotheken oder den Berufsverband Österreichischer PsychologInnen, Tel. (01) 504 8000. Fragen Sie auch in Ihrem Betrieb!

HEBAMMEN

Österreichisches Hebammengremium (ÖHG)

Das Bundesgremium der Hebammen hat in jedem österreichischen Bundesland eine regionale Landesgeschäftsstelle.
www.hebammen.at

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Informationen zur psychologischen Beratung und/oder Behandlung erhalten Sie bei der **Helpline** des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen unter (01) 504 8000 oder unter www.mutter-kind-psychologie.at.

II Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie

Burgenland: Tel. (03352) 3 14 20

Kärnten: Tel. (0463) 59 02 90

Niederösterreich: Tel. (02742) 3 19 66

Oberösterreich: Tel. (0732) 60 77 60

Salzburg: Tel. (0662) 87 01 00

Steiermark: Tel. (0316) 77 41 99

Tirol: Tel. (0512) 57 13 13

Vorarlberg: Tel. (05522) 8 24 40

Wien: Tel. (01) 5 85 32 88

III Anlaufstellen zu Arbeit / Wiedereinstieg

ARBEITSMARKTSERVICE (AMS)

Burgenland: Tel. (02682) 6 92-0

Kärnten: Tel. (0463) 38 31-0

Niederösterreich Hotline: Tel. 0800 204 903

Oberösterreich Serviceline: Tel. 0810 810 500

Salzburg Serviceline: Tel. (0662) 88 83-0

Steiermark: Tel. (0316) 70 81-0

Tirol: Tel. (0512) 58 46 64

Vorarlberg: Tel. (05574) 6 91-0

Wien: Tel. (01) 87 87 1

www.ams.at

abz*austria: kompetent für Frauen und
Wirtschaft, www.abzaustria.at

WIFI

Burgenland: Tel. 05 9 09 07-2000

Kärnten: Tel. 05 94 34

Niederösterreich: Tel. (02742) 890-2000

Oberösterreich: Tel: 05 7000-77

Salzburg: Tel: (0662) 8888-411

Steiermark: Tel. (0316) 6 02-12 34

Tirol: Tel. 05 9 09 05 77 77

Vorarlberg: Tel. (05572) 38 94-425

Wien: Tel. (01) 4 76 77

www.wifi.at



IV Weiterführende Broschüren

- Stillen – Ein guter Beginn, Information für Mütter und Väter
- Einfrieren von Nabelschnurblut – notwendig oder überflüssig?
- Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen
- Richtige Ernährung von Anfang an, Teil 1: Schwangerschaft und Stillzeit

Anzufordern beim Bundesministerium für Gesundheit, Radetzkystraße 2, 1030 Wien, Tel. *0810 81 81 64*

broschuerenservice@bmg.gv.at

www.bmg.gv.at

- Kinder brauchen Liebe und...
(Information über Familienförderung in Österreich)
- Elternhilfe (für gewaltfreie Erziehung)
- Pränataldiagnostik - spezielle vorgeburtliche Untersuchungen

Anzufordern beim Bundesministerium für
Wirtschaft, Familie und Jugend, Stubenring 1,
1011 Wien
Tel. *0800 - 240 262*
www.bmwfj.gv.at

Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Sektion III
Radetzkystraße 2, 1031 Wien
www.bmg.gv.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Priv.-Doz. Dr. Pamela Rendi-Wagner
Leiterin der Sektion III

Grafik:

joosefundmaria – Die Werbe- und Marketingagentur
Weinholdstraße 20a, 8010 Graz

Druck und Produktion:

one2print / DI Hans A. Gruber KG
Gumpendorfer Straße 5/8, 1060 Wien

Bilder:

Fotolia, Fotosearch, iStock, Shutterstock

Ausgabe:

31/2013

Alle Rechte vorbehalten. Jede Verwertung (auch auszugsweise) ist
ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig.

UNSER **BABY** KOMMT

Der Mutter-Kind-Pass begleitet Sie durch die Schwangerschaft und die ersten Lebensjahre mit Ihrem Kind. Die darin enthaltenen Untersuchungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge für Sie und Ihr Kind. In der neuen Lebenssituation können mancherlei Unsicherheiten und Fragen auftreten.

Die Begleitbroschüre gibt Ihnen hier erste Informationen über Verhaltensweisen während der Schwangerschaft, über die bevorstehende Geburt und die Betreuung Ihres Kindes. Darüber hinaus finden Sie auch Auskünfte über rechtliche Fragen und Adressen, wo Sie weiterführenden Rat und Hilfe bekommen können.