

Baby-Alarm!

Der Kalender für [werdende] Eltern



WOCHE 1-4

Meine Woche

Datum: _____

Die ersten sechs Wochen – wie wächst mein Kind ?

Der Embryo ist in dieser Zeit zwischen 0,5 und 1,5 cm groß und sieht in diesem Stadium am ehesten einer Linse oder einer Kaulquappe ähnlich. Er besteht zunächst aus mehreren Schichten, aus denen später Organe und Gewebe entstehen und es bilden sich zu beiden Seiten kleine Knoten, welche sich später zu den Gliedmaßen ausbilden. Die Anlagen für die Organe werden zum Ende dieser Phase bereits vorhanden sein. Der Embryo hat viele Falten und Wulste, aus denen sich später Mund, Hals, etc. bilden und auch die Gedärme bilden sich heraus.¹

ARBEITSRECHTLICHES

Sobald du weißt, dass eine Schwangerschaft vorliegt, solltest du dies deinem Dienstgeber melden. Wenn du dies nicht erledigst, gibt es jedoch keine Sanktionen. Ab diesem Zeitpunkt bis 4 Wochen nach der Entbindung (ohne Beanspruchung der Karenz) bzw. nach Ende der Karenz hast du einen gesetzlichen Kündigungs- und Entlassungsschutz.²

ACHTUNG: in der Probezeit gilt kein Kündigungs- oder Entlassungsschutz, erfolgt die Auflösung allerdings aufgrund der Schwangerschaft, dann kann die Auflösung angefochten werden.²

Des Weiteren hast du den „Schutz vor schädlicher Arbeit“. Dies bedeutet für dich beispielsweise, dass du keine schweren Lasten heben und tragen darfst oder wenn du in der Gastronomie arbeitest, darfst du nicht in Räumen arbeiten, in welchen du Tabakrauch ausgesetzt bist. Weitere Richtlinien für den „Schutz vor schädlichen Arbeiten“ findest du unter www.noearbeiterkammer.at (Beruf und Familie).²

Besteht eine Gefahr für die Gesundheit der Schwangeren/des Kindes wird durch den Amtsarzt ein individuelles Beschäftigungsverbot („Frühkarenz“)

ausgesprochen. Durch eine Meldung bei der Gebietskrankenkasse erhältst du, unter Vorlage von
...Zeugnis des Amtsarztes und
...Arbeits- und Entgeltbestätigung für das Wochengeld
...ärztliche Bestätigung des voraussichtlichen Entbindungstermins, das vorzeitige Wochengeld.²

TIPPS

Bei Übelkeit und Geruchsempfindlichkeit

Übelkeit bzw. Brechreiz tritt meist nur bis zur 12. Schwangerschaftswoche auf, kann aber durchaus länger anhalten. Hierzu können Akupunktur, Akupressur, Ingwer Tee aber auch Homöopathie Abhilfe schaffen.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie

Nux vomica: morgens schlimmer, besser nach Erbrechen

Colchicum: ausgeprägte Geruchsempfindlichkeit³

Bei Sodbrennen

Durch Zwerchfelldruckanstieg aber auch durch vermehrten Konsum von Zitrusfrüchten, Fetten und süßen Speisen kann es zu Sodbrennen kommen. Um dies zu vermeiden solltest du Kaffee, Tee aber auch die oben genannten Speisen meiden, kleinere Portionen und möglichst nicht vor dem Niederlegen essen.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Sodbrennen

Robinia: auch bei saurem Erbrechen

Phosphor: Verlangen nach eiskalten Getränken, die aber erbrochen werden

Sulfur: Brennen auf allen Schleimhäuten, hitzig³

WOCHE 5-8

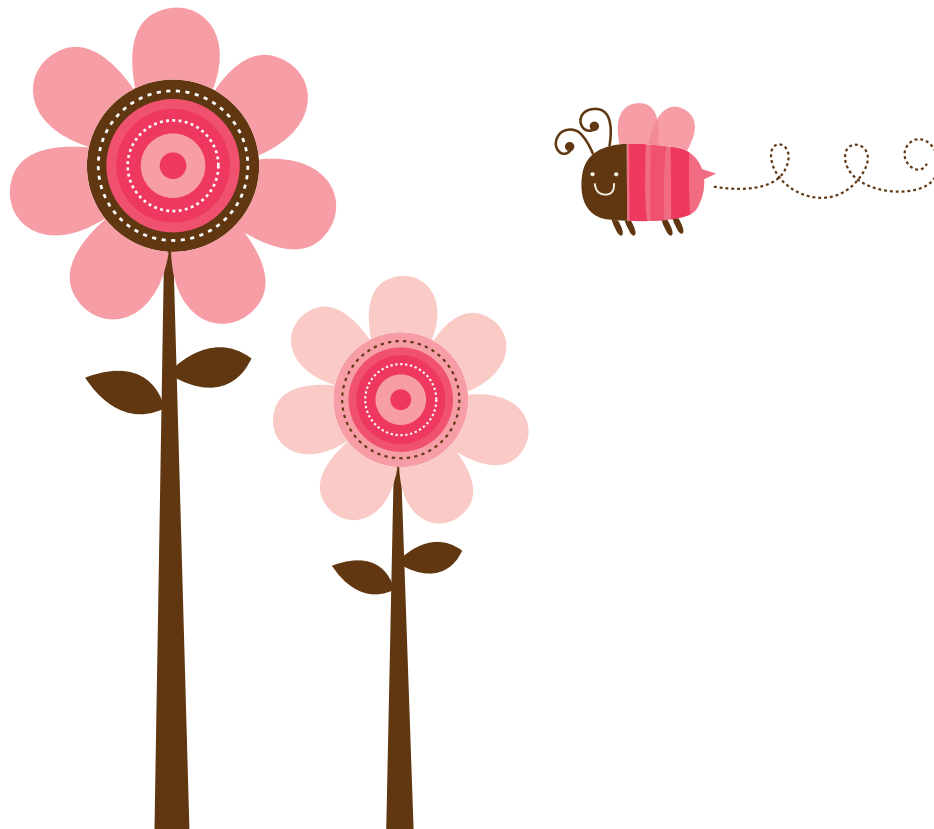
Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 9. Woche – wie wächst mein Kind?

In diesen ersten Wochen wächst der Kopf des Kindes viel schneller als der übrige Körper, somit beträgt das Gewicht drei Gramm. Der Körper hat sich aufgerichtet und ist somit viermal so groß wie in der sechsten Woche. Der Ansatz von Ohren, Nase und Mund wird sichtbar und die Vorbereitung für viele wichtige Bausteine des Körpers wird nun entwickelt, wie z.B. für die Geschmacksknospen und/ oder für die Zähne.

Alle lebenswichtigen Organe sitzen nun am richtigen Platz deines Fötus. Das Herz ist zu diesem Zeitpunkt entwickelt und am Ende dieser Phase wird der Fötus bis zu 2,5 cm groß sein.¹



☒ TIPPS

Der Geburtsvorbereitungskurs

Ein Geburtsvorbereitungskurs wird in Geburtensabteilungen von Krankenhäusern, bei Hebammen und in den Eltern-Kind-Zentren des Amtes für Jugend und Familie angeboten.

Hierbei begleiten die Fachpersonen die Schwangeren. Bewegungen zur Mobilisation von Brustwirbelsäule, Becken und Hüftgelenken werden geübt.⁴

Weiters werden durch Körperwahrnehmungsübungen und Atemübungen die Frauen auf die Geburt bzw. die Wehen und den damit verbundenen Schmerzen vorbereitet. Jede schwangere Frau muss jedoch für sich selbst entscheiden, ob sie einen Vorbereitungskurs besuchen möchte oder es lieber „auf sich zukommen lassen“ will.¹²

Bei Blutungen in der Schwangerschaft

In der Frühschwangerschaft können Einnistungsblutungen vorkommen. Diese entstehen, wenn sich die Eizelle in der Gebärmutter einnistet. Doch jede Blutung in deiner Schwangerschaft gehört abgeklärt und je nach Ursache behandelt.¹⁰

WOCHE 9-12

Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 12. Woche – wie wächst mein Kind?

Bis zur zwölften Woche sieht das Baby einem Menschen immer ähnlicher, allerdings ist der Kopf immer noch im Verhältnis sehr groß. Der Fötus ist nun sechs Zentimeter lang und wiegt in etwa 15 Gramm. Jetzt wird das erste Knochengewebe und alle Anlagen für das Gesicht deines Kindes entwickelt. Auch die Finger und Zehen sind stärker ausgeprägt, auf welchen bereits Nägel zu wachsen beginnen. Die Hoden/Eierstöcke haben sich im Inneren deines Kindes gebildet, jedoch ist eine Geschlechterbestimmung noch nicht möglich.¹

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

In der 8. bis 12. Schwangerschaftswoche solltest du eine Ultraschall Untersuchung bei deinem/r Gynäkologen/-in vereinbaren.⁵

☒ TIPPS

Bei Schwindel

Schwindel kann durch niedrigen oder hohen Blutdruck aber auch Eisen- und Flüssigkeitsmangel auftreten. Fr. Dr. Baldasti-Nathaniel empfiehlt hierbei den Blutdruck bzw. Eisenstatus abzuklären und bei Bedarf zu therapieren. Aber auch mehr Flüssigkeit, moderate Bewegung und frische Luft unterstützt eine Stabilisation.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Schwindel

Cocculus: Reisekrankheit, Essen bessert nicht, Folge von Schlafmangel

Conium: Beim Hinlegen oder Umdrehen im Bett³

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Kreislaufschwäche

Tabacum: totenübel, blass, kalter Schweiß

Haplopappus: Kreislaufbeschwerden mit Kopfweh

Sepia: Kollapsneigung bei langem Stehen³

Lebensmittelvermeidung in der Schwangerschaft

Lebensmittel die du in der Schwangerschaft meiden solltest sind: roher Fisch, Fleisch (Sushi, Salami, Speck usw.) und Konserven. Koffein und Teein nimm nur in geringen Mengen zu dir. Aber auch Drogen und Suchtmittel wie Alkohol, Zigaretten usw. können deinem Baby schaden.¹²



WICHTIGE INFORMATIONEN

Zusätzliche Untersuchungen des Mutter-Kind-Passes

Zusätzlich zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen gibt es sogenannte Screening Untersuchungen. Ab dem 35. Lebensjahr der Mutter steigt das statistische Risiko für Chromosomenveränderungen wie Trisomie 21, 18, 13. Aber auch jüngere Frauen können betroffen sein. Eine Screening Untersuchung kann im Prinzip nicht von einem Arzt empfohlen werden. Nach ausführlicher Aufklärung und Beratung welche Aussagekraft die jeweilige Untersuchung hat und welche Konsequenz daraus zu ziehen wäre, muss die **Schwangere selbst die Entscheidung für oder gegen eine solche Untersuchung treffen!** Nicht alle Veränderungen am Kind können bei Routine-Untersuchungen im Rahmen von Mutter-Kind-Pass gefunden werden! ¹⁰

Zwischen der **11. und 14. Schwangerschaftswoche** kann entweder eine Nackentransparenzmessung oder ein Combint Test durchgeführt werden. Mit der **Nackenfaltenmessung** (Ultraschalluntersuchung über den Bauch) können ca. 70 % der Chromosomenauffälligkeiten gefunden werden. Mit dem **Combint Test** (Risikobestimmung mit Nackenfaltenmessung, Blutabnahme, Alter der Mutter), können ca. 80-90 % der Chromosomenauffälligkeiten gefunden werden. Diese Untersuchungen sollen von speziell ausgebildeten **Ultraschallspezialisten in Zentren für Pränataldiagnostik** durchgeführt werden. ¹⁰

Eventuell wird eine Chorionzotten Biopsie (Biopsie aus der Placenta) oder Fruchtwasser-Punktion empfohlen, um eine genaue Chromosomen-Bestimmung zu erreichen. Diese kann ab der abgeschlossenen 11. Schwangerschaftswoche stattfinden. ¹⁰

Zwischen der 20. und 23 Schwangerschaftswoche kann **das Organscreening** in Pränatalzentren

durchgeführt werden, um alle kindlichen Organe genau zu inspizieren (Herzfehler, Gehirnfehlbildungen, Nieren, Wirbelsäule, Magen, Gliedmaße, Gesicht). Bei dieser Untersuchung kann ein Großteil der kindlichen Auffälligkeiten gefunden werden. ¹⁰

ACHTUNG:

Das Ergebnis ist eine Risikobestimmung mittels Statistik, und ergibt **nicht eine 100%ige Abklärung!** Ergibt eine Untersuchung einen auffälligen Befund (ein erhöhtes Risiko), hat eine Beratung bzgl. des weiteren Vorgehens zu erfolgen. Screening-Untersuchungen sind selber zu bezahlen. Leider gibt es je nach Einrichtung unterschiedliche Preise. ¹⁰



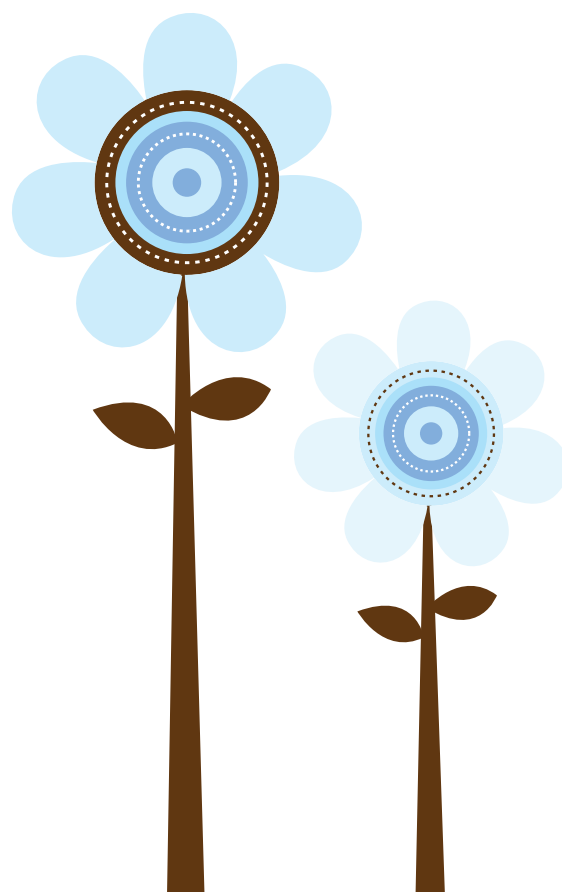
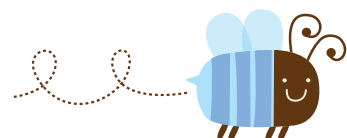
WOCHE 13-16

Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 16. Woche – wie wächst mein Kind ?

Im Alter von 16 Wochen ist dein Kind bereits zwölf Zentimeter groß und wiegt 130 Gramm. Dein Kind ist schon sehr aktiv, es kann eine Faust machen, am Daumen lutschen aber auch Fruchtwasser zu sich nehmen und wieder ausscheiden. Aber auch die ersten Töne und auch Lichtveränderungen werden wahrgenommen.¹



MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

Bis zum Ende der 16. Schwangerschaftswoche solltest du dir einen Termin für die erste Untersuchung des Mutter-Kind-Passes vereinbaren.

Folgenden Untersuchungen werden hierbei erledigt:

...Blutuntersuchungen

...Ausführliche Anamneseerhebung (Patientengeschichte)

...Gynäkologische Untersuchung

...Erhebung von Risikofaktoren⁵

✓ TIPPS

Bei Veränderung der Haut

Durch die Hormonumstellung kann es während deiner Schwangerschaft zu Hautveränderungen und unreiner Haut kommen. Hierzu kannst du verschiedenste Pflegeprodukte aus der Apotheke oder Hautfacharzt verwenden. Aber auch viel frische Luft, Wasser und eine ausgewogene Ernährung unterstützt deine Haut.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Hautveränderungen

Sepia: braune Flecken um Nase und Stirn
Sulfur: Eiterpusteln, Juckreiz
Silicea: unreine Haut³

Bei Schwangerschaftsstreifen

Schwangerschaftsstreifen entstehen durch eine Überdehnung der Haut und entstehen vor allem bei schneller Gewichtszunahme und trockener Haut. Eine moderate Gewichtszunahme, Massagen mit speziellen Ölen für Schwangere aber auch reichlich Flüssigkeit können hier helfen.¹⁰

WOCHEN 17-20

Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 20. Woche – wie wächst mein Kind ?

Die Wachstumsrate verlangsamt sich bis zur 20. Woche. Der Fötus ist nun 16 Zentimeter groß und wiegt 340 Gramm. Die Augen sind noch immer geschlossen jedoch kann dein Baby seine Augen bewegen. Das Kind kann zu diesem Zeitpunkt auch gut hören und bei lauten Geräuschen schrickt es zusammen, so kann es schon mal passieren, dass du in diesen Wochen dein Kind zum ersten Mal spürst.

Bei einer Ultraschalluntersuchung kann nun auch das Geschlecht deines Babys festgestellt werden.¹

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

In der **17. bis 20. Schwangerschaftswoche** ist der Termin für die **zweite Untersuchung** des Mutter-Kind-Passes. Hierbei werden

... eine ausführliche Anamneseerhebung,

... eine gynäkologische Untersuchung und

... und die mütterlichen und kindlichen Risikofaktoren erhoben.⁵

Bei diesem Termin kannst du auch die zweite Ultraschalluntersuchung (18. bis 22. Schwangerschaftswoche) durchführen lassen.⁵

TIPPS

Bei Rückenschmerzen

Bei Rückenschmerzen helfen abwechslungsreiche und rückschonende Bewegungen wie Schwimmen und Yoga. Aber auch leichte Massagen zur Lockerung der Muskulatur können hierbei helfen.¹⁰ Am besten du informierst dich in Ärztezentren über alternative Methoden zur Linderung der Rückenschmerzen. Aber auch deine Krankenkasse kann über finanzielle Unterstützung und diesbezüglich Behandlungsmethoden Auskunft geben.¹¹

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Rückenschmerzen

Pulsatilla: im unteren Rückenbereich

Arnica: nach Verletzung

Rhus toxicodendron: Überanstrengung des Rückens, Ruhe verschlechtert, Wärme bessert

Aesculus: Hauptmittel³

WOCHEN 21-24

Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 24. Woche – wie wächst mein Kind ?

Dein Bauch wird wieder größer, dass liegt daran das dein Baby nun 21 Zentimeter groß ist und 630 Gramm wiegt. Nun ist auch dein Kind neugierig auf seine Umgebung und öffnet in der 22. bis 24. Woche zum ersten Mal seine Augen.

Durch die etwa 500ml Fruchtwasser kann sich dein Baby in der Gebärmutter gut bewegen und ist in der Lage zu treten, Daumen zu lutschen aber auch auf Bewegungen oder Geräusche zu reagieren. Alle großen Organe – außer der Lunge – sind funktionstüchtig. ¹

ARBEITSRECHTLICHES

12 Wochen vor deinem voraussichtlichen Entbindungstermin (in der 24. Schwangerschaftswoche) musst du deinen Dienstgeber nochmals über den Geburtstermin informieren. ²

TIPPS

Bei Kopfschmerzen

Durch Flüssigkeitsmangel, hormonelle Umstellung, Verspannungen in der Nackenmuskulatur können vermehrt Kopfschmerzen während deiner Schwangerschaft auftreten. Solltest du jedoch ohne nachvollziehbaren Grund Kopfschmerzen haben, bitte unbedingt im Krankenhaus abklären lassen um eine Sinusvenenthrombose (Blutgerinnsel in der großen Sammelvene des Gehirns) auszuschließen. ¹⁰

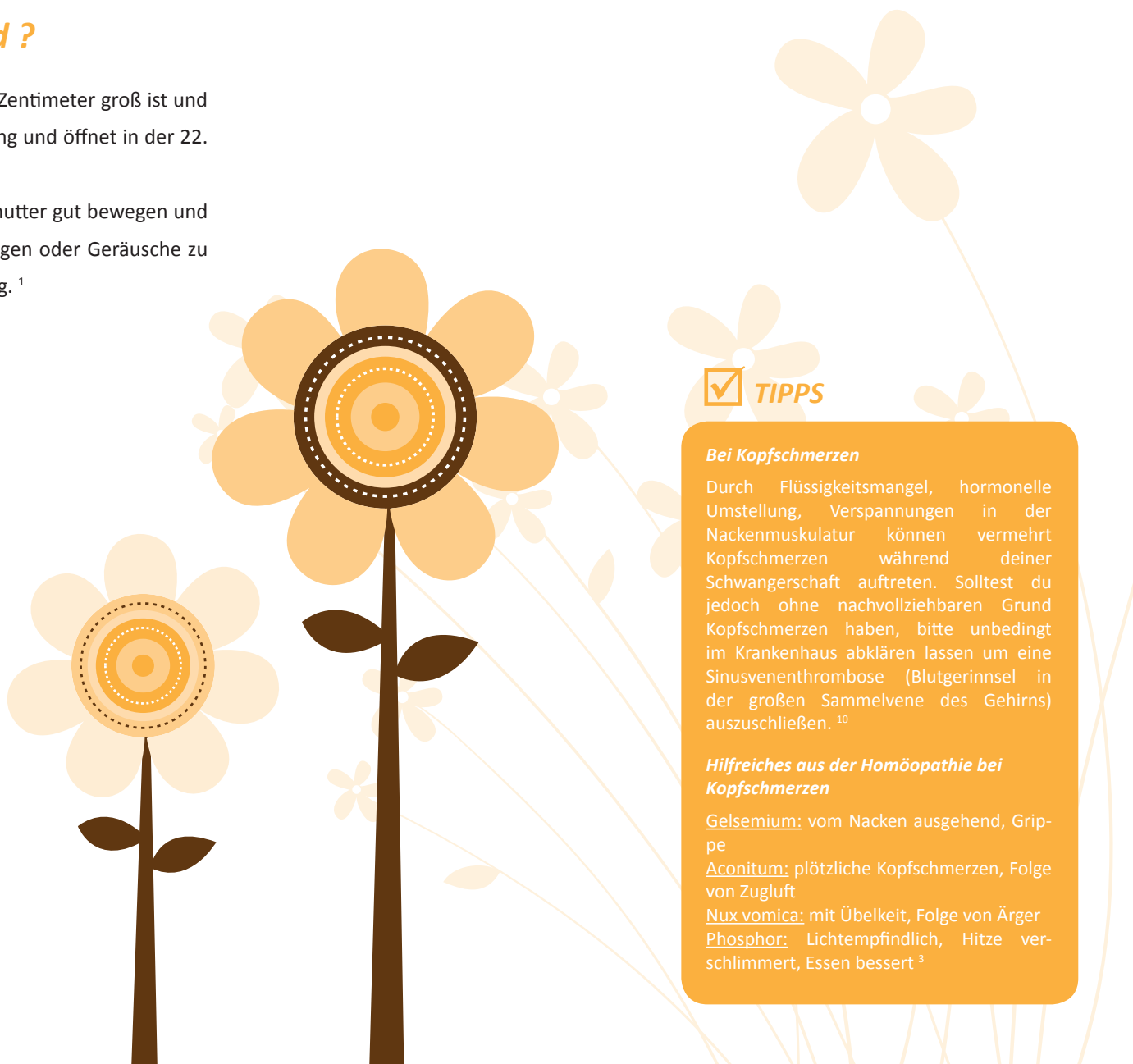
Hilfreiches aus der Homöopathie bei Kopfschmerzen

Gelsemium: vom Nacken ausgehend, Grippe

Aconitum: plötzliche Kopfschmerzen, Folge von Zugluft

Nux vomica: mit Übelkeit, Folge von Ärger

Phosphor: Lichtempfindlich, Hitze verschlimmert, Essen bessert ³



WOCHE 25-28

Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 29. Woche – wie wächst mein Kind ?

Dein Baby ist weitere 10 Zentimeter gewachsen und wiegt nun 1100 Gramm. Sollte dein Kind schon jetzt auf die Welt kommen, wäre es überlebensfähig. Auf Grund der Größe und Gewichts des Kindes wird es immer enger im Mutterleib.

Da auch nicht mehr so viel Fruchtwasser zur Dämpfung vorhanden ist, spürst du die Bewegungen deines Kindes noch intensiver oder siehst sie sogar. ¹

ARBEITSRECHTLICHES

8 Wochen vor dem Entbindungstermin (28. Schwangerschaftswoche) beginnt dein absolutes Beschäftigungsverbot. Ab diesem Zeitpunkt darfst du nicht mehr beschäftigt werden und erhältst das sogenannte Wochengeld, welches die Gebietskrankenkasse 8 Wochen vor und grundsätzlich 8 Wochen nach der Geburt deines Babys zahlt. Dieses wird durch dein durchschnittliches Nettoeinkommen der letzten 13 Wochen vor dem Beschäftigungsverbot und einem prozentuellem Aufschlag der Sonderzahlungen berechnet und in Tagessätzen umgerechnet. ²

Das Wochengeld musst du bei der

niederösterreichischen Gebietskrankenkasse beantragen. Hierzu benötigst du:

- Arbeits- und Entgeltbestätigung vom Arbeitgeber
- ärztliche Bestätigung des voraussichtlichen Entbindungstermins. ²

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

In der 25., 26., 27. aber spätestens in der 28. Schwangerschaftswoche findet die 3. Untersuchung des Mutter-Kind-Passes statt. Hier liegt das Augenmerk auf der

...**Bestimmung des Hämatokrits-** (Anteil aller zellulären Bestandteile am Volumen des Blutes) **und des Hämoglobinwertes** (sauerstofftransportierende Proteine)

...**Hepatitis-B-Untersuchung,**

...**Oraler Glukosetoleranztest,**

...**Ausführliche Anamneseerhebung,**

...**Gynäkologische Untersuchung und**

...**Erhebung von mütterlichen und kindlichen Risikofaktoren.** ⁵



TIPPS

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Stimmungsschwankungen

Pulsatilla: weinerlich, sanft

Calcium Carbonicum: Angst vor Krankheit, frostig, rundlich

Ignatia: launisch, „Knödel im Hals“

Sepia: alles wird zu viel

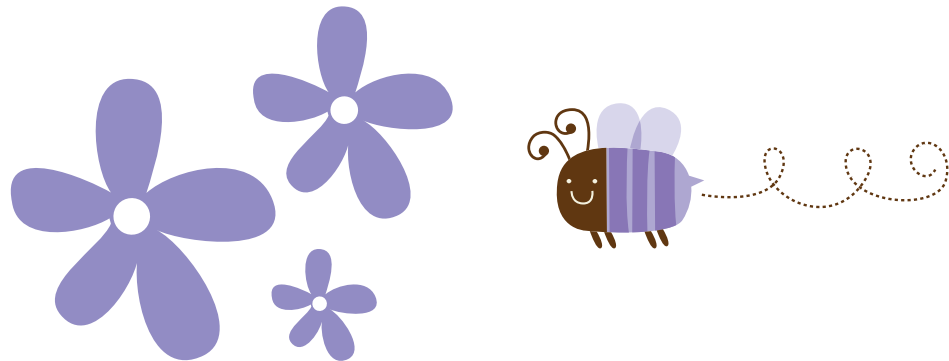
Natrium muriaticum: traurig, zurückgezogen, weint viel

Arsenicum album: ängstlich, frostig, übergenau ³

WOCHE 29-32

Meine Woche

Datum: _____



MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

Von der 30. bis zur 34. Woche deiner Schwangerschaft sollte die 4. Untersuchung des Mutter-Kind-Passes stattfinden.

Hier werden folgende Untersuchungen durchgeführt:

...Ausführliche Anamneseerhebung

...Gynäkologische Untersuchung (Vaginalbefund)

...Erhebung von mütterlichen und kindlichen Risikofaktoren.⁵

In der Zeit von der 30. bis 34. Schwangerschaftswoche wird der nächste Ultraschall deines Kindes durchgeführt.⁵

✓ TIPPS

Bei Müdigkeit

Vor allem im 1. Schwangerschaftsdrittel bist du durch die vermehrte Ausschüttung von Gelbkörperhormonen oft müde. Aber auch eine Schilddrüsenunterfunktion oder Eisenmangel kann der Auslöser deiner Müdigkeit sein. Um die 12. Schwangerschaftswoche klingt diese Begleiterscheinung ab. Die Frauenärztin Fr. Dr. Baldasti-Nathaniel rät hierbei Stress zu vermeiden aber auch ausreichend Schlaf und frische Luft wirken Müdigkeit entgegen.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Schlaflosigkeit

Coffea: Gedankenzustrom, hellwach trotz Müdigkeit

Aconitum: Folge von Schreck, Herzklopfen, Panik

Ignatia: Folge von seelischer Belastung, Todesfall³

Bei Geschlechtsverkehr

Du kannst mit deinem Partner natürlich weiterhin Geschlechtsverkehr haben.¹² Nach den ersten Wochen der Müdigkeit und Übelkeit ist eine gute Partnerschaft mit viel Zärtlichkeit und einem ausgiebigen Liebesleben für viele Frauen wichtiger denn je. Erlaubt ist, was gut tut.¹¹

Sollten Komplikationen oder Probleme auftreten, informiere dich bitte bei deinem Gynäkologen/Gynäkologin.

WOCHE 33-36

Meine Woche

Datum: _____

Bis zur 36. Woche – wie wächst mein Kind ?

In diesem Stadium deiner Schwangerschaft ist dein Kind im Durchschnitt nun 36 Zentimeter lang und wiegt in etwa 3500g. Dein Baby hat richtig an Gewicht zugelegt um die Körpertemperatur nach der Geburt besser regeln zu können. Die Lunge des Babys entwickelt sich bis zur Entbindung vollkommen aus und bereitet sich für den ersten Atemzug vor. Das Gehirn und Nervensystem sind bereits voll ausgebildet. ¹



MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

Die 5. Untersuchung wird im Zeitraum von der 35. bis zur 38. Schwangerschaftswoche durchgeführt:

...Ausführliche Anamneseerhebung

...Gynäkologische Untersuchung (Vaginalbefund)

...Erhebung von mütterlichen und kindlichen Risikofaktoren ⁵

TIPPS

Milchproduktion

Du hast zu wenig Milch für deinen Säugling? Hierbei rät die Hebamme viel zu trinken, regelmäßig zu essen aber auch ausreichend zu schlafen. Auch ein öfteres Anlegen des Kindes an die Brust kann die Milchproduktion stimulieren. ¹²

Stillen

Du darfst dir so wenig Druck wie möglich machen, das Stillen ist eine ganz natürliche Sache. Hol' dir aber auch Hilfe bei der Stillambulanz der Geburtsstation deines Krankenhauses. Die Hebammen helfen dir auch verschiedene Techniken beim Anlegen auszuprobieren. Die Zeit beim Stillen gehört nur dir und deinem Baby - genieß Sie. Mütter, die voll stillen, erhalten in kürzerer Zeit ihr Startgewicht wieder! ¹¹

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Milchmangel:

Lac defloratum: Verzögerter Milcheinschuß ³

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Milchüberschuß:

Lac caninum: Sehr Berührungsempfindlich
Phytolacca D4: zur Verringerung der Milchmenge

Phytolacca D2: zum Abstillen ³

Lebensmittelvermeidung in der Stillzeit

In der Stillzeit solltest du folgende Lebensmittel meiden: Blähende und stark säurehaltige Speisen und Fruchtsäfte, Koffein und Teein nicht abends, Salbei und Pfefferminze können die Milchmenge reduzieren. Aber auch Drogen und Suchtmittel wie Alkohol, Zigaretten usw. können deinem Baby schaden. ¹²

ENTBINDUNG

Mein Termin

Datum: _____

Für die Entbindung mitzubringen

Folgende Dokumente solltest du ins Krankenhaus mitnehmen:

- Meldezettel
- Geburtsurkunde
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Nachweis über akademischen Grad der Eltern
- Heirats-, Scheidungs- oder Sterbeurkunde
- e-card
- Mutter-Kind-Pass ⁵

Das Krankenhaus macht nach der Geburt deines Babys automatisch die „Anzeige der Geburt“ und übermittelt dies zum Standesamt. ⁵

Neben den Dokumenten solltest du auch **folgende Dinge** für dich und das Baby mitnehmen:

- Hausschuhe, bequemer Hausanzug, Schlafmantel, Toiletsachen, Unterwäsche
- nach der Geburt-fürs Baby: Body, Strumpfhose, Leibchen, Strampler, Jacke, Haube, Decke, Maxicosi

☒ TIPPS

Ernährung deines Kindes

Grundsätzlich beginnt die Zeit des Zufütterns mit dem 4. Lebensmonat. Je nach Vorliebe kannst du für deinen Säugling drei Varianten in Betracht ziehen:

...Milch im Sinne von Säuglingsnahrung ab der Geburt

...Brei ab dem 4. Lebensmonat,

...feste Nahrung ab dem Zahnen ¹²

Offene Brustwarzen

Bei offenen Brustwarzen empfiehlt die Hebamme die Stillposition zu verändern. Aber auch Brustwarzenpflege, wie das Aufbringen von Brustwarzensalbe oder das Antrocknen lassen von Muttermilch kann in solch eine Situation helfen. ¹²

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Brustschmerzen und Brustentzündung

Phellandrium: Schmerzen beim Stillen

Borax: schmerzende Brustwarzen, Pilzinfektion (Soor)

Acidum nitricum: wunde, eingerissene Brustwarzen

Clematis: bei beginnender Entzündung

Bryonia: Jede Berührung schmerzt, hart, überwärmt

Belladonna: pochende Schmerzen, starke Rötung und Hitze ³

UNMITTELBAR NACH DER GEBURT

Geburtsurkunde

Um die Geburtsurkunde deines Kindes zu erhalten, muss diese von einem Elternteil beim zuständigen Standesamt oder Magistrat beantragt werden.⁵

Folgende Dokumente sind für die Geburtsurkunde deines Kindes mitzubringen, wenn du mit deinem Partner verheiratet bist:

- Heiratsurkunde der Eltern,
- Staatsbürgerschaftsnachweise der Eltern,
- Geburtsurkunden der Eltern,
- Meldebestätigung von Mutter und Vater,
- Wenn der Vater Ausländer ist, muss der Pass vorgelegt werden.⁵

Wenn du als Mutter ledig, geschieden oder verwitwet bist oder in einer eingetragenen Partnerschaft lebst, musst du folgende Dokumente vorlegen:

- Geburtsurkunde der Mutter
- Staatsbürgerschaftsnachweis der Mutter
- Meldebestätigung der Mutter
- Eventuelle Sterbe- bzw. Scheidungsurkunde
- Eventuelle Partnerschaftsurkunde
- Eventueller Nachweis der Vaterschaftsanerkennung⁵

Wohnsitzanmeldung

Innerhalb von 3 Tagen nach der Rückkehr der Mutter und des Kindes aus dem Krankenhaus, musst du dein Kind am Wohnsitz anmelden. Dies kannst du am zuständigen Gemeindeamt oder Magistrat durchführen.⁵

TIPPS

Wassereinlagerungen

Vor allem von Hitze, langem stehen und zu wenig Bewegung oder bei starker Gewichtszunahme kommt es zu vermehrten Wassereinlagerungen. Diese Begleiterscheinung tritt vermehrt am Ende der Schwangerschaft auf.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Wassereinlagerungen:

Solidago: Hauptmittel³

Hitzewallungen

Hitzewallungen erlebst du durch die hormonelle Umstellung häufig. Hier rät die Frauenärztin ausreichend Flüssigkeit zu trinken und hautfreundliche Kleidung zu tragen.¹⁰

Hilfreiches aus der Homöopathie bei Hitzewallungen

Sulfur: Schweißneigung, oft Juckreiz
Pulsatilla: weniger Schweiß, heiße Füße nachts³



NACH DER GEBURT

Familienbeihilfe

Die Familienbeihilfe musst du beim zuständigen Finanzamt (per Finanz online möglich) beantragen. Dazu benötigst du folgende Unterlagen: Antragsformular, Geburtsurkunde, Meldezettel des Kindes und Meldezettel vom bezugsberechtigten Elternteil.⁵

Nach der Geburt deines Kindes musst du auch den Krankenversicherungsträger informieren. In der Regel macht das das Standesamt automatisch mit der „Anzeige der Geburt“. Grundsätzlich kann das Kind bei beiden Eltern mitversichert sein. Nach erfolgter Meldung bekommt dein Kind eine eigene e-card.⁵

Kinderbetreuungsgeld

Über die Kinderbetreuungsgeldvarianten (oder auch oft Karenzgeld genannt) solltest du dir bereits in deiner Schwangerschaft Gedanken machen. Insgesamt gibt es fünf verschiedene Kinderbetreuungsgeldvarianten:

- 30+6* Monate rund 436,-/Monat
- 20+4* Monate rund 624,-/Monat
- 15+3* Monate rund 800,-/Monat
- 12+2* Monate rund 1000,-/Monat
- Einkommensabhängig: 12+2* Monate, 80 % der Letzt Einkünfte max. € 66,-/Tag rund € 2000,-

*die Monatsangabe vor dem + gilt als Maximalbezugsdauer für einen Elternteil. Die Monatsangabe nach dem + ist somit für den anderen Elternteil reserviert - sollte das nicht in Anspruch genommen werden, verfallen diese.⁵

Das Kinderbetreuungsgeld ist bei deinem zuständigen Sozialversicherungsträger (z.B. NÖGKK) zu beantragen. Für den Antrag benötigst du (mit der ausgewählten Variante), die Bestätigung vom Finanzamt über den Bezug der Familienbeihilfe, den Meldezettel und die Geburtsurkunde des Kindes sowie den Meldezettel der antragstellenden Person.⁵

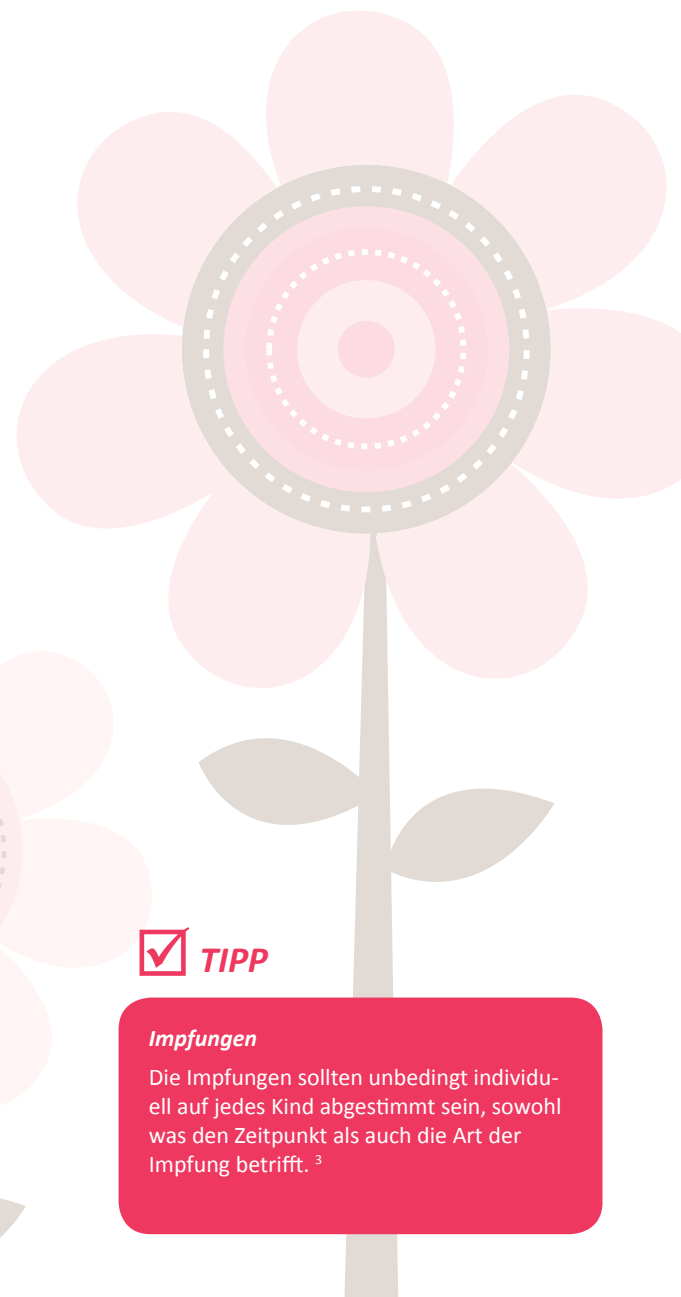
Achtung: Erkundige dich bitte bei der Krankenkasse, wie lange du bei der jeweiligen Kinderbetreuungsgeldvariante versichert bist. Gegebenfalls muss dich dein Partner mitversichern oder du versicherst dich selbst.⁵



TIPP

Impfungen

Die Impfungen sollten unbedingt individuell auf jedes Kind abgestimmt sein, sowohl was den Zeitpunkt als auch die Art der Impfung betrifft.³



BIS ZUM 1. LEBENSJAHR DES KINDES

ARBEITSRECHTLICHES - ELTERNKARENZ

Bis zum Ende der Schutzfrist (= Ende des Beschäftigungsverbots) nach der Geburt deines Kindes musst du deinem Arbeitgeber melden ob und wie lange du deine Karenzzeit nutzt. Möchtest der Vater gleich im Anschluss an das Beschäftigungsverbot der Mutter in Karenz gehen, so muss er die Karenz seinem Arbeitgeber innerhalb von 8 Wochen nach der Geburt seines Kindes bekanntgeben. Die Karenz kann längstens bis zum Ablauf des 2. Lebensjahres deines Kindes in Anspruch genommen werden. Das heißt du musst spätestens am Tag des 2. Geburtstages deines Kindes wieder zur Arbeit gehen. Die Karenz kann zwischen dir und deinem Partner auch geteilt werden. So kann die Karenz z.B. mit dem Vater zweimal geteilt werden. Jedoch kann immer nur ein Elternteil die Karenz in Anspruch nehmen. Eine gleichzeitige Inanspruchnahme der Karenz ist maximal in der Dauer von

einem Monat möglich (verkürzt aber die gesamte Karenzzeit um 1 Monat. Weiterführende Informationen und Beratungen erhältst du auf <http://noe.arbeiterkammer.at/beratung.htm>.²

Du kannst neben deiner Karenzzeit auch geringfügig arbeiten, für den derzeitigen Arbeitgeber, bei welchem du beschäftigt bist. Solltest du bei einem anderen Arbeitgeber, während der Karenz arbeiten, musst du dies deinem derzeitigen Arbeitgeber melden und dich erkundigen ob ein etwaiges Nebenbeschäftigungsverbot besteht.²

Hast du die Karenz zu Beginn nicht bis zur Maximaldauer (= Tag vor dem 2. Geburtstag) gemeldet, dann kannst du sie auch verlängern. Du musst aber eine Verlängerung der Karenz spätestens 3 Monate vor dem Ende der zunächst bekanntgegebenen Karenz melden.²

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

In der **ersten Lebenswoche** deines Kindes wird die 6. Untersuchung des Mutter-Kind-Passes durchgeführt. Hierbei wird das Körpergewicht und die Körperlänge festgehalten und eine allgemeine ärztliche Untersuchung findet statt. Zusätzlich zu dieser Kontrolle wird ein Ultraschall der Hüfte empfohlen.⁵

Bereits in der **4. bis 7. Lebenswoche** deines Babys findet die nächste Untersuchung statt. Wie bei der 6. Untersuchung wird hier zusätzlich eine orthopädische Untersuchung durchgeführt. Bei diesem Termin würde sich auch eine Hüftultraschalluntersuchung (6. bis 8. Lebenswoche) anbieten.⁵

Im **3. bis 5. Lebensmonat** ist die nächste Passuntersuchung geplant. Hier wird wieder eine allgemeine Untersuchung durchgeführt und das Kind wird gewogen und gemessen.⁵

Zusätzlich zu den üblichen Untersuchungen wird bei der nächsten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung im **7. bis 9. Lebensmonat** eine Untersuchung des Hals-, Nasen- und Ohrenbereichs und im **10. bis 14. Lebensmonat** eine Augenuntersuchung durchgeführt.⁵



TIPP

Babyschwimmen

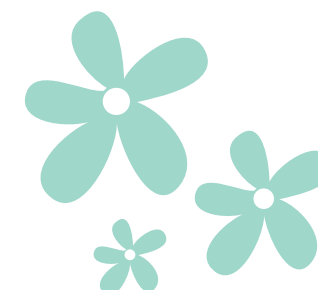
Ab dem 2. Lebensmonat kannst du einen „**Babyschwimm –Kurs**“ besuchen. Voraussetzungen sind hierbei die Gesundheit deines Kindes, es sollten keine Wunden vorhanden sein und keine Impfung vorher stattgefunden haben. Das Ziel des Babyschwimmens ist es, die Beziehung zu den Eltern zu vertiefen aber es kann auch die Entwicklung von Schlüssel Fähigkeiten wie Motorik, Sensorik, positiv beeinflussen. Nähere Informationen findest du unter www.austrianbabyswim.at oder den jeweiligen Hallenbädern.⁶



„Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie liegt uns jungen Sozialdemokratinnen und Sozialdemokraten besonders am Herzen. Dafür müssen in Niederösterreich die notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Wir brauchen mehr Krippenplätze und Kindergärten, deren Öffnungszeiten an den Tagesrhythmus berufstätiger Menschen angepasst sind. Für dieses Ziel engagieren wir uns.“ **Albert Scheiblauber, Landesvorsitzender der Jungen Generation NÖ.**



„Junge Familien brauchen einfach mehr. Nämlich ein Mehr an Information und Unterstützung. Speziell in den ersten Monaten nach der Geburt des Kindes, in denen viele gesundheitliche aber auch rechtliche Hürden zu nehmen sind. Ein Mehr an Bildungs- und Jobchancen nach der Familienauszeit. Wir setzen uns für einen gelungenen Job-Wiedereinstieg, durch verstärkte kostenlose Weiterbildungsangebote während der Babykarenz ein. Mit unserem Jungfamilienkalender leisten wir einen Beitrag an dem Mehr, das junge Familien einfach brauchen!“ **Katharina Kucharowits, Bundesvorsitzende der Jungen Generation Österreich**



2. UND 3. LEBENSJAHR DES KINDES

Kinderbetreuung

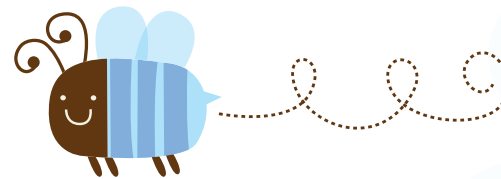
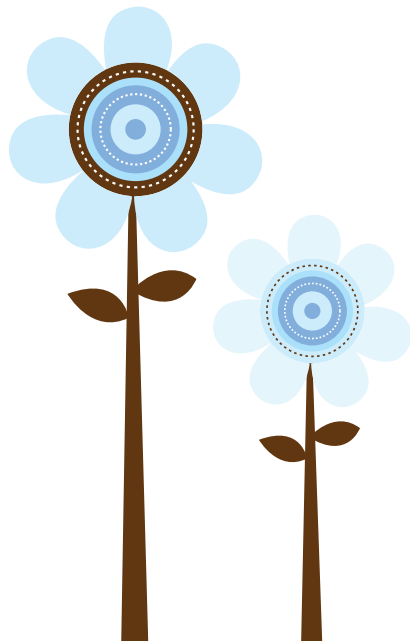
Du stehst nun vor der Herausforderung, dass du einen Kinderbetreuungsplatz für deinen Sohn/ deine Tochter suchst/findest. Hier solltest du dich vorrangig an deine Gemeinde wenden, denn diese bieten oft die Möglichkeit einer Krabbelstube oder einer Kindertagesstätte. Ob solche Einrichtungen vorhanden sind bzw. Platz für dein Kind haben, erfrag bitte bei deinem Gemeindevorstand. ⁵

Auch die Kindergartenanmeldung sollte so früh wie möglich geschehen. In der Regel sind beim Kindergartenbesuch des Kindes, lediglich ein Elternbeitrag zu entrichten, welcher von der Einrichtung und Gemeinde abhängig ist. Informationen hierzu erhältst du im Kindergarten bzw. in der Gemeinde. ⁵

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

Im 22. bis 26. Lebensmonat des Kindes ist neben dem Gewicht, der Größe und einer allgemeinen Untersuchung auch eine Augenuntersuchung durch einen Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie durchzuführen. ⁵

Auch im 34. bis 38. Lebensmonat findet eine allgemeine Kontrolle im Zuge einer Mutter-Kind-Pass-Untersuchung statt. ⁵



4. BIS 6. LEBENSJAHR DES KINDES

Schulanmeldung

Jene Kinder, welche das **6. Lebensjahr bis zum 31. August vollendet** haben unterliegen der allgemeinen Schulpflicht. Daher musst du als Erziehungsberechtigte dein Kind bei der zuständigen Schule einschreiben. Über eine Aufnahme in die Volksschule entscheidet der Schulinspektor. Die Informationen über die nötigen Dokumente für eine Anmeldung, erhältst du direkt bei den Schulen oder Landesschulräten.⁵

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNG

Der nächste Termin für die Mutter-Kind-Pass-Untersuchung findet im **46. bis zum 50. Lebensmonat** statt und die letzte Untersuchung wird im **58. bis 62. Lebensmonat** durchgeführt.⁵





Gabriele Binder-Maier
Landesfrauenvorsitzende
der SPÖ Frauen NÖ



Liebe Mütter, liebe Väter, liebe „zukünftige“, Eltern !

Wenn sich zwei Menschen ein Kind wünschen, sind sie plötzlich mit völlig neuen Themen und Lebensumständen konfrontiert. Es gilt zu entscheiden, welche der fünf Varianten des Kinderbetreuungsgeldes in Anspruch genommen wird, ob ein Papamonat und Väterkarenz auch umgesetzt wird.

Als SPÖ Frauen ist es uns wichtig, dass Sie zwischen den einzelnen Möglichkeiten für ihren individuellen Lebensentwurf wählen und entscheiden können.

Deshalb setzen wir uns dafür ein, das Kinderbetreuungsgeld wie auch die Familienbeihilfe neu zu gestalten. Weg von einem komplizierten Steuersystem, hin zu einem direkten und höheren Auszahlungsbetrag und mehr Geld für den weiteren Ausbau von guten Kinderbetreuungseinrichtungen. Nur so können Kinder und deren Eltern optimal unterstützt werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!



WEITERE WICHTIGE INFORMATIONEN

STAATSBÜRGERSCHAFT

Bist du verheiratet und ist mindestens ein Elternteil österreichischer Staatsbürger, so erwirbt das Kind automatisch die österreichische Staatsbürgerschaft.⁵

Bist du mit deinem Partner nicht verheiratet aber zum Zeitpunkt der Geburt deines Kindes österreichische Staatsbürgerin, erwirbt dein Baby automatisch die Staatsbürgerschaft. Auf Grund des Geburtsortes können sich Doppelstaatsbürgerschaften ergeben.⁵

ANERKENNUNG DER VATERSCHAFT

Die Anerkennung der Vaterschaft ist nur bei unehelich geborenen Kindern oder wenn der Ehemann nicht der Vater des Kindes ist, notwendig. In der Geburtsurkunde kann die Vaterschaft nur angegeben werden, wenn diese der Vater freiwillig anerkennt oder per gerichtlichen Anordnung festgestellt wurde. Die Anerkennung der Vaterschaft ist Voraussetzung für die Zahlung des Unterhalts.⁵

REISEPASS

Seit 15. Juni 2012 benötigt jedes Kind im Europäischen Raum einen eigenen Pass. Folgende Gültigkeiten ergeben sich bei Pässen bei Minderjährigen unter 18 Jahren:

- Bis zwei Jahre: zwei Jahre
- Ab dem 2. Geburtstag: fünf Jahre
- Ab dem 12. Geburtstag: zehn Jahre
- Beantragung bei der BH/Magistrat⁵

INITIATIVE BABYCOUCH

Die "Babycouch" ist eine Initiative der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) und wird gefördert durch den Hauptverbands der Österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB).

Es ist ein Treffpunkt für Frauen welcher von ExpertInnen geleitet wird. Hier wird Raum für Vorträge, Beratung aber auch Erfahrungsaustausch für Schwangere, Stillende und Mütter von Kindern bis zum dritten Lebensjahr gegeben.

Ziel des Projekts „Babycouch“ ist die

Verbesserung des Beratungs- und Informationsangebots für Schwangere, Stillende und Familien in Niederösterreich. Mehr Informationen findest du unter <http://www.babycouch.at/>.⁷



KINDERNOTFÄLLE

Was es zu beachten gilt

Es gibt viele Gefahrenquellen für dein Kind, nicht nur im Haushalt, sondern auch im Freien.

Bis zum **sechsten Monat** sind die größten Gefahrenquellen Höhen - Stürze von Wickeltischen - aber auch lose Schnüre können zur Strangulation führen.

Vom **7. Monat bis zum 5. Geburtstag** deines Kindes sind vor allem kleine **Fremdkörpern, heiße Herdplatten, Wasser**, aber auch Bodenkanten oder **Stufen** große Gefahren für Verletzungen.

Ab dem 4. Lebensjahr deines Kindes häufen sich Unfälle im **Sport- und Freizeitbereich** aber auch im **Straßenverkehr**.

Kinder beginnen erst mit 4 Jahren ihr Gefahrenbewusstsein zu entwickeln! ⁸



WAS IST IN NOTFÄLLEN ZU TUN?

Verbrennung/Verbrühung:

- Reichlich mit ca. 20 Grad kaltem Wasser spülen
- 144 Ambulanz
- Keimfrei bedecken
- Keine Salben, Puder o.ä.

Verätzung:

- Spülen
- Ärztliche Versorgung
- Keimfrei bedecken

Blutstillung

- Hochhalten
- Druck auf die Wunde
- Druckverband
- Notruf falls notwendig

Wundversorgung

- Keimfrei abdecken
- 144/Hausarzt/Ambulanz
- Keine Desinfektion

KINDERSITZ IM AUTO

Was es zu beachten gilt

Um dein Kind im Auto ausreichend zu schützen müssen 3 wichtige Punkte beachtet werden

- 1) der passende Kindersitz,
- 2) welcher richtig eingebaut werden muss und
- 3) in diesem muss dein Kind korrekt angeschnallt werden.

Kinder unter 14. Jahren müssen durch ein eigenes Rückhaltesystem gesichert werden. Ab einer Größe von 135 cm darf das Kindersitzkissen durch höhenverstellbaren Dreipunktgurt ersetzt werden

Ab einer Größe von 150cm mit Hilfe eines Sicherheitsgurtes.

AUSWAHL DES RICHTIGEN KINDERSITZES

- Empfehlungen des Autoherstellers in die Kaufentscheidung mit einfließen lassen
- Kindersitz muss der aktuellen ECE Prüfnorm (derzeit 44/04) entsprechen
- Kindersitz auf das Alter, Größe und Gewicht deines Kindes abstimmen.
- Hat dein Auto ein ISO-FIX System? Dann gibt es im Fachhandel kompatible Kindersitze. ⁹





QUELLEN

¹ LEES, Christof. REYNOLDS, Karina. MCCARTAN, Grainne: Schwangerschaft-der praktische Ratgeber. Mosaik Verlag GmbH. 1997 (S. 44-65)

² <http://noe.arbeiterkammer.at/berufundfamilie.htm>

³ Dr. med. Ilse Sidl, Ärztin für Allgemeinmedizinerin, 3390 Melk

⁴ <http://www.schwangerschaft.at/de/schwangerschaft-vater-werden/geburtsvorbereitung/article.schwangerschaftsgymnastik-vor-geburt.html>

⁵ <https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/8/Seite.080000.html>

⁶ www.austrianbabyswim.at

⁷ <http://www.babycouch.at/>.

⁸ ASBÖ Niederösterreich

⁹ <http://www.arboe.at/auto-motor-radfahrer/rund-ums-auto/kinder-sicher-im-auto/>

¹⁰ Dr. med. Christiane Baldasti-Nathaniel, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, 3151 St. Georgen am Steinfelde

¹¹ STEMMER, Eva. UMLAUT, Ines: Gemacht mit Liebe. Gefahren mit hauck. hauck GmbH& Co. KG. 2005

¹² Landesklinikum Krems, Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe

