



Wenn ein Baby kommt!

Wichtige Tipps zu Schwangerschaft und Geburt

Folgende Expertinnen und Experten haben an dieser Broschüre mitgearbeitet:

- **Mag^a Özlem Akar** • Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- **Fidan Çinar** • MA 15-Familienhebammen
- **Dirⁱⁿ Drⁱⁿ Margit Endler** • Kaiser Franz Josef-Spital
- **Mag^a Alexandra Grasl** • Wiener Programm für Frauengesundheit, MA 15
- **Drⁱⁿ Hediye Güner** • Kaiser Franz Josef-Spital
- **Christa Hauser** • Österreichisches Hebammengremium
- **Mag^a Franziska Pruckner** • FEM-Elternambulanz
- **Mag^a Bianca Schrittwieser** • Arbeiterkammer Wien
- **DSAⁱⁿ Herta Staffa** • Amt für Jugend und Familie, MA 11
- **Prim^a Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Teresa Wagner** • Kaiser Franz Josef-Spital
- **ao. Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger** • Wiener Frauengesundheitsbeauftragte
- **Mag^a Hilde Wolf** • Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- **Univ.Prof. Dr. Harald Zeisler** • Allgemeines Krankenhaus

Liebe werdende Eltern!

Die Geburt eines Kindes zählt zu den bedeutendsten Erfahrungen in unserem Leben. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt werden Sie viele neue Themen beschäftigen. Gleichzeitig müssen Sie einiges vorbereiten. Diese Broschüre beinhaltet die wichtigsten Informationen zu Schwangerschaft und Geburt, zum Wochenbett und zum Stillen. Hier finden Sie Antworten auf gesundheitliche und rechtliche Fragen. Außerdem gibt es praktische Tipps für die Zeit vor und nach der Geburt Ihres Kindes. Wien hat eine Vielzahl von Beratungsstellen, die bei Fragen und Problemen für Sie zur Verfügung stehen. Die Adressen finden Sie im Anhang. Wir hoffen, Sie mit dieser Broschüre in einem neuen Lebensabschnitt unterstützen zu können!

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Baby!



Mag^a Sonja Wehsely
*Stadträtin für
Gesundheit und
Soziales*

© Peter Rigaud



**a.o. Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate
Wimmer-Puchinger**
*Frauengesund-
heitsbeauftragte
der Stadt Wien*

© Inge Prader



Drⁱⁿ Karin Spacek
*Leiterin der
MA 15 – Gesund-
heitsdienst der
Stadt Wien*

© privat

1. Monat • 1.–4. Woche der Schwangerschaft	7
2. Monat • 5.–8. Woche der Schwangerschaft	12
3. Monat • 9.–12. Woche der Schwangerschaft	16
4. Monat • 13.–16. Woche der Schwangerschaft	21
5. Monat • 17.–20. Woche der Schwangerschaft	22
6. Monat • 21.–24. Woche der Schwangerschaft	24
7. Monat • 25.–28. Woche der Schwangerschaft	26
8. Monat • 29.–32. Woche der Schwangerschaft	27
9. Monat • 33.–36. Woche der Schwangerschaft	30
10. Monat • 37.–40. Woche der Schwangerschaft	34
Die Geburt	36
Rund ums Stillen	39
Die erste Zeit nach der Geburt	41
Die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen des Kindes	51
Anhang – Wo Sie Hilfe finden	54



1. Monat

(1. – 4. Woche der Schwangerschaft)

Mama



Es gibt verschiedene Anzeichen, dass Sie schwanger sein könnten: die Monatsblutung bleibt aus, Sie fühlen sich ungewöhnlich müde oder Sie spüren ein Spannungsgefühl in der Brust. Machen Sie einen Schwangerschaftstest, den es in der Apotheke oder Drogerie gibt. Der Test ist sehr zuverlässig! Ist dieser positiv, vereinbaren Sie gleich einen Termin bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Dort bekommen Sie auch den Mutter-Kind-Pass.



Baby



Bei der Befruchtung verschmelzen Eizelle und Samenzelle im Eileiter. Das befruchtete Ei der Frau wandert in 6 bis 10 Tagen in die Gebärmutterhöhle und nistet sich dort ein. Die Eizelle teilt sich bis zum Ende der 4. Schwangerschaftswoche hunderte Male. Es bildet sich die Plazenta (Mutterkuchen). Der sogenannte Embryo ist nun ungefähr so groß wie ein Reiskorn.



So errechnen Sie Ihren Geburtstermin

Nehmen Sie den ersten Tag Ihrer letzten Regelblutung und rechnen Sie 40 Wochen dazu, dann haben Sie den ungefähren Geburtstermin. Am besten, Sie gewöhnen sich an in Schwangerschaftswochen (SSW) zu rechnen. So machen es nämlich auch Frauenärztinnen und Frauenärzte.

Mutter-Kind-Pass

Jede schwangere Frau in Österreich hat Anspruch auf einen Mutter-Kind-Pass, egal ob sie österreichische Staatsbürgerin ist oder nicht. Der Mutter-Kind-Pass umfasst alle ärztlichen Untersuchungen für die schwangere Frau und das Kind bis zum 5. Lebensjahr. Sie sind nicht krankenversichert? Auch dann können Sie die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen kostenlos durch-



führen lassen. Wenden Sie sich bitte an die Wiener Gebietskrankenkasse!



TIPP

Helfen Sie mit den Mutter-Kind-Pass umfassend auszufüllen. Informieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über frühere Erkrankungen, Fehlgeburten usw. Fragen Sie nach, wenn Sie sich nicht sicher sind!

Untersuchungen in der Schwangerschaft

Verpflichtend sind 5 frauenärztliche Untersuchungen:

- bis zum Ende der 16. Schwangerschaftswoche
- zwischen der 17. und 20. Schwangerschaftswoche
- zwischen der 25. und 28. Schwangerschaftswoche
- zwischen der 30. und 34. Schwangerschaftswoche
- zwischen der 35. und 38. Schwangerschaftswoche

Weiters sind vorgesehen: 2 Blutuntersuchungen, 3 Ultraschalluntersuchungen sowie 1 interne Untersuchung.





ACHTUNG

Um das Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe zu bekommen, müssen Sie 10 Untersuchungen nachweisen:

- 5 frauenärztliche Untersuchungen während der Schwangerschaft und
- 5 Untersuchungen des Kindes in den ersten 14 Lebensmonaten.

Die Bestätigung müssen Sie bis zum 18. Lebensmonat des Kindes der Krankenkasse vorlegen. Wenn Sie diese Frist versäumen, kann das Kinderbetreuungsgeld gekürzt werden. Lesen Sie dazu die Informationen in Ihrem Mutter-Kind-Pass.



IHRE RECHTE

Ab dem Beginn bzw. der Bekanntgabe einer Schwangerschaft darf Ihre Arbeitsstelle Sie nicht mehr kündigen oder entlassen. Bringen Sie die ärztliche Bestätigung mit. Dieser Kün-

digungsschutz bleibt bis 4 Wochen nach Ende der Karenz aufrecht. In der Probezeit gilt dieser Schutz nicht!



ACHTUNG

Haben Sie die Schwangerschaft noch nicht gemeldet und werden gekündigt, haben Sie 5 Arbeitstage Zeit zur Meldung. Sie wussten zum Zeitpunkt der Kündigung noch nichts von Ihrer Schwangerschaft? Dann müssen Sie die Schwangerschaft sofort melden, sobald Sie davon erfahren! In diesen Fällen müssen Sie auch immer gleich eine ärztliche Bestätigung zum Nachweis der Schwangerschaft an Ihrem Arbeitsplatz vorlegen.

Wurden Sie wegen Ihrer Schwangerschaft in der Probezeit gekündigt? Sie können sich dagegen zur Wehr setzen. Achten Sie aber auf die kurzen Fristen! Dasselbe gilt bei befristeten Dienstverhältnissen. Fragen Sie sofort bei der Arbeiterkammer nach (Adresse siehe Anhang)!

Sie sind arbeitslos gemeldet? Dann müssen Sie dem Arbeitsmarktservice (AMS) mitteilen, dass Sie schwanger sind. Sie können weiterhin Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe beziehen. Sie können zwar trotz der Schwangerschaft bis 8 Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin vermittelt werden, aber das AMS muss die Schutzbestimmungen für Schwangere einhalten.

2. Monat

(5. – 8. Woche der Schwangerschaft)



Baby



In der 7. Woche ist Ihr Baby ungefähr so groß wie eine Haselnuss. Von jetzt an bis zur 21. Woche wird es sehr schnell wachsen.

Mama



Viele Frauen spüren jetzt die ersten Beschwerden. Zum Beispiel: Übelkeit, erhöhter Harndrang oder Müdigkeit. Eine Schwangerschaft ist keine

Krankheit, Sie können Ihr Leben in gewohnter Weise weiter führen! Dazu gehört auch die Sexualität. Bei Blutungen oder Schmerzen sollten Sie jedoch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat fragen.



GUT ZU WISSEN

Melden Sie sich so früh wie möglich in jenem Krankenhaus an, wo Sie auch entbinden möchten. Fast jedes Krankenhaus bietet Führungen durch den Kreißsaal an. Informieren Sie sich über die Angebote und Ausstattung der Geburtsstation.



Ernährung in der Schwangerschaft

„Jetzt musst Du für zwei essen“, ist falsch. Viel wichtiger ist eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Fisch, Milch und Milchprodukten und hochwertigen Fetten. Trinken Sie ausreichend! Frisch gepresste Säfte, Wasser, ungesüßter Tee eignen sich besonders dafür. Diäten und Fastenkuren – auch aus religiösen Gründen – sind für Schwangere ungesund.

Sie brauchen ein bisschen mehr von:

■ **Eiweiß:** Neben Fisch, magerem Fleisch und Milchprodukten, eignen sich vor allem Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Kartoffeln sehr.





■ **Kohlenhydrate:** Getreide, Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchte, Kartoffeln. Besonders gut sind Vollkornprodukte.

■ **Fette:** Der Fettbedarf ist geringfügig erhöht. Verwenden Sie hochwertige Pflanzenöle und essen Sie reichlich Fisch.



Wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys:

■ **Folsäure:** enthalten in Spinat, Broccoli, Eigelb, Tomaten, Bananen; Folsäure-Tabletten am Anfang einer Schwangerschaft werden empfohlen.



■ **Eisen:** besonders enthalten in Fleisch, Gewürzen (schwarzer Pfeffer, Zimt, Petersilie), Hülsenfrüchten, Sesam, Mohn, Nüssen.



■ **Jod:** Verwenden Sie jodiertes Speisesalz.

■ **Kalzium:** Milch und Milchprodukte, aber auch Kohl, Broccoli, Lauch und Fenchel.



ACHTUNG

■ **Essen Sie keine rohen Lebensmittel**, wie Rohmilchkäse, rohe Eier und rohen Fisch (Sushi) sowie rohes Fleisch (Rohwurst, Salami).

■ **Koffein:** Trinken Sie höchstens zwei bis drei Tassen Kaffee pro Tag! Ähnliches gilt für Schwarztee und Energydrinks.

■ **Kein Alkohol und keine Zigaretten**, denn Sie gefährden damit die Gesundheit Ihres Kindes. Wenn Ihnen dies schwer fällt, suchen Sie Hilfe bei Beratungsstellen.



■ **Drogen:** Drogen in der Schwangerschaft sind besonders gefährlich! Wenn Sie Suchtprobleme haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder wenden Sie sich direkt an spezialisierte Einrichtungen (siehe Anhang).



IHRE RECHTE

Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber muss das Arbeitsinspektorat über Ihre Schwangerschaft informieren. Für Sie gilt unter bestimmten Voraussetzungen ein besonderer Schutz. Verboten ist beispielsweise: das Heben und Tragen von schweren Lasten, langes Stehen, das Arbeiten mit gesundheitsschädlichen Stoffen.

■ Wenn Sie müde sind, dürfen Sie sich während der Arbeitszeit hinlegen und ausruhen! An Ihrem Arbeitsplatz muss dazu eine Liege bereit stehen. Die Ruhezeit gilt als reguläre Arbeitszeit. Sie muss auch als solche bezahlt

werden, außer Sie ruhen in der im Vorhinein festgelegten Pause.

- Nacharbeit, Sonntags- und Feiertagsarbeit sind verboten.
- Schwangere Frauen dürfen keine Überstunden machen. Die tägliche Arbeitszeit darf nicht länger als 9 Stunden betragen. Die Wochenarbeitszeit darf 40 Stunden nicht übersteigen.
- Sie dürfen keinem Tabakrauch an Ihrem Arbeitsplatz ausgesetzt sein.

Sie haben dazu Fragen? Wenden Sie sich direkt an das Arbeitsinspektorat (siehe Anhang).

3. Monat

(9. – 12. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Das Gesicht mit Ohrmuscheln, Nase und Augen sieht jetzt schon sehr menschlich aus. Das kleine Herz schlägt kräftig. Dies erkennen Sie in der ersten Ultraschalluntersuchung, die zwischen der 8. und 12. Schwangerschaftswoche gemacht wird. Die Entwicklung der lebenswichtigen Organe Leber, Nieren, Darm, Gehirn und Lungen wird in dieser Zeit abgeschlossen. Gegen Ende

der 12. Woche wiegt Ihr Baby zwischen 50 und 70 Gramm und ist etwa 8 Zentimeter groß.

Mama



Sind Sie manchmal sehr gut aufgelegt und dann plötzlich traurig? Stimmungsschwankungen sind absolut normal und können Sie die gesamte Schwangerschaft begleiten. Ursache sind nicht nur hormonelle Umstellungen. Sie müssen sich auch seelisch auf die neue Lebenssituation einstellen. Hält die Traurigkeit an oder haben Sie Probleme mit Ihrem Partner oder finanzielle Sorgen? Frauenberatungsstellen können Ihnen in dieser schwierigen Zeit helfen.

Die gute Nachricht: Am Ende des 3. Monats ist bei den meisten schwangeren Frauen die Übelkeit vorbei.



Untersuchungen vor der Geburt (Pränataldiagnostik):

Spezielle Untersuchungen während der Schwangerschaft geben Hinweise auf die Entwicklung Ihres Kindes. Sie können helfen Erkrankungen und Fehlbildungen Ihres Babys frühzeitig zu erkennen. Neben den Vorsorgeuntersuchungen des Mutter-Kind-Passes gibt es zusätzliche Untersuchungen, die Sie selbst bezahlen müssen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie darüber informieren.

**Welche Untersuchungen gibt es?****Nackenfaltenmessung:** 11. – 14. Schwangerschaftswoche

Bei einer Ultraschalluntersuchung wird die Dicke der Nackenfalte Ihres Babys gemessen. Damit kann man Hinweise auf eine Behinderung mit der Bezeichnung Down-Syndrom bekommen. Je größer die Nackendicke, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Fehlbildung. Auch bei auffälliger Nackendicke kann das Kind vollkommen gesund sein.

Combined-Test: 11. – 14. Schwangerschaftswoche

Bei diesem Test macht man eine Nackenfaltenmessung und eine Hormonanalyse. Dafür wird der schwangeren Frau Blut abgenommen. Dieser Test gilt als die sicherste Methode zur Frühein-

schätzung eines Down-Syndrom-Risikos sowie weiterer Fehlbildungen. In seltenen Fällen wird an Stelle des Combined-Test der sogenannte **Triple-Test** durchgeführt. Auch hier handelt es sich um eine Blutuntersuchung.

Chorionzottenbiopsie: 11. – 14. Schwangerschaftswoche

Bei dieser Untersuchung wird Gewebe aus der Plazenta untersucht, das die Ärztin oder der Arzt mit einer Hohlnadel durch die Bauchdecke entnimmt. Diese Untersuchung wird meist mit örtlicher Betäubung (Lokalanästhesie) nach einem auffälligen Combined-Test durchgeführt. Einige Tage danach erfahren Sie, ob Ihr Kind Down-Syndrom (Trisomie 21) oder eine andere schwerwiegende Erkrankung hat.

**Fruchtwasserpunktion (Amniozentese):**

16. – 20. Schwangerschaftswoche

Bei einem auffälligen Ergebnis im Combined-Test oder im Triple-Test kann eine Fruchtwasseruntersuchung durchgeführt werden. Bei der Untersuchung wird eine dünne Hohlnadel durch die Bauchdecke und Fruchtblase geführt und Fruchtwasser entnommen. Die Untersuchung lässt genaue Rückschlüsse über genetische Veränderungen zu, beinhaltet aber auch das Risiko einer Fehlgeburt zu 0,5% bis 1%.



Organscreening: 20. – 22. Schwangerschaftswoche

Mittels einer umfangreichen Ultraschalluntersuchung werden innere Organe wie Gehirn, Herz, Nieren sowie Arme, Beine und Körperform auf Auffälligkeiten untersucht.

GUT ZU WISSEN

Etwa 97% der Kinder kommen gesund und ohne Behinderung zur Welt! Überlegen Sie dennoch, bevor Sie einer Untersuchung zustimmen, wie Sie mit einer schweren Erkrankung oder Behinderung umgehen würden. Bei einer schweren Behinderung ist ein Schwangerschaftsabbruch in Österreich auch nach dem 3. Schwangerschaftsmonat möglich. Sind Sie unsicher? Dann wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für Frauen (siehe Anhang)!

4. Monat

(13. – 16. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Alle Organe Ihres Kindes sind fertig ausgebildet und müssen nur noch an Größe zunehmen. Augenbrauen und Haare beginnen zu wachsen. Am Ende des Monats ist Ihr Baby ungefähr so groß wie eine Avocado. Es ist schon sehr verspielt und kann sogar am Daumen lutschen.

Mama



Bei vielen Frauen wird jetzt ihre Schwangerschaft sichtbar. Der Bauch fängt an sich zu runden. Cremen Sie sich täglich ein. Mittel gegen Schwangerschaftsstreifen gibt es in der Apotheke oder Drogerie. Sie können auch normales Olivenöl nehmen.



ACHTUNG

Es ist wichtig, dass Sie die erste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung bis zum Ende der 16. Woche durchführen lassen.

5. Monat

(17. – 20. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Ihr Kind bewegt nun Arme, Hände, Beine und Füße immer gezielter. Es trinkt täglich ungefähr einen halben Liter Fruchtwasser. Man bezeichnet das Baby nun auch als Fötus. In der 18. – 22. Schwangerschaftswoche machen Sie die 2. Ultraschalluntersuchung. Dabei wird die Größe des Fötus gemessen und seine Entwicklung beurteilt. Außerdem kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt vielleicht schon erkennen, ob Ihr Baby ein Mädchen oder ein Bub ist.

Mama



In der 18. bis 20. Schwangerschaftswoche spüren Sie zum ersten Mal die Bewegungen Ihres Kindes. Das zarte Klopfen überrascht viele Frauen. Ein Ziehen im Bauch soll Sie nicht beunruhigen: Die Muskeln der Gebärmutter ziehen sich dabei für Sekunden zusammen. Der Bauch wird dabei ganz hart.

Melden Sie sich für einen Geburtsvorbereitungskurs an. Sie erhalten wichtige Informationen zum Verlauf der Geburt, Atemtechniken und vie-



les mehr. Wenn möglich, machen Sie den Kurs in jenem Krankenhaus, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten. In vielen Kursen sind auch werdende Väter gern gesehen!



GUT ZU WISSEN

Die Familienhebammen der MA 15 bieten kostenlos Geburtsvorbereitung, Einzel- und Paarberatung, Stillgruppe, Babytreff, Rückbildungsgymnastik an. Beratung und vielfältige Angebote gibt es auch im Hebammenzentrum (siehe Anhang).

Betreuung durch eine Hebamme

Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Nehmen Sie rechtzeitig Kontakt auf. Manche Hebammen haben einen Vertrag mit der Krankenkasse. Diese Leistungen sind



für Sie kostenlos. Eine Hebamme ohne Kassenvertrag müssen Sie zunächst selbst bezahlen. Sie erhalten dann 80% des Kassentarifs von der Krankenkasse zurück. Sollten Sie eine ambulante Geburt oder eine Hausgeburt planen, kann eine Hebamme Sie bereits in der Schwangerschaft begleiten. Mehr Informationen

dazu finden Sie in der „Hebammenbroschüre“. Die Broschüre finden Sie in jeder geburtshilflichen Ambulanz.

6. Monat

(21. – 24. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Der Fötus sieht bereits aus wie ein „richtiges“ Baby. Es kann jetzt hören und ist etwa 25 Zentimeter groß. Viele Babys bekommen durch das Schlucken von Fruchtwasser Schluckauf. Ihr Bauch bewegt sich dann in kurzen, regelmäßigen Abständen.

Mama



Die üblichen Beschwerden wie Übelkeit, Blasen-druck und Müdigkeit sind meist verschwunden. Genießen Sie diese Zeit!



IHRE RECHTE

Sie erhalten spätestens jetzt von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine aktuelle Bestätigung über den Entbindungstermin. Diese sollten Sie bis 12 Wochen vor der Geburt an Ihrer Arbeitsstelle abgeben. Damit erinnern Sie an den Beginn des Mutterschutzes.

7. Monat

(25. – 28. Woche der Schwangerschaft)



Baby

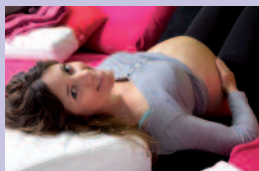


Am Ende des 7. Monats misst Ihr Baby etwa 35 bis 38 Zentimeter. Es kann nun die Augen öffnen. Wenn es von außen einen hellen Lichtstrahl bemerkt, dreht es den Kopf dorthin. Ihr Kind trainiert mit kleinen Atemzügen seine Lungen.

Mama



Bei vielen Frauen lagert sich in dieser Zeit Wasser im Körper ein. Bis zur Geburt könnten Sie außerdem von Beinkrämpfen, Hämorrhoiden, Krampfadern und Juckreiz am Bauch geplagt werden.



Vermeiden Sie langes Stehen und Sitzen, lagern Sie die Beine oft hoch. Sie sollten sich viel bewegen und viel trinken. Stützstrümpfe helfen gegen Krampfadern. Leichte Beschwerden sind in der Schwangerschaft normal, es können sich aber auch Krankheiten entwickeln:

Diabetes (Zuckerkrankheit): Bei einer leichten Form genügt eine Diät. Verbessern sich die Blutzuckerwerte nicht, erfolgt eine Behandlung mit Insulin. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie beraten. Nach der Schwangerschaft ist das Problem meist vorbei.

Infektionen: Es besteht ein höheres Risiko für Harnwegsinfektionen und Infektionen im Scheidenbereich. Gehen Sie sofort zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bei: brennendem Schmerz beim Wasserlassen, Verfärbung des Urins, Fieber, juckendem Ausfluss und geröteter, brennender Schleimhaut.

8. Monat

(29. – 32. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Im Normalfall dreht sich Ihr Baby jetzt in die Geburtsposition und liegt dann mit dem Kopf nach unten. Es wiegt 1500 bis 1800 Gramm und misst ungefähr 40 Zentimeter. Es kann sich nicht mehr viel bewegen, weil der Platz enger geworden ist. Ab der 30. Woche sieht der Mutter-Kind-Pass die 3. Ultraschalluntersuchung vor.



Mama



Gegen Ende des 8. Monats macht sich bei vielen Frauen Kurzatmigkeit bemerkbar. Da Ihre Gebärmutter nun fast an Ihren Brustkorb reicht, bekommen Sie schwerer Luft. Liegen Sie nun möglichst nicht auf dem Rücken.



Seitliches Liegen – eventuell mit einem Kissen zwischen den Oberschenkeln – ist jetzt am angenehmsten.

§ IHRE RECHTE

Normalerweise beginnt 8 Wochen vor der Geburt der Mutterschutz. Sie dürfen nicht mehr arbeiten. Vor Beginn des Mutterschutzes erhalten Sie von Ihrer Arbeitsstelle eine Abrechnung über Gehalt, Urlaubs- und Weihnachtsgeld.

Im Mutterschutz erhalten Sie Wochengeld von Ihrer Krankenkasse. Das Wochengeld müssen Sie dort auch beantragen. Dazu nehmen Sie die sogenannte „Arbeits- und Entgeltbestätigung“ von Ihrer Firma, die ärztliche Bestätigung über den Entbindungstermin und den Mutter-Kind-Pass mit. Die Höhe des Wochengeldes entspricht dem durchschnittlichen Gehalt der letzten 3 vollen Kalendermonate vor Beginn der Schutzfrist.

Aus medizinischen Gründen kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch schon früher einen „vorzeitigen Mutterschutz“ empfehlen. Diese ärztliche Bestätigung müssen Sie der Amtsärztin, dem Amtsarzt oder dem Arbeitsinspektorat vorlegen. Diese entscheiden dann über die „Freistellung“. Sie erhalten ein „Dienstfreistellungszeugnis“, das Sie an Ihrer Dienststelle abgeben. Ab diesem Zeitpunkt bekommen Sie „Wochengeld“ von der Gebietskrankenkasse.

Wenn Sie arbeitslos gemeldet sind, gilt auch für Sie die Schutzfrist und Sie erhalten Wochengeld von der Gebietskrankenkasse. Ihr Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe ruht während des Mutterschutzes.



9. Monat

(33. – 36. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Das Gewicht Ihres Babys wird bis zur 36. Woche auf 2500 bis 2750 Gramm ansteigen. Wenn sich Ihr Baby bis jetzt noch nicht gedreht hat und der Kopf noch oben liegt, befindet es sich in der Beckenendlage (Steißlage). Seltener ist eine



Schräg- oder Querlage. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Kind zu einer Drehung zu „bewegen“, wie Akupunktur. Fragen Sie Ihre Frauenärztin, Ihren

Frauenarzt oder Ihre Hebamme.

Mama



Gegen Ende des 9. Monats bereiten Senkwehen Sie langsam auf die Geburt vor. Diese haben den Vorteil, dass Sie wieder besser Luft bekommen. Das zusätzliche Gewicht, das Sie mit sich herumtragen, erschöpft Sie schnell. Lassen Sie sich mehr Zeit!

Eine Damm-Massage erspart Ihnen vielleicht einen Dammriss. Der Damm ist der Bereich zwischen Scheide und After und kann durch Deh-

nung bei der Geburt einreißen. Durch Massieren wird der Damm elastischer. So geht's: Nehmen Sie Oliven- oder Weizenkeimöl. Massieren Sie diesen Bereich einmal pro Tag etwa 5 Minuten.

Akupunktur kann die Wehenschmerzen erleichtern: „Genadelt“ wird von Ärztinnen, Ärzten oder Hebammen ab der 35. Schwangerschaftswoche. Damit kann die Öffnung des Muttermundes beschleunigt und eine kürzere Geburtsdauer erreicht werden. Die Kosten müssen Sie meist selbst tragen.

Gut vorbereitet?

Haben Sie schon entschieden, wen Sie bei der Geburt dabei haben wollen? Ihr Partner, eine gute Freundin oder auch die eigene Mutter kön-



nen Sie unterstützen: Mut machen, Hand halten, Stirn kühlen, ... Packen Sie den „Klinik-Koffer“, denn es kann bald losgehen.

Das muss in den Klinik-Koffer:

- Mutter-Kind-Pass
- e-card
- Hausschuhe
- Bademantel und Badeschlapfen
- 2 Still-BHs
- Socken, Toiletteartikel, Fön

Meist werden Stilleinlagen, Binden, Nachthemden und Handtücher von der Klinik zur Verfügung gestellt.

GUT ZU WISSEN

Die Stadt Wien (MA 11) begrüßt Ihr Baby mit einem Wickelrucksack, den Ihnen im Spital eine Sozialarbeiterin bzw. ein Sozialarbeiter überreicht. Den Gutschein dafür können Sie mit dem Mutter-Kind-Pass in jedem Eltern-Kind-Zentrum der MA 11 abholen (siehe Anhang).



Das braucht Ihr Baby für den Heimweg:

- 1 Body
- 1 Strampelanzug
- 1 Jäckchen oder Pullover (je nach Jahreszeit)

- Socken, Mütze, Handschuhe
- 1 Kuscheldecke
- Babyschale fürs Auto (können Sie auch von ARBÖ oder ÖAMTC ausleihen)

Auch Papa bekommt ein Kind!

Lassen Sie Ihren Partner an Ihrer Schwangerschaft und an der Geburt teilhaben. Die Anwesenheit des Vaters bei der Geburt kann Ihrer Partnerschaft gut tun und stärkt die Bindung zwischen Vater und Kind.



Aufgaben für werdende Väter:

- Fahren Sie probeweise den Weg ins Krankenhaus. Wie lange brauchen Sie hin? Wo können Sie parken? Welcher Eingang ist der Richtige?
- Schreiben Sie eine Liste, wem Sie nach der Geburt die freudige Nachricht mitteilen wollen.
- Und denken Sie auch an ein kleines Geschenk für Ihre Partnerin!

10. Monat

(37. – 40. Woche der Schwangerschaft)



Baby



Endspurt! Aus einer winzigen Ei- und Samenzelle hat sich ein kleiner Mensch entwickelt. Ihr Baby nimmt noch einmal an Gewicht zu. Es wird bei der Geburt zwischen 2500 und 4500 Gramm wiegen und 48 bis 54 Zentimeter lang sein. Es bekommt jetzt viel Nahrung im Mutterleib, um damit nach der Geburt einige Zeit auszukommen. Denn meistens dauert es einige Tage, bis die Mutter ausreichend Milch hat, um ihr Baby zu versorgen.

Ab dem errechneten Geburtstermin wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie in kürzeren Abständen zur Kontrolle der Herztöne des Kindes (CTG) einbestellen.

Mama



Die letzten Tage können unendlich lang werden. Lassen Sie sich von einer Freundin einladen, gehen Sie mit Ihrem Partner ins Kino oder schön essen. Nach der Ge-

burt dauert es eine Weile, bis Sie das alles wieder unternehmen können.

Die Geburt im Krankenhaus:

Ein Großteil der Frauen bringt ihr Kind in einem Kreißsaal (Kreißbett) zur Welt. Zusätzliche Hilfen sind Gebärhocker und Gebärstrick: Dabei wird die Schwerkraft genutzt, um den Geburtsvorgang zu erleichtern. Manche Krankenhäuser bieten die Möglichkeit einer Wassergeburt. Das warme Wasser hilft die Muskeln des Beckenbodens zu dehnen.



Jede Geburt ist mit Schmerzen verbunden. Aber denken Sie daran: Jede überstandene Wehe bringt Sie Ihrem Kind ein Stück näher! Sollten die Schmerzen für Sie unerträglich sein, dann gibt es Möglichkeiten zur Schmerzlinderung. Meist wird ein Kreuzstich, die sogenannte Periduralanästhesie (PDA), durchgeführt. Dazu wird ein Betäubungsmittel in die Nähe der Rückenmarksnerven gespritzt, Sie bleiben aber bei vollem Bewusstsein. Vor- und Nachteile sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Manchmal ist aus medizinischen Gründen ein Kaiserschnitt nötig. Dabei wird das Baby im Operationssaal mittels Bauchschnitt aus der

Gebärmutter geholt. Dies geschieht meist unter regionaler Betäubung („Kreuzstich“). Frauen mit Kaiserschnitt bleiben in der Regel länger im Krankenhaus und bekommen schmerzstillende Medikamente, die sich jedoch nicht auf die Muttermilch auswirken.

Die Geburt



Das Baby kommt, wann es will ... Die Entbindung fällt selten genau auf den errechneten Tag. Sollte das Baby bis zur 42. Schwangerschaftswoche nicht von selbst kommen wollen, wird die Geburt meist künstlich eingeleitet.

Wann müssen Sie ins Krankenhaus?

Drei Hinweise sprechen für einen baldigen Geburtsbeginn:

- der Abgang des Schleimpfropfs, der blutig sein kann,
- das Platzen der Fruchtblase und auslaufendes Fruchtwasser und
- die echten Geburtswehen.

Wenn zwischen den Wehen regelmäßig nur mehr 10 Minuten Abstand liegen, sollten Sie sich auf den Weg ins Spital machen.



ACHTUNG

Bei jeder 10. Schwangeren platzt die Fruchtblase, bevor die Wehen einsetzen. Rufen Sie die Rettung und lassen Sie sich liegend ins Krankenhaus bringen!

Die Phasen der Geburt

1. Eröffnungsphase: Die längste von allen 3 Geburtsphasen kann bis zu 12 Stunden dauern. Atemübungen und Entspannungstechniken, auch eine warme Dusche helfen bei starken Schmerzen.

2. Übergangsphase: Der Muttermund hat sich schon 9 bis 10 Zentimeter geöffnet. Die Wehen treten nun in kürzeren Abständen auf. Nützen



Sie die Zeit zwischen den Wehen, um sich auszuruhen. Atmen Sie gleichmäßig, damit Ihr Baby genug Sauerstoff bekommt.

3. Austreibungsphase: Wenn sich der Muttermund vollständig geöffnet hat, sorgen die Presswehen dafür, dass Ihr Kind durch den Geburtskanal geschoben wird. Eine Ärztin, ein Arzt oder eine Hebamme wird Sie anleiten und Ihnen sagen, wann Sie pressen sollen und wann Sie sich aus-



ruhen dürfen. Die Pressphase ist besonders schmerzhaft, aber im Normalfall nach 20 bis 40 Minuten überstanden. Sie haben es geschafft, Ihr Kind ist da! Das Baby wird Ihnen auf den Bauch gelegt, damit Sie die erste Zeit miteinander genießen können.

Nachgeburtsphase:

Nachwehen sorgen dafür, dass sich die Plazenta von der Gebärmutter ablöst. Ein eventueller Dammriss oder Dammschnitt wird jetzt versorgt. Nachwehen werden Sie vereinzelt noch Tage nach der Geburt haben. Sie sorgen dafür, dass sich die Gebärmutter wieder zurückbildet.



Rund ums Stillen



In den ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die beste Ernährung für Ihr Baby. Stillen hat viele Vorteile. Muttermilch steht zu jeder Tageszeit zur Verfügung, ist kostenlos und hat immer die richtige Temperatur. Stillen schützt Ihr Kind vor Krankheitserregern und späteren Allergien. Haben Sie Geduld, wenn es mit dem Stillen nicht



sofort klappt: In jedem Spital gibt es eine Stillberaterin. Vergessen Sie nicht: Stillen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme für Ihr Kind. Sie bieten ihm damit Liebe, Schutz und Geborgenheit.

Legen Sie Ihr Baby schon im Kreißsaal an. Meist schießt am 2. oder 3. Tag nach der Geburt die

Milch ein. Die Vormilch (Kolostrum) ist dickflüssig und gelb und schützt Ihr Baby vor Krankheiten. Nach etwa 2 Wochen hat sich die reife Muttermilch gebildet. Diese reicht für die ersten 6 Monate, ohne dass Sie zufüttern müssen.



GUT ZU WISSEN

Legen Sie Ihr Baby oft an, dann fließt die Milch umso reichlicher. Ernähren Sie sich gesund und trinken Sie ausreichend. Wenig Kaffee! Keine Zigaretten, kein Alkohol!



ACHTUNG

Stillen schützt nicht vor einer neuen Schwangerschaft. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Verhütungsmöglichkeiten aufklären.



Manche Frauen möchten oder können nicht stillen, z. B. wegen Erkrankungen. In diesem Fall brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Die Fertigmilchprodukte sind den Bedürfnissen Ihres Kindes angepasst. Lassen Sie sich im Spital von einer Hebamme, von der Kinderärztin und dem Kinderarzt beraten. Achten Sie auf Sauberkeit und verwenden Sie zum Anrühren der Nahrung nur abgekochtes Wasser.



Die erste Zeit nach der Geburt



Das Wochenbett

Das Wochenbett dient zur Ihrer Erholung! Die Gebärmutter bildet sich wieder zurück. Nach der Ablösung der Plazenta entsteht eine Wundfläche, die noch einige Zeit blutet. Sollte diese Blutung stark zunehmen oder länger als 6 Wochen dauern, dann gehen Sie bitte zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Da in der Schwangerschaft Ihre Bauchmuskeln und der Beckenboden stark beansprucht wurden, ist Rückbildungsgymnastik wichtig. Dies beugt Blasenschwäche (Inkontinenz) oder Gebärmutterensenkung vor. Dazu bekommen Sie im Spital nähere Informationen.

Auch Ihr Baby muss sich umstellen: Sein kleiner Körper ist noch nicht ganz ausgereift, das Verdauungssystem entwickelt sich erst. Darum haben viele Babys in den ersten 3 Monaten krampfartige Schmerzen im Bauchbereich (Kolik). Diese verschwinden meist von alleine wieder. Wenn die Krämpfe zu heftig werden, gehen Sie zu Ihrer Kinderärztin, Ihrem Kinderarzt oder wenden Sie sich an die Elternberatungsstellen der Stadt Wien. Das Baby hat noch keinen Tag- und Nachtrhythmus. Es wird mit der Zeit lernen in der Nacht durchzuschlafen. Viele Mütter sind durch den großen Schlafmangel erschöpft und gereizt.

TIPP

Schlafen Sie auch dann, wenn Ihr Baby schläft. Jetzt brauchen Sie Unterstützung! Bitten Sie Familienangehörige oder Freundinnen, für Sie da zu sein.

Warum Babys schreien

Babys weinen und schreien, um uns ihren Hunger, Durst, Müdigkeit und Schmerzen mitzuteilen. Spannungen in der Familie, Nervosität

oder Ungeduld beunruhigen Ihr Baby. Wenn Ihr Kind weint, müssen Sie es unbedingt in den Arm nehmen, beruhigen und trösten. Aber: Sollte Ihr Baby ausgiebig über viele Stunden hinweg schreien und sich nicht beruhigen lassen, suchen Sie Hilfe. Der Besuch in einer Schreiambulanz ist hilfreich. Dort lernen Sie, mit einem schreienden Kind umzugehen (siehe Anhang).



ACHTUNG

Babys niemals schütteln! Schütteln verursacht schwere gesundheitliche Schäden und kann im schlimmsten Fall sogar zum Tod eines Babys führen.

Seelische Umstellung

Schwangerschaft und Geburt verändern Ihr Leben. Wenn Sie nach der Geburt traurig oder gerührt sind und überwältigt von all dem Neuen, dann ist das ganz normal. Halten diese Stimmungsschwankungen über Monate an, dann kann eine nachgeburtliche (postpartale) Depression vorliegen. Dies trifft auf 10 bis 20% der Frauen zu.

Woran erkennen Sie eine Depression?

- Fühlen Sie sich ständig traurig?
- Bereitet Ihnen nichts Lust und Freude?



- Sind Sie sehr gereizt und ängstlich?
- Können Sie nicht schlafen?
- Haben Sie Schwierigkeiten sich zu konzentrieren?

Sie sollten auf jeden Fall psychologische Hilfe suchen. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin, Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt. Beratungsstellen finden Sie im Anhang.

Amtswege nach der Geburt

Die Geburt Ihres Kindes muss dem Standesamt innerhalb einer Woche gemeldet werden. Sie bekommen dort die wichtigsten Unterlagen für Ihr Kind: Geburtsurkunde und Staatsbürgerschaftsnachweis. Eheliche Kinder bekommen die Staatsbürgerschaft des Vaters oder der Mutter, uneheliche Kinder die Staatsbürgerschaft der Mutter. Bei nichtösterreichischer Staatsbürgerschaft muss der Nachweis, das ist meist der Pass, im jeweiligen Konsulat ausgestellt werden. Wenn die Eltern eines Kindes nicht verheiratet sind, gibt es außerdem ein Dokument über die Anerkennung der Vaterschaft des Mannes.

GUT ZU WISSEN

Für Geburtsurkunde, Staatsbürgerschaftsnachweis, Reisepass, Personalausweis fallen innerhalb von 2 Jahren ab der Geburt Ihres Kindes keine Gebühren an.

Ein 2. wichtiger Schritt ist die „Wohnsitzanmeldung“. Diese kann gleichzeitig mit der Anzeige der Geburt beim Standesamt erfolgen. Manchmal können auch alle Formalitäten in der Wochenbettstation durchgeführt werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Sozialarbeiterin oder Ihrem Sozialarbeiter im Spital.

TIPP

Bitten Sie doch Ihren Partner oder einen Familienangehörigen diese Amtswege zu übernehmen! Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.help.gv.at.

Familienbeihilfe

Für jedes Kind bekommen Eltern Familienbeihilfe, unabhängig von Beschäftigung oder Einkommen. Eltern und Kind müssen in einem gemeinsamen Haushalt leben. Der Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein. Die Höhe der Familienbeihilfe richtet sich nach dem Alter des Kindes und der Anzahl der Kinder. Sie wird alle 2 Monate ausbezahlt.

Familienbeihilfe und Kinderabsetzbetrag beantragen Sie bei Ihrem Finanzamt oder direkt über

das Internet (www.finanzonline.at). Die Familienbeihilfe bekommt vorrangig die Mutter. Für den Antrag brauchen Sie die Geburtsurkunde und den Meldezettel des Kindes und Ihren eigenen Meldezettel.

Kinderbetreuungsgeld

Das Kinderbetreuungsgeld können Sie ab dem



Tag der Geburt Ihres Kindes beantragen. Ausbezahlt wird dieses im Anschluss an das „Wochengeld“. Sie müssen dazu Ihre Krankenkasse aufsuchen.

Sie können zwischen 5 verschiedenen Varianten des Kinderbetreuungsgeldes wählen. Es gibt 4 Pauschalmodelle und ein einkommensabhängiges Modell.

- Die Pauschalmodelle stehen Ihnen unabhängig von einer vorherigen Erwerbstätigkeit zu: Dabei erhalten Sie monatlich eine Pauschale in Höhe von 436 Euro bis 1000 Euro. Die Höhe hängt davon ab, wie viele Monate Sie Kinderbetreuungsgeld beziehen. Die maximale Dauer beträgt 36 Monate, die kürzeste Dauer

beträgt 14 Monate, wenn beide Elternteile abwechselnd Kinderbetreuungsgeld bekommen.

- Beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld müssen Sie in den letzten 6 Monaten vor der Geburt durchgehend erwerbstätig gewesen sein. Es beträgt 80% des letzten Nettoeinkommens: mindestens 1000 Euro, maximal 2000 Euro monatlich. Die Dauer beträgt 14 Monate, wenn beide Elternteile sich abwechseln.

Genauer dazu finden Sie in der Broschüre „Kinderbetreuungsgeld“ der Arbeiterkammer (siehe Anhang).



GUT ZU WISSEN

Es gibt einen Kinderbetreuungsgeld-Vergleichsrechner auf der Homepage des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend (siehe Anhang). Dieser hilft Ihnen bei der Wahl der besten Variante, dort finden Sie auch Informationen zur Zuverdienstgrenze.



ACHTUNG

Sie müssen sich für eines der 5 Modelle entscheiden und können später grundsätzlich nicht mehr auf eine andere Variante umsteigen! Diese Entscheidung bindet somit beide Elternteile. Ein Wechsel zwischen den Elternteilen beim Bezug des Kinderbetreuungsgeldes ist höchstens zweimal möglich. Wenn Sie während des Bezugs von Kinderbetreuungsgeld arbeiten, dürfen Sie nur einen bestimmten Betrag verdienen!

Elternkarenz

8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes endet normalerweise der Mutterschutz. Nach einem Kaiserschnitt, bei einer Mehrlingsgeburt oder einer Frühgeburt ist dies erst 12 oder 16 Wochen nach der Geburt der Fall.

Möchten Sie gleich danach Elternkarenz (Anspruch auf Dienstfreistellung) oder Elternteilzeit in Anspruch nehmen, dann müssen Sie noch während des Mutterschutzes Ihrer Arbeitsstelle Bescheid geben. Das gilt auch für Ihren Partner, wenn er in Elternkarenz geht. Sie müssen auch mitteilen, wie lange Ihre Karenz bzw. Elternteilzeit dauern wird. Die Arbeiterkammer hat dazu einen Musterbrief entwickelt (siehe Homepage der Arbeiterkammer im Anhang).

Teilung der Elternkarenz

Mutter und Vater haben Anspruch auf Elternkarenz. Jener Elternteil, der Karenz in Anspruch nimmt, muss mit dem Kind im gemeinsamen Haushalt leben.

Die Eltern dürfen allerdings nicht gleichzeitig in Karenz gehen (Ausnahme: ein Monat überlappend beim erstmaligen Wechsel). Sie haben jedoch die Möglichkeit, die Karenz zweimal zu teilen und abwechselnd in Anspruch zu nehmen. Ein Karenzteil muss mindestens 2 Monate dauern. Wenn der Vater auch in Karenz gehen möchte, sollte er dies spätestens 3 Monate vor

Ende Ihrer Karenz schriftlich bekannt geben. Der Kündigungsschutz wird ab Meldung der Karenz wirksam. Frühestens ist das 4 Monate vor Beginn der Karenz möglich. Die Karenz können Sie maximal bis zum vollendeten 2. Lebensjahr des Kindes in Anspruch nehmen. Somit müssen Sie spätestens am 2. Geburtstag Ihres Kindes wieder arbeiten gehen. Der Kündigungsschutz gilt immer bis zum Ende der 4. Woche nach Ende der Karenz. Wenn Sie Ihrer Arbeitsstelle ursprünglich eine kürzere Karenzdauer gemeldet haben, können Sie Ihre Karenz einmalig verlängern. Sie müssen diese Änderung in der Regel spätestens 3 Monate vor dem Ablauf der ursprünglich gemeldeten Karenz bekannt geben.



ACHTUNG

Änderungen sollten Sie Ihrer Arbeitsstelle immer schriftlich mitteilen.

Elternteilzeit

In Betrieben mit mehr als 20 Beschäftigten besteht ein Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung bis zum 7. Geburtstag des Kindes. Sie müssen mindestens 3 Jahre im selben Betrieb beschäftigt sein. Den Anspruch auf Elternteilzeit haben sowohl Mutter als auch Vater. Beginn, Dauer und

Ausmaß der reduzierten Arbeitszeit müssen Sie Ihrer Arbeitsstelle schriftlich, spätestens 3 Monate vor Antritt bekanntgeben. Die Arbeiterkammer hat dazu einen Musterbrief entwickelt (siehe Homepage der Arbeiterkammer im Anhang).

! TIPP

Beschäftigen Sie sich schon während der Karenz mit Ihrem Wiedereinstieg und halten Sie Kontakt zu Vorgesetzten und Kolleginnen oder Kollegen. So bleiben Sie auf dem Laufenden und finden schneller wieder den Anschluss.

Finanzielle Unterstützungen

Die Stadt Wien (MA 11) unterstützt einkommensschwächere Familien mit Neugeborenen in dieser oft schwierigen Lebenssituation in Form des **Familienzuschusses** (siehe Anhang).

Auch Hilfsorganisationen wie Caritas, Volkshilfe oder Hilfswerk Österreich bieten für die Zeit im Krankenhaus und die ersten Wochen daheim Unterstützung im Haushalt und bei der Kinderbetreuung an. Die Kosten für diese **Familienhilfe** kann unter bestimmten Voraussetzungen zur Gänze oder zum Teil übernommen werden.

Alleinstehende Elternteile oder Familien mit geringem Einkommen können unter bestimmten Voraussetzungen auch eine **Beihilfe zum (pauschalen) Kinderbetreuungsgeld** beantragen.

Darüber hinaus gibt es den **Familienhärteausgleichsfonds**. Dieser unterstützt mit einer einmaligen finanziellen Überbrückungshilfe hilfebedürftige Familien in einer unverschuldeten Notsituation.

Weitere Informationen zur Beihilfe sowie zum Familienhärteausgleich erhalten Sie beim Familienservice des Familienministeriums (siehe Anhang).

Die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen des Kindes



Die **1. Untersuchung** Ihres Babys muss grundsätzlich in der ersten Lebenswoche vorgenommen werden und findet meist im Krankenhaus statt. Es wird auch eine Ultraschalluntersuchung der Hüfte und ein Hörtest gemacht.



2. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung: 4. – 7. Woche
Jetzt werden Gewicht, Körpergröße und Kopfumfang Ihres Kindes gemessen. Die Augen wer-

den untersucht und eine orthopädische Untersuchung (Wirbelsäule, Hüften, Arme, Beine, Füße) wird durchgeführt. Auch die erste Impfung (Rotavirus-Schluckimpfung) sollte nun stattfinden. Ganz hinten im Mutter-Kind-Pass finden Sie den Impfpass Ihres Kindes. Hier werden alle Impfungen eingetragen.

3. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung: 3.–5. Lebensmonat
Koordination und Haltung sowie das Wachstum des Babys werden untersucht.

4. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung: 7.–9. Lebensmonat
Neben der üblichen Messung von Körpergewicht, Größe und Kopfumfang prüft Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, ob Ihr Kind Bewegungsstörungen hat. Herz und Lunge werden abgehört. Die geistige Entwicklung wird aufgrund verschiedener Reaktionen beobachtet. Ein Schwerpunkt dieser Untersuchung ist die Hals-Nasen-Ohren-Untersuchung.



5. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung: 10.–14. Lebensmonat
Dabei werden die äußeren Geschlechtsorgane, die Reflexe sowie die Herz- und Atmungsfunktion untersucht. Wichtig ist zu diesem Zeitpunkt, wie sich das Gehör, die Sehkraft und die Sprache Ihres Kindes entwickeln. Besondere Aufmerksamkeit gilt den neuen Fähigkeiten des Kindes: Krabbeln, Sitzen, Gehversuche etc.



ACHTUNG

Nach der 5. Untersuchung erhalten Sie einen Brief von Ihrer Krankenkasse. Sie müssen bis zum 18. Lebensmonat Ihres Kindes die bisher durchgeführten 10 Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen nachweisen. Das ist wichtig, damit Sie das Kinderbetreuungsgeld auch weiter in voller Höhe bekommen!

Weitere 4 Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen folgen bis zur Vorschuluntersuchung Ihres Kindes. Lassen Sie diese zum Wohle Ihres Kindes durchführen!



Anhang – Wo Sie Hilfe finden

Geburtskliniken

Allgemeines Krankenhaus – AKH

1090 Wien
Währinger Gürtel 18–20
T: 01/404 00-2848

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital

1220 Wien
Langobardenstraße 122
T: 01/288 02-3850

Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef- Spital

1100 Wien
Kundratstraße 3
T: 01/601 91-4736 oder
-4750

Krankenanstalt Rudolfstiftung

1030 Wien
Juchgasse 25
T: 01/711 65-4712

Die oben genannten
Krankenhäuser verfügen
auch über türkisch-
sprachige Übersetzer-
innen!

Semmelweis Frauenklinik der Krankenanstalt Rudolfstiftung

1180 Wien
Bastiengasse 36–38
T: 01/476 15-3911

Krankenhaus Hietzing

1130 Wien
Wolkersbergenstraße 1
T: 01/801 10-2294

Wilhelminenspital

1160 Wien
Montleartstraße 37
T: 01/491 50-4701

Hanusch Krankenhaus der WGKK

1140 Wien
Heinrich-Collin-Straße 30
T: 01/910 21-84855

St. Josefs-Krankenhaus

1130 Wien
Auhofstraße 189
T: 01/878 44-0

Krankenhaus Göttlicher Heiland

hier auch: Young Mum –
Begleitung für
schwängere Teenager
1170 Wien
Dornbacher Straße 20–28
T: 01/40 08 80

Beratung und Angebote für Schwangere

Frauengesundheitszentrum FEM in der Semmelweis- Frauenklinik

1180 Wien
Bastiengasse 36–38
T: 01/476 15-5771
www.fem.at

FEM Elternambulanz im Wilhelminenspital

1160 Wien
Montleartstraße 37
T: 0650/546 30 66
Fremdsprachen:
Türkisch, Englisch

Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Sozial- medizinischen Zentrum Süd

1100 Wien
Kundratstraße 3
T: 01/601 91-5201
Fremdsprachen: Arabisch,
Bosnisch/Serbisch/
Kroatisch, Englisch,
Französisch, Türkisch
www.fem.at

Familienhebammen der MA 15

1030 Wien
Thomas-Klestil-Platz 8/2
T: 01/4000-876 37

1150 Wien
Geyschlägergasse 2–12
T: 01/982 25 00

1200 Wien
Dresdner Straße 73
T: 01/331 34-202 79

1220 Wien
Langobardenstraße 128/12
T: 01/285 45 37

Fremdsprachen: Kurse
(Geburtsvorbereitung,
Rückbildung, Babytreff
und Stillberatung) auch
in Türkisch. Einzelbera-
tung: Englisch, Persisch,
Polnisch, Türkisch
www.wien.gv.at/ma15/
hebammen.htm

Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen

1090 Wien
Lazarettgasse 8/1B/1
T: 01/408 80 22
Fremdsprachen:
Englisch, Französisch,
Italienisch, Spanisch,
Türkisch
www.hebammen-
zentrum.at

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

1070 Wien, Zollergasse 37
T: 01/523 17 11
www.nanaya.at

Angebote für schwängere Frauen, Mütter und Eltern

**Eltern-Kind-Zentren der
Stadt Wien** (Elternschule,
Elternberatung, Einzel-
beratung, Babytreff ...
Außerdem: medizinische
Beratung, Impfungen
und Untersuchungen
durch KinderärztInnen
und Allgemein-
medizinerInnen der
MA15)

Servicetelefon
der MA 11: 01/4000-8011
Die Adressen der Eltern-
Kind-Zentren finden Sie
in: [http://www.wien.gv.at/
menschen/magelf/service](http://www.wien.gv.at/menschen/magelf/service)

Hilfe bei Krisen

Sozialpsychiatrischer Notdienst

T: 01/313 30

Kriseninterventionszentrum

T: 01/406 95 95

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien – Hilfe bei Gewalt

T: 01/71 71 9
www.frauennotruf.wien.at

Hilfe bei Suchtproblemen

Rauchertelefon

T: 0810 810 013
www.rauchertelefon.at

Anton Proksch Institut – Therapiezentrum zur Behand- lung von Abhängigkeiten

1050 Wien, Ambulatorium
Wiedner Hauptstraße 105
T: 01/880 10-1480

AKH-Drogenambulanz

1090 Wien
Währinger Gürtel 18–20
T: 01/404 00-3547

Hilfe bei Problemen mit dem Baby

Säuglingspsychosomatik mit Schreiambulanz Wilhelminenspital

1160 Wien
Montleartstraße 27
T: 01/491 50-2912

Baby-Care Ambulanz Preyer'sches Kinderspital

1100 Wien
Schrankenberggasse 31
T: 01/601 91-2680

SMZ Baumgartner Höhe – Spezialambulanz für perinatale Psychiatrie

(bei Depression nach
der Geburt)
1140 Wien
Baumgartner Höhe 1
Pav. 18/2
T: 01/910 60-218 20

Entwicklungsdiagnostik der Stadt Wien

Beratung, Untersuchung
und Therapie bei
Verzögerungen und
Auffälligkeiten in der
Entwicklung des Kindes.
MA15 – Gesundheits-
dienst der Stadt Wien
1100 Wien
Gellertgasse 42–48
T: 01/605 34-108 61

1180 Wien
Währinger Gürtel 141
T: 01/369 55 50

Beratungsstellen für Migrantinnen

Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und Therapie- zentrum für Immigrantinnen

1090 Wien
Währinger Straße 59
T: 01/408 33 52
Fremdsprachen:
Arabisch, Armenisch,
Bosnisch, Deutsch,
Englisch, Französisch,
Kinyarwanda, Kirundi,
Kroatisch, Serbisch und
Türkisch
www.peregrina.at

Miteinander lernen – Beratung, Bildung und Psychotherapie für Frauen

1160 Wien
Koppstraße 38/8
T: 01/493 16 08
Fremdsprachen:
Englisch, Türkisch
www.miteinlernen.at

LEFÖ – Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen

1050 Wien
Kettenbrückengasse 15/4
T: 01/581 18 81
Fremdsprachen:
Englisch, Portugiesisch,
Spanisch
www.lefoe.at

Orient Express – Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen

1020 Wien
Hillerstraße 6/3–5
T: 01/728 97 25
Fremdsprachen:
Arabisch, Englisch,
Türkisch
www.orientexpress-wien.com

AMBER MED – ambulante
medizinische Versorgung,
soziale Beratung und
Medikamentenhilfe für
Menschen ohne Kranken-
versicherung – Diakonie
und Rotes Kreuz
1230 Wien
Oberlaaer Straße 300–306
T: 01/589 00-847
www.amber.diakonie.at

Rechtliche und soziale Fragen

**Arbeiterkammer (AK) Wien –
Servicehotline**
T: 01/501 65-0
www.arbeiterkammer.at

SozialRuf Wien
T: 01/533 77 77
www.sozialinfo.wien.gv.at

**MAG ELF – Servicetelefon
der MA 11**
01/4000-8011

**Familienservice des Bundes-
ministeriums für Wirtschaft,
Familie und Jugend**
T: 0800 240 262
www.bmwfj.gv.at

Finanzamt
www.finanzonline.at

**Wegweiser durch Ämter und
Behörden in Österreich**
www.help.gv.at

**Zentralarbeitsinspektorat
im Sozialministerium**
T: 01/711 00-6410 oder
01/711 00-2187

**Genea, Caritas der
Erzdiözese Wien –**
Sozialberatung, Rechts-
beratung
1050 Wien
Wiedner Hauptstraße 140
T: 01/545 32 98
Fremdsprachen:
Bosnisch/Serbisch/
Kroatisch, Englisch
www.caritas-wien.at

Weiterführende Broschüren und Links

Arbeiterkammer Wien
■ Kinderbetreuungsgeld
■ Elternkalender
■ Mutterschutz und
Elternkarenz

Zu bestellen unter
01/501 65 401 oder
[www.arbeiterkammer.at/
broschueren.htm](http://www.arbeiterkammer.at/broschueren.htm)

Bundesministerium für Gesundheit

■ Unser Baby kommt
■ Die österreichische
Ernährungsbroschüre
für Schwangere
■ Impfbroschüre

Zu bestellen unter
0810-81 81 64 oder
[broschuerenservice@
bmg.gv.at](mailto:broschuerenservice@bmg.gv.at)
www.bmg.gv.at

Österreichisches Hebammen- gremium

■ Hebammenbroschüre
Zu bestellen unter
01/595 45 37 oder
www.wien.hebammen.at

Wiener Programm für Frauengesundheit

■ Rauchen und Alkohol in
der Schwangerschaft
Zu bestellen unter
01/4000-87162 oder
[frauengesundheit@
ma15.wien.gv.at](mailto:frauengesundheit@ma15.wien.gv.at)

Impressum: Medieninhaberin: FEM Süd und Wiener Programm für Frauengesundheit in der MA15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien. Für den Inhalt verantwortlich: ao. Univ.Profⁱⁿ Drⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Thomas Klestil-Platz 8/2, 1030 Wien. T: 4000-871 62. Recherche und Text: Mag^a Özlem Akar. Redaktion: Mag^a Özlem Akar & Mag^a Hilde Wolf, Frauengesundheitszentrum FEM Süd und Mag^a Alexandra Grasl, Wiener Programm für Frauengesundheit. Lektorat: Capito – Barrierefreie Information. Layout: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik. Coverfoto: © iStockphoto. Fotos: © iStockphoto, Shutterstock. Druck: offset5020, Stand: 2011





Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheits-themen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

- ☎ 01/4000-871 62
- ✉ frauengesundheit@ma15.wien.gv.at
- i www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.