

A close-up photograph of a baby's face, looking directly at the camera with a slight smile. The baby's hands are near their mouth, with fingers slightly curled. The background is plain white.

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

UNSER **B**ABY KOMMT

Begleitbroschüre zum Mutter-Kind-Pass

Medieninhaber und Herausgeber:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz, Sektion IX
Stubenring 1, 1010 Wien
www.sozialministerium.at

Druck und Produktion:

Print Alliance HAV Produktions GmbH
Bad Vöslau

Bilder:

Fotolia, Fotosearch, iStock, Shutterstock

Ausgabe:

38/2020

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

UNSER **BABY** KOMMT

Begleitbroschüre zum Mutter-Kind-Pass

SCHWANGERSCHAFT 6

Wichtige Hinweise	11
Geburtsvorbereitung / Schwangerschaftsgymnastik	21
Mögliche Beschwerden	23
Worauf Sie besonders achten sollten	26
Auch „er“ bekommt ein Kind	28
Gewalt in der Beziehung	29
Beratung	30

GEBURT 32

Vorbereitung auf die Geburt	34
Die Geburt	37
Stillen	38
Babyblues und postpartale Depression	41
Empfängnisverhütung nach der Entbindung	42

IHR BABY 44

Wichtige Hinweise	46
Gesunde Zähne	49
Impfungen	51
Vorbeugung gegen plötzlichen Säuglingstod	52
Ernährung im 1. Lebensjahr	53
Entwicklungsdiagnostik	57
Kindersicherheit	58

RECHTLICHE FRAGEN	62
Mutterschutz	64
Beschäftigungsverbot / Schutzfrist	65
Wochengeld	66
Befristete Arbeitsverhältnisse	67
Betriebshilfe	68
Papamonat	68
Karenz (Meldefrist beachten)	69
Väterkarenz	71
Teilzeitbeschäftigung (Elternteilzeit)	72
Änderung der Lage der Arbeitszeit	74
Kinderbetreuungsgeld	74
Familienzeitbonus	80

ANLAUFSTELLEN UND BROSCHÜREN	82
Anlaufstellen zu Schwangerschaft und Geburt	84
Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie	87
Anlaufstellen zu Arbeit / Wiedereinstieg	87
Weiterführende Broschüren	89



SCHWANGERSCHAFT

SCHWANGENGE



RSCHAFT

I	Wichtige Hinweise	11
II	Geburtsvorbereitung / Schwangerschaftsgymnastik	21
III	Mögliche Beschwerden	23
IV	Worauf Sie besonders achten sollten	26
V	Auch „er“ bekommt ein Kind	28
VI	Gewalt in der Beziehung	29
VII	Beratung	30

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 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 ausgeglichener, 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 „zehntes Schwangerschaftsmonat“ auftaucht. Eine normale Schwangerschaft dauert 40 Wochen, das sind 280 Tage. Ärztinnen/Ärzte rechnen in Mondmonaten (= 28 Tage), dadurch ergibt sich ein zehntes 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

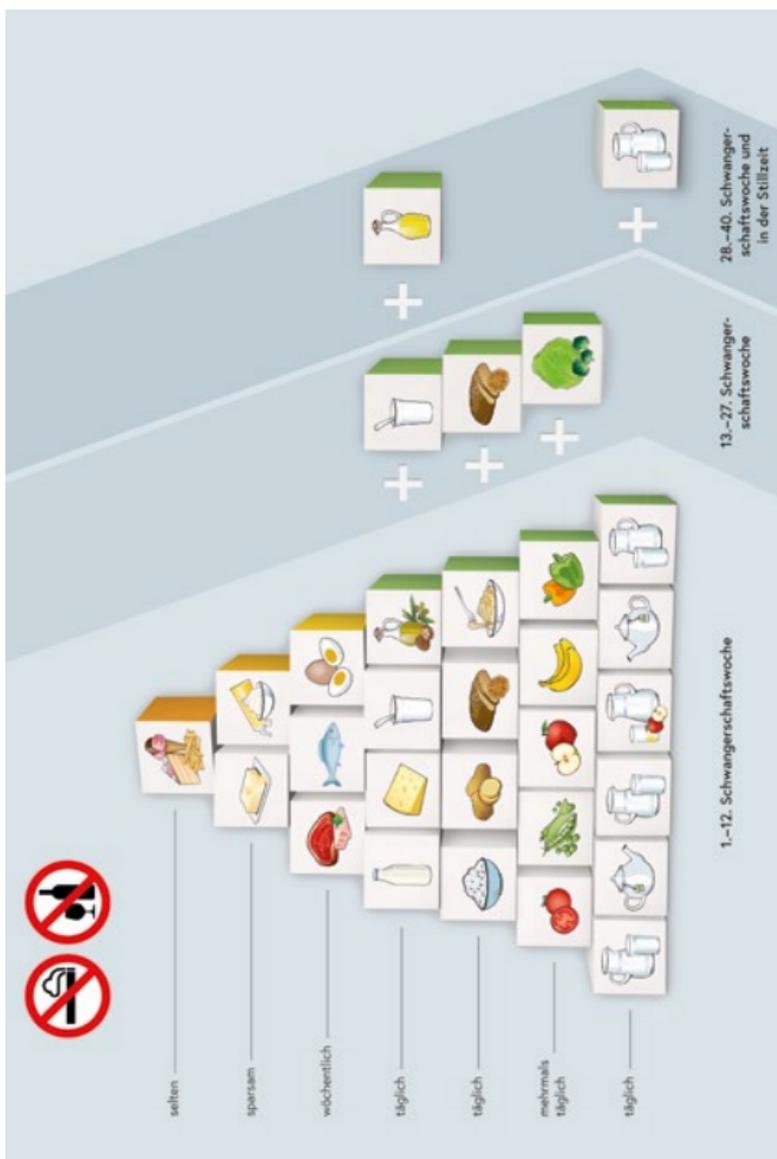
Zu Beginn der Schwangerschaft ist es nicht nötig mehr zu essen als vor der Schwangerschaft. Stärker als der Energiebedarf erhöht sich der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Damit Mutter und Kind gut versorgt sind, ist eine kluge und vielfältige Auswahl an Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte* besonders wichtig. Die Qualität der Lebensmittel und deren Kombination spielt somit eine besondere Rolle.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, ob die Ergänzung mit (einzelnen) Nährstoffen in Form von (Brause-)Tabletten bzw. Tropfen (insbesondere Vitamin D und Jod) in Ihrem Fall nötig ist.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche steigt der Energiebedarf um 250 kcal und ab der 28. Schwangerschaftswoche noch einmal um 250 kcal auf insgesamt 500 kcal an. Dieser Mehrbedarf kann durch kleine Zwischenmahlzeiten gedeckt werden.

* Nährstoffdichte [mg/kcal] = Nährstoffgehalt / Brennwert

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



Zum Schutz vor Infektionen in der Schwangerschaft und Stillzeit ist es wichtig, auf eine gute Küchenhygiene sowie sorgfältige Hygiene bei Kauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln zu achten.

Daher sollten folgende Regeln befolgt werden:

- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine rohen Fleischwaren (z. B. Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck)
- keine Rohmilch trinken und keine Rohmilchprodukte essen (diese müssen vor dem Essen gut durcherhitzt werden) – Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“
- bei Käse vor dem Konsum die Rinde entfernen; kein geschmierter Käse bzw. kein Weichkäse
- Achten Sie besonders auf die Hygiene bei aufgeschnittener, im Supermarkt abgepackter Wurst und Käse sowie bei vormariniertem Fleisch.
- keine rohen oder nicht ganz durchgegartem Eier (z. B. Frühstücksei, Spiegelei) und keine Speisen, die rohe Eier enthalten, wie selbst gemachtes Tiramisu
- kein roher/halbroher Fisch und keine rohen Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Austern)
- kein geräucherter/gebeizter Fisch (z. B. Räucherlachs, Graved Lachs)
- Gemüse, Salate, Kräuter und Obst gründlich waschen – Verzicht auf vorgeschnittene, verpackte Salate

- keine unerhitzten/rohen Sprossen und Keimlinge sowie keine unerhitzten Tiefkühlbeeren
- Auf offene eingelegte Lebensmittel, vorgefertigte Sandwiches, offene Salate und frischgepresste Säfte in Lebensmittelgeschäften, Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung sollte aus Vorsichtsgründen eher verzichtet werden.
- Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind fettreiche Raubfischarten wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht während der Schwangerschaft und Stillzeit sicherheits halber zu meiden. Auch auf Innereien sollte aus diesem Grund verzichtet werden.

Kostenlose Workshops bieten detaillierte Informationen zu geeigneter Ernährung für Schwangere, Stillende, Babys und Ein bis Dreijährige.

Ausführliche Beschreibungen und aktuelle Termine sowie weiterführende Informationen unter

www.richtigessenvonanfangen.at

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.

Auf Alkohol und Nikotin soll während der gesamten Schwangerschafts- und Stillzeit verzichtet werden. Vorsorglich soll der Konsum koffeinhaltiger Getränke eingeschränkt werden. (Gesüßte) Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (z. B. Energy Drinks) und chininhaltige Getränke (wie Tonic Water, Bitter Lemon) sollten nicht konsumiert werden.

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

GETRÄNKE

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist es sehr wichtig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. In der Schwangerschaft sollten über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter getrunken werden. In der Stillzeit erhöht sich der Bedarf um 250 ml Wasser. Stilles Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees sowie stark verdünnte 100%-ige Obst- und Gemüsesäfte sind ideale Flüssigkeitslieferanten.

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 leistet auch das „Rauchfrei Telefon“, Tel 0800 810 013 von Mo–Fr 10–18 Uhr, www.rauchfrei.at

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.

IMPFUNGEN

Generell können während der Schwangerschaft Impfungen mit Totimpfstoffen durchgeführt werden, jedoch sollten sie vorsichtshalber in das zweite oder dritte Schwangerschaftsdrittel verschoben werden. In der Schwangerschaft dürfen **Lebendimpfungen** (z. B. Masern, Mumps, Röteln) **nicht durchgeführt** werden. Die Impfung gegen **Keuchhusten** (Pertussis, **bevorzugt in der 27.–36.**

Schwangerschaftswoche) und gegen die „echte Grippe“ (Influenza) wird in der Schwangerschaft ausdrücklich empfohlen. Bitte kontaktieren Sie rechtzeitig Ihre Ärztin/Ihren Arzt, um die empfohlenen Impfungen zu erhalten.

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 drei 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.

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.

VORSORGEMASSNAHMEN

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. Sie können auch eine Beratung durch eine Hebamme in Anspruch nehmen. 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 strählig 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 Streifen 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. Günstig sind weiters *Obst* und *Gemüse*, *Vollkornbrot*, *Molke* und *Gemüsesuppe*. 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 „Risiko Schwangerschaft“. 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 Beschwerden 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 mitzerleben. 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.

Frauenhelpline gegen Gewalt:

Tel: (0800) 222 555 (kostenlos).

www.frauenhelpline.at

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.frauengesundheitszentrum.eu

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



I	Vorbereitung auf die Geburt	34
II	Die Geburt	37
III	Stillen	38
IV	Babyblues und postpartale Depression	41
V	Empfängnisverhütung nach der Entbindung	42

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 Blausprung, 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 Geburtenabteilung. Alle Frauen können ab dem Tag nach Entlassung aus dem Krankenhaus bis zur achten Woche nach der Geburt Hebammen-Hausbesuche als Krankenkassenleistung in Anspruch nehmen.

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 Kreißaal besichtigen, die Geburtshelfer/innen 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 häufiger 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 Mutterkuchen in der Gebärmutter hinterlassen hat, heilt langsam aus. Dabei bildet sich ein Wundsekret, der Wochenfluss, für etwa sechs bis acht 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 zehn 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. sechs 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.





IHR BABY IHR BABY



I	Wichtige Hinweise	46
II	Gesunde Zähne	49
III	Impfungen	51
IV	Vorbeugung gegen plötzlichen Säuglingstod	52
V	Ernährung im ersten Lebensjahr	53
VI	Entwicklungsdiagnostik	57
VII	Kindersicherheit	58

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

I Wichtige Hinweise

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.

SCHÜTTELN

Manchmal kann Ihr Baby recht anstrengend sein und – auch wenn es gesund ist – viel schreien. Bedenken Sie, dass Ihr Baby seine Bedürfnisse nicht anders zum Ausdruck bringen kann als durch Schreien.

Wenn Sie trotz Bemühungen Ihr Baby nicht beruhigen können kann es sein, dass Sie ungeduldig und vielleicht auch wütend werden.

Schütteln Sie niemals Ihr Baby!

Säuglinge können ihren Kopf noch nicht alleine halten, durch das Schütteln wird er hin- und hergeworfen. Dadurch kann es zu schweren Verletzungen im Gehirn kommen, die zu dauerhaften körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen, manchmal sogar zum Tod des Kindes führen können (**Schütteltrauma**).

Wenn Sie meinen der Situation kaum mehr gewachsen zu sein, holen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle oder wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

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.

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 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 (insbesondere vor dem Schlafengehen 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.

III Impfungen

In Österreich gibt es seit über 20 Jahren das kostenfreie Kinderimpfkonzept. Die Auswahl der kostenfreien Impfungen erfolgt nach dem letzten Stand des Wissens. Gewählt wurden einerseits sehr häufig vorkommende Erkrankungen, andererseits seltene, aber sehr schwerwiegend verlaufende Krankheiten. Außerdem sollen die Kinder mit möglichst wenigen Stichen gegen möglichst viele Krankheiten geschützt werden.

Impfungen haben dazu geführt, dass Krankheiten wie Pocken und Kinderlähmung in Österreich seit Jahrzehnten nicht mehr vorkommen. Auch die Masern könnten ausgerottet werden, wenn genug Menschen gegen diese gefährliche Infektionskrankheit geimpft sind. Nur wenn möglichst viele Menschen geimpft sind, kann verhindert werden, dass Krankheitserreger in der Bevölkerung zirkulieren und so ungeschützte Säuglinge und Kleinkinder anstecken, die ein besonderes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben.

Daher ist es wichtig, Ihr Kind frühzeitig mit den empfohlenen Impfungen zu schützen.

Weitere Informationen finden Sie in der beiliegenden Impfbroschüre und auf der Website des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz unter www.sozialministerium.at/impfen.

IV 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 ersten 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.

V Ernährung im ersten 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.

Die optimale Dauer, in der Ihr Baby voll gestillt werden sollte, liegt bei ca. sechs Monaten.

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 fünften 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-Nahrungen unterscheiden sich in ihrer Nährstoffzusammensetzung nicht von den Säuglingsanfangsnahrungen. 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, Hühnerlei 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 Unverträglichkeiten zu erkennen. Lebensmittel, die aufgrund der Größe, Form und Konsistenz leicht in die Luft- röhre 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 ersten Lebensjahr gänzlich verzichtet werden.*

In Bezug auf die Allergieentstehung gibt es keine Ernährungseinschränkungen. Auch Fisch und Hühnerlei können von Beginn an auf dem Speiseplan

stehen. Im Hinblick auf die Entwicklung einer Zöliakie (Unverträglichkeit des in viele Getreidesorten enthaltenen Klebereiweißes Gluten) soll glutenhaltiges Getreide zwischen Beginn des fünften Monats und Beginn des siebten Monats in kleinen Mengen ($\frac{1}{2}$ Scheibe ungezuckerter Zwieback, ein Brotstückchen, $\frac{1}{2}$ Esslöffel Mehl, Grieß oder Getreideflocken) eingeführt werden. Wasser ist das ideale Getränk, ab dem zehnten Lebensmonat soll regelmäßig Flüssigkeit zugeführt werden. Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken 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 zu ausführlichen Beikostempfehlungen sowie zu kostenlosen Workshops für die Ernährung von Babys und Ein- bis Dreijährigen finden Sie unter www.richtigessenvonanfangan.at.

VI 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 sechsten 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 Logopädiinnen/Logopäden unterstützen therapeutisch fördernde Maßnahmen.

VII 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,

ätzende 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!*

UNTERWEGS MIT DEM BABY

Je nach Alter des Kindes gibt es verschiedene Transportmöglichkeiten (z. B. Kinderwagen, Fahrrad, Auto). Auf dem Fahrrad benötigt Ihr Kind einen Fahrradkindersitz und einen Helm. Bei Autounfällen sind Kinder 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. Verwenden Sie daher auf jeder Fahrt geeignete Fahrradkindersitze bzw. Autokindersitze 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*.



RECHTLICHE FRAGEN

RECHTLICHE



E FRAGEN

I	Mutterschutz	64
II	Beschäftigungsverbot / Schutzfrist	65
III	Wochengeld	66
IV	Befristete Arbeitsverhältnisse	67
V	Betriebshilfe	68
VI	Papamonat	68
VII	Karenz (Meldefrist beachten)	69
VIII	Väterkarenz	71
IX	Teilzeitbeschäftigung (Elternteilzeit)	72
X	Änderung der Lage der Arbeitszeit	74
XI	Kinderbetreuungsgeld	74
XII	Familienzeitbonus	80

I Mutterschutz

Sobald Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt bestätigt hat, dass Sie ein Baby erwarten, müssen Sie Ihre Arbeitgeberin/Ihren Arbeitgeber verständigen, um Ihre Rechte zu wahren. Die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber muss dann das Arbeitsinspektorat verständigen, damit es die Schutzvorschriften überprüfen kann. Eine Kopie dieser Meldung hat sie/er der Arbeitnehmerin auszuhändigen. Es ist zu beachten, dass erst ab Kenntnis der Schwangerschaft der/die Arbeitgeber/in all jene Vorschriften einhalten kann, die das Leben bzw. die Gesundheit von Mutter und Kind schützen sollen.

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 vier Monate nach der Entbindung, während der Karenz sowie bis vier Wochen nach der Karenz besteht Kündigungs- und Entlassungsschutz.

Kündigt Sie die Arbeitgeberin/der Arbeitgeber jedoch in Unkenntnis vom Bestehen der Schwangerschaft oder der Geburt, so können Sie innerhalb von fünf Arbeitstagen die Schwangerschaft bzw. Geburt melden. Gleichzeitig ist unbedingt eine ärztliche Bestätigung oder die Geburtsurkunde vorzulegen.

Informationen zu Mutterschutzrecht:

Sozialtelefon: Service für Bürgerinnen und Bürger des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, *Tel. 0800-20 16 11.*

II Beschäftigungsverbot / Schutzfrist

Die Schutzfrist für werdende Mütter beträgt in der Regel acht 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 zwölf 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.

Treten während der Schwangerschaft gravierende gesundheitliche Beeinträchtigungen auf, die bei Fortdauer der Beschäftigung das Leben oder die Gesundheit von Mutter und/oder Kind gefährden, dürfen Sie nicht mehr beschäftigt werden. Es handelt sich um ein im Einzelfall aus medizinischen Gründen erteiltes individuelles Beschäftigungsverbot. Das Freistellungszeugnis wird in bestimmten festgelegten Fällen durch Gynäkologinnen/Gynäkologen bzw. Internistinnen/Internisten, ansonsten durch Arbeitsinspektionsärztinnen/-ärzte bzw. durch Amtsärztinnen/-ärzte befristet oder unbefristet ausgestellt.

Ab Vorlage dieses Zeugnisses bei Ihrem Arbeitgeber dürfen Sie nicht mehr beschäftigt werden. Während der Freistellung haben Sie Anspruch auf Wochengeld.

Die gesetzlichen Regelungen über die Schutzfrist wie auch über das individuelle Beschäftigungsverbot sind auch auf freie Dienstnehmerinnen anzuwenden.

III Wochengeld

Spätestens in der zwölften Woche vor dem errechneten Geburtstermin müssen Arbeitgeberinnen/Arbeitgeber auf den Beginn der Achtwochenfrist aufmerksam gemacht werden.

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

Es beträgt so viel, wie der durchschnittliche Nettoverdienst der letzten drei Kalendermonate vor Beginn der Schutzfrist und wird von der Krankenkasse bezahlt. Auch als freie Dienstnehmerin haben Sie Anspruch auf einkommensabhängiges Wochengeld. Unter bestimmten Voraussetzungen haben auch Selbstständige/Bäuerinnen Anspruch auf Wochengeld. Ebenso wird Bezieherinnen einer Leistung nach dem Arbeitslosenversicherungsgesetz sowie Bezieherinnen von Kinderbetreuungsgeld bei Vorliegen der jeweiligen Voraussetzungen Wochengeld gewährt.

Nähere Auskünfte erteilen die Sozialversicherungsträger.

IV Befristete Arbeitsverhältnisse

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

V Betriebshilfe

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

VI Papamonat

Unabhängig vom Anspruch auf Karenz hat ein Arbeitnehmer auf sein Verlangen für den Zeitraum von der Geburt des Kindes bis zum Ablauf des Beschäftigungsverbotes der Mutter Anspruch



auf Freistellung in der Dauer von einem Monat, wenn er mit dem Kind im gemeinsamen Haushalt lebt. Spätestens 3 Monate vor dem errechneten Geburtstermin hat er seinen Anspruch geltend zu machen und den voraussichtlichen Termin

anzukündigen. Der Kündigungs- und Entlassungsschutz beginnt mit der Vorankündigung, frühestens jedoch 4 Monate vor dem errechneten Geburtstermin und endet 4 Wochen nach dem Ende der Freistellung.

VII Karenz (Meldefrist beachten)

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

Jener Elternteil, der unmittelbar nach der Schutzfrist Karenz in Anspruch nehmen will, muss innerhalb der Schutzfrist (Mutter) bzw. acht Wochen nach der Geburt (Vater) seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitgeber den Beginn und die Dauer der Karenz bekannt geben. Drei Monate vor Ende der zunächst gemeldeten Karenz kann der in Karenz befindliche Elternteil seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitgeber bekannt geben, dass er

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.

seine Karenz verlängert und bis wann, bzw. der andere Elternteil seiner Arbeitgeberin/seinem Arbeitgeber mitteilen, dass er nunmehr Karenz in Anspruch nimmt. Hat ein Elternteil, der das Kind zunächst betreut, keinen Anspruch auf Karenz, hat der andere Elternteil seinem Arbeitgeber/seiner Arbeitgeberin Beginn und Dauer der Karenz spätestens drei Monate vor dem Antritt einer späteren Karenz bekannt zu geben.

Frauen oder Männer, die unselbständig erwerbstätig sind (Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer), haben bis zum Ende des zweiten 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 zwei 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 drei Monate seiner Karenz für einen späteren Zeitpunkt aufschiebt, und zwar grundsätzlich bis zum Ablauf des siebenten 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.

VIII 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: Service für Bürgerinnen und Bürger des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, **Tel. 0800 - 20 16 11.**

IX 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 drei 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.

Eltern, deren Kinder ab dem 1. Jänner 2016 geboren wurden, müssen in der Elternteilzeit ihre wöchentlichen Normalarbeitszeit um mindestens 20% reduzieren, jedoch darf das Stundenausmaß nicht weniger als 12 Wochenstunden betragen (Bandbreite). Wird zwischen dem Elternteil und dem Betrieb jedoch eine Teilzeit außerhalb dieses Arbeitszeitrahmens vereinbart, unterliegt sie trotzdem den Bestimmungen über die Elternteilzeit.

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 Teilzeit-

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

beschäftigung gleichzeitig ausüben. Pro Elternteil und Kind ist nur eine einmalige Inanspruchnahme 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, Gesundheit und Konsumentenschutz: www.sozialministerium.at

X Änderung der Lage der Arbeitszeit

Die Elternteile können auch nur die Lage der Arbeitszeit verändern, ohne eine Arbeitszeitreduktion vorzunehmen. Z. B.: Hat die Arbeitszeit vorher von 7–15 Uhr gedauert, wird sie nun auf 8–16 Uhr verschoben. Es gelten dieselben Voraussetzungen (mit Ausnahme der Bandbreite) und der gleiche Kündigungsschutz wie für eine Elternteilzeit.

XI Kinderbetreuungsgeld

Für Eltern besteht die Möglichkeit, aus insgesamt zwei verschiedenen Systemen des Kinderbetreuungsgeldes (Kinderbetreuungsgeld-Konto und das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld) zu wählen:

PAUSCHALES KINDERBETREUUNGSGELD ALS KONTO

Den Anspruch auf das Kinderbetreuungsgeld-Konto 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 und Familienbeihilfe tatsächlich bezogen wird, ein auf Dauer angelegter gemeinsamer Haushalt mit dem Kind (zusätzlich idente Hauptwohnsitzmeldungen erforderlich) und der Lebensmittelpunkt sowie ein rechtmäßiger Aufenthalt von antragstellendem Elternteil und Kind in Österreich gegeben sind.

Die Bezugsdauer des Kinderbetreuungsgeld-Kontos kann innerhalb eines vorgegebenen Rahmens **von 365 bis zu 851 Tagen** (das sind rund 12 bis 28 Monate) ab der Geburt des Kindes für einen Elternteil bzw. **von 456 bis 1.063 Tagen** (das sind rund 15 bis 35 Monate) ab der Geburt des Kindes bei Inanspruchnahme durch beide Elternteile flexibel gewählt werden.

In der kürzesten „Variante“ beträgt das Kinderbetreuungsgeld 33,88 Euro täglich und in der längsten „Variante“ 14,53 Euro täglich, je länger man bezieht, desto geringer ist der Tagesbetrag, die Höhe der Leistung ergibt sich also aus der individuell gewählten Leistungsdauer.

Der Tagesbetrag von 33,88 Euro täglich stellt den Höchstbetrag dar, der lukriert werden kann, er

kann daher nie überschritten werden. Der Bezug kann zwar kürzer als für 365 Tage (bzw 456 Tage bei Bezug durch beide Elternteile) erfolgen, der Tagesbetrag bleibt aber gleich hoch.



Bei Mehrlingsgeburten gebührt beim pauschalen Kinderbetreuungsgeld (Konto) 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 (Dies gilt nicht für das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld).

EINKOMMENSABHÄNGIGES KINDERBETREUUNGSGELD

Das Kinderbetreuungsgeld gebührt in der Höhe von 80 Prozent der Letzteinkünfte, höchstens 66 Euro täglich (entspricht max. rund 2.000 Euro

monatlich) bis zu 365 Tage ab Geburt des Kindes; bei Inanspruchnahme durch den zweiten Elternteil verlängert sich die Bezugsdauer längstens bis zu 426 Tage ab der Geburt des Kindes. Für das ein-



kommensabhängige Kinderbetreuungsgeld muss neben den allgemeinen Anspruchsvoraussetzungen in den 182 Tagen vor der Geburt des Kindes / dem Mutterschutz eine in Österreich kranken- und pensionsversicherungspflichtige Erwerbstätigkeit tatsächlich ausgeübt werden. In diesen 182 Tagen darf zudem auch keine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung (Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Weiterbildungsgeld, ...) bezogen werden.

Insgesamt können sich die Eltern beim Bezug zweimal abwechseln, wobei ein Bezugsblock jeweils mindestens 61 Tage dauern muss. Kinderbetreuungsgeld gebührt ausschließlich für

das jüngste Kind, sodass im Falle einer weiteren Geburt während des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld der Anspruch für das ältere Kind endet. Für das neugeborene Kind muss in jedem Fall ein neuer Antrag gestellt werden.

PARTNERSCHAFTSBONUS

Beziehen die Eltern das pauschale oder einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld zu annähernd gleichen Teilen (50:50 bis 60:40) und mindestens im Ausmaß von je 124 Tagen, so gebührt jedem Elternteil auf Antrag ein Partnerschaftsbonus in Höhe von 500 Euro als Einmalzahlung.

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. Der jährliche Zuverdienst beim pauschalen Kinderbetreuungsgeld-Konto darf bis zu 60 Prozent der Letzteinkünfte aus dem Kalenderjahr vor der Geburt ohne Kinderbetreuungsgeld (egal für welches Kind), beschränkt auf das drittvorangegangene Jahr, mindestens aber

16.200 Euro pro Kalenderjahr betragen. Bei der einkommensabhängigen Variante ist ein Zuverdienst nur im Ausmaß von 7.300 Euro (Stand 2020) im Kalenderjahr zulässig.

Unter Zuverdienst versteht man die vier Haupteinkunftsarten nach dem Einkommensteuergesetz 1988; dies sind Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit, aus selbständiger Arbeit, aus Gewerbebetrieb und aus Land- und Forstwirtschaft sowie Leistungen aus der Arbeitslosenversicherung während des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld.

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

Wird bei der grundsätzlich kalenderjährlich stattfindenden nachträglichen Überprüfung der Einkünfte eine Überschreitung der Zuverdienstgrenze festgestellt, so kommt es nach 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.

Alleinstehende Elternteile bzw. Familien ohne

oder mit geringerem Einkommen können eine Beihilfe zum pauschalen Kinderbetreuungsgeldkonto in Höhe von 6,06 Euro täglich (etwa 181 Euro monatlich) beantragen. Die Beihilfe gebührt höchstens für die Dauer von 365 Tagen ab Antragsstellung, unabhängig von der gewählten Pauschalvariante. Während des Bezuges von Kinderbetreuungsgeld besteht eine Krankenversicherung.

XII Familienzeitbonus

Für erwerbstätige Väter, die sich unmittelbar nach der Geburt des Kindes intensiv und ausschließlich der Familie widmen und ihre Erwerbstätigkeit (im Einvernehmen mit dem/der Arbeitgeber/in) unterbrechen, ist ein „Familienzeitbonus“ in Höhe von 22,60 Euro täglich vorgesehen.

Der Familienzeitbonus wird auf ein allfälliges später vom Vater bezogenes Kinderbetreuungsgeld angerechnet.

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

Nähere Informationen zum Kinderbetreuungsgeld und zum Familienzeitbonus erhalten Sie unter der gebührenfreien Infoline Kinderbetreuungsgeld unter 0800 240 014.





**ANLAUFSTELLEN UND
BROSCHÜREN**

ANLAUFSTELLEN
BROSCHÜREN



STELLEN UND DIENTEN

- | | | |
|-----|--|----|
| I | Anlaufstellen zu Schwangerschaft und Geburt | 84 |
| II | Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie | 87 |
| III | Anlaufstellen zu Arbeit / Wiedereinstieg | 87 |
| IV | Weiterführende Broschüren | 89 |

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 Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Kindern: www.gesundheit.gv.at

FRAUENGESUNDHEITSZENTREN UND FRAUENBERATUNGSSTELLEN

PROGES – Wir schaffen Gesundheit:

Tel. (0)5 7720-0, www.proges.at

Frauengesundheitszentrum Linz:

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

Frauengesundheitszentrum Kärnten:

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

Frauengesundheitszentrum Salzburg:

Tel. (0662) 44 22 55

www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at

Frauengesundheitszentrum:

Tel. (0316) 83 79 98, www.frauengesundheitszentrum.eu

FEM süd Frauengesundheitszentrum:

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

FEM Frauengesundheitszentrum im Krankenhaus Nord:

Tel. (01) 27700-5600, www.fem.at

FEMAIL Frauengesundheitsinformationszentrum Vorarlberg:

Tel. (05522) 31 002, www.femail.at

Frauengesundheitszentrum an der Univ.-Klinik Innsbruck:

Tel. (0512) 504-25716, <http://fgz.i-med.ac.at>

Netzwerk österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen:

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

Tel. (01) 5 95 37 60

www.netzwerk-frauenberatung.at

FAMILIEN- UND ELTERNBERATUNG

Weitere Informationen zu Schwangerschaft, Pränataldiagnostik, Geburt und Elternschaft finden Sie auch unter www.familienberatung.gv.at und www.eltern-bildung.at.

RAUCHERINNENBERATUNG

Das **Rauchertelefon**, Mo–Fr, 10:00–18:00 Uhr,
Tel. 0800 810 013
www.rauchfrei.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.
www.boep.or.at

II Interventionstellen gegen Gewalt in der Familie

Gewaltschutzzentren gibt es regional in allen Bundesländern. Informationen zu Angebot und Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter www.gewaltschutzzentrum.at.

Frauenhelpline gegen Gewalt:

Tel: (0800) 222 555, www.frauenhelpline.at

III Anlaufstellen zu Arbeit / Wiedereinstieg

Arbeitsmarktservice, www.ams.at

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

WIFI, www.wifi.at



IV Weiterführende Broschüren

- Stillen – Ein guter Beginn, Information für Mütter und Väter
- Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen
- Jetzt ess ich mit den Großen! Richtig Essen für Ein- bis Dreijährige
- Richtige Ernährung von Anfang an, Schwangerschaft und Stillzeit
- Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende, Folder

Anzufordern beim Bundesministerium für
Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumenten-
schutz, Stubenring 1, 1010 Wien,
Tel. (01) 711 00-86 25 25

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at>

- FamilienGuide (Leistungen für Familien in Österreich)
- Eltern TIPPs (für gewaltfreie Erziehung)
- Pränataldiagnostik – spezielle vorgeburtliche Untersuchungen
- Kinderbetreuungsgeld und Familienzeitbonus – Bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Anzufordern beim Bundesministerium für Arbeit,
Familie und Jugend, Untere Donaustraße 13–15,
1020 Wien

Tel. *0800 - 240 262*

www.bmaffj.gv.at

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.