Herbst
2026

Pünktchen und wir

Ratgeber für werdende & frischgebackene Eltern

Schwangerschaft & Geburt | Alltag mit Baby & Familie | Wichtige Adressen

Nur das Beste für Ihr Baby!

Kinder zwischen 0 und 3 Jahren sind schon ganz schön anspruchsvoll. Mit den Qualitätsprodukten von Pretty Baby liegen Sie aber goldrichtig! Alles, was Ihr Baby liebt – von Windeln über Feuchttücher bis hin zu Wickelunterlagen und Reinigungspads – gibt's von Pretty Baby in Top-Qualität und zu Preisen, die sich genauso toll anfühlen!

www.prettybaby.at

Herzlichen Glückwunsch! Sie werden Eltern ...

... und damit beginnt eine spannende Zeit. Eine Zeit der Veränderung, eine Zeit der Neuorientierung: Der weibliche Körper bereitet sich auf die Aufgabe vor, dem Baby neun Monate lang ein Heim zu geben, in dem es sich geborgen und gesund entwickeln kann. Dabei spielen zwischendurch immer wieder auch die Hormone verrückt. Manchmal wissen werdende Mütter gar nicht mehr, wie ihnen geschieht und wo ihnen der Kopf steht. Ihren Partner:innen geht es in diesen Phasen meist nicht viel anders.
Und selbst wenn diese schwierigen Phasen gemeinsam gut gemeistert werden, verändert sich die Partnerschaft spätestens mit dem Zeitpunkt der Geburt endgültig und unwiderruflich. Aus 2 wird 3 – aus Partner:innen und Liebenden werden Erziehungsberechtigte und -beauftragte ...

Sobald Sie erfahren haben, dass Sie Eltern werden, sind Ihnen sicher 1000 Fragen durch den Kopf gegangen. Plötzlich müssen jede Menge Entscheidungen getroffen werden, das Leben mit dem „kleinen Zwerg" will in vielerlei Hinsicht wohl überlegt und gut vorbereitet sein.

In „Pünktchen und wir" versuchen wir, so gut es geht Antworten auf Fragen zu geben, die Sie jetzt bewegen.
Wir wissen, dass wir nicht jedes Thema behandeln und manche auch nur streifen können, hoffen aber, dass Sie einige wertvolle Tipps und Informationen für sich mitnehmen können, die Ihnen den Einstieg in diese neue, spannende Lebensphase ein wenig erleichtern und eine erste Orientierungshilfe beim Finden der für Sie richtigen Antworten bieten können.

Jede Schwangerschaft und jedes Baby sind einzigartig ... genießen Sie diese wunderbare Zeit und freuen Sie sich auf Ihr „Pünktchen"!

Ihr Redaktionsteam von Pünktchen und wir

Inhaltsverzeichnis

Eltern werden

04 Familie & Beruf ... ein Widerspruch?
06 Informiert sein bringt Sicherheit ... Aktion Leben
08 Frühe Vorsorge ... zum Schutz des Ungeborenen
10 Arme Haut ... Hautpflege in der Schwangerschaft
12 Lust mit Bauch ... Sexualität in der Schwangerschaft
14 Köpfchen nach unten ... Risiko einer Beckenendlage
15 Blut aus der Nabelschnur ... ein Heilmittel?
16 Ich entbinde. Aber wo? ... Die Wahl des Geburtsortes

Familie sein

17 Vater werden ist nicht schwer ... und Vater sein?
21 Help ... Hilfe zulassen und annehmen lernen
24 Abgesichert! ... Wochengeld, Familienbonus Plus & Co.
26 Zwischen Job und Kind ... Herausforderung oder Notwendigkeit?
28 Papamonat ... wertvolle Zeit mit dem Neugeborenen
29 Verhüten in der Stillzeit ... östrogenfrei – eine gute Option

Babys Gesundheit

30 Zu früh auf der Welt ... wenn Babys es besonders eilig haben
32 Impfen ... Vorbeugen gegen Krankheiten
35 Kolik-Koller ... wenn Babys weinen und sich krümmen
37 Atemlos ... wenn durch die Nase nichts mehr geht
39 Milchschorf oder Kopfgneis? ... Hautveränderungen nach der Geburt
40 Zeig her deine Zähne! ... wenn die ersten Zähnchen kommen

Alltag mit dem Baby

42 Badespaß ... Baby & Eltern quietschvergnügt
45 Von der Brust zum Brei ... Abwechslung am Speiseplan
47 Stillen ohne Schmerzen ... was hilft?
48 Immer lauter ... wenn das Schreien keine Ende nimmt
51 Babys wunder Po ... richtiges Wickeln
52 Ein Nest fürs Baby ... Einrichtungstipps fürs Babyzimmer
55 Schwimmen lernen ... wann ist mein Kind alt genug?
56 Freie Fahrt ... welcher Kinderwagen soll es sein?

Adressen

58 Hilfreiche Adressen & Anlaufstellen für ganz Österreich

Velnatal®
Von der Babyplanung bis zur Schwangerschaft + Stillzeit.
Mit nur 1 Kapsel täglich gut versorgt.

Ihre Treue wird belohnt!

Kaufen Sie 3 Packungen oder 1 Vorteilspackung und erhalten Sie **1 Gratispackung**.

JETZT **GRATIS-PACKUNG SICHERN!**
aus2mach3.at

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT VITAMINEN, MINERALSTOFFEN UND SPURENELEMENTEN

Exeltis

Exeltis Austria GmbH | Judenplatz 7/Top 2, 1010 Wien, AT

AT-2606-00154.01

Familie & Beruf
Ein Widerspruch?

Während der Schwangerschaft und rund um die Geburt eines Kindes stellen sich für ArbeitnehmerInnen viele Fragen in Sachen ihrer beruflichen und finanziellen Zukunft. Die Möglichkeiten der partnerschaftlichen Teilung der Kinderbetreuung, der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf werden zum Thema.

Kinderbetreuungsgeld

Das Kindergeld kann entweder als pauschale oder als einkommensabhängige Leistung bezogen werden.

Kinderbetreuungsgeld-Konto
(Pauschale Leistung)
Das pauschale Kinderbetreuungsgeld ist unabhängig von einer vor der Geburt des Kindes ausgeübten Erwerbstätigkeit. Die Idee dabei ist, die Betreuungsleistung der Eltern zumindest teilweise abzugelten.
Diese Variante des Kindergeldes können Sie sich wie ein Konto vorstellen, auf dem den Eltern eine gewisse Summe zur Verfügung gestellt wird. Diese Summe wird auf einen frei wählbaren Zeitraum zwischen 365 und 851 Tagen aufgeteilt.
Das Prinzip lautet: Je länger Sie das Kinderbetreuungsgeld in Anspruch nehmen, desto geringer wird der Tagesbetrag. Zum Beispiel: Bei der Grundvariante (365 Tage) erhalten die Eltern 41,14 Euro täglich. Bei maximaler Bezugsdauer von 851 Tagen bleiben 17,65 Euro.

Wechseln Sie sich mit dem zweiten Elternteil ab, erhöht sich die Anspruchsdauer auf 456 (kürzeste Variante) bis maximal 1063 Tage. Der Tagesbetrag bleibt abhängig von der gewählten Bezugsdauer gleich: mindestens 17,65 Euro und höchstens 41,14 Euro.
Wichtig, wenn Sie sich abwechseln: 20% der Bezugsdauer sind unübertragbar für ein Elternteil reserviert – das sind bei der kürzesten Variante 91 Tage, bei der längsten 212 Tage. Ansonsten können Sie die Zeit frei zwischen beiden Elternteilen aufteilen. Sie dürfen sich mit Ihrem/Ihrer PartnerIn allerdings höchstens

zweimal abwechseln – die Zeit also in maximal drei Blöcke aufteilen. Dabei beträgt die Mindestbezugsdauer pro Block 61 Tage.

Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld
Wollen Sie sich nur für kurze Zeit aus dem Berufsleben zurückziehen bzw. über ein höheres Einkommen verfügen, gibt Ihnen diese Variante die Möglichkeit, einen Einkommensersatz zu erhalten. Voraussetzung dafür ist, dass Sie in den 6 Monaten (182 Tage) vor Beginn der Schutzfrist – bei Vätern unmittelbar vor der Geburt des Kindes – in Österreich ununterbrochen pensions- und krankenversicherungspflichtig erwerbstätig waren.

Nehmen Sie das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld in Anspruch, haben Sie Anspruch auf 80 % Ihrer letzten Einkünfte – maximal jedoch 80,12 Euro pro Tag. In diesem Zeitraum darf neben der Erwerbstätigkeit keine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung (Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Weiterbildungsgeld etc.) bezogen werden. Berechnet wird der Betrag mit Hilfe des Steuerbescheids aus dem Kalenderjahr vor der Geburt des Kindes.
Bei dieser Variante können Sie das Kinderbetreuungsgeld maximal 365 Tage lang beziehen. Teilen Sie sich das Kinderbetreuungsgeld mit Ihrem/Ihrer PartnerIn, muss diese/r die Leistung mindestens 61 Tage in Anspruch nehmen. Die Anspruchsdauer erhöht sich um diesen Zeitraum. Die maximale Bezugsdauer für beide Elternteile zusammen liegt also bei 426 Tagen.

Partnerschaftsbonus

Auf den Partnerschaftsbonus haben Sie Anspruch, wenn sie und Ihr/e Partner/in gleich lang (zumindest im Verhältnis 60:40) Kinderbetreuungsgeld beziehen. Ist das der Fall, erhalten Sie einmalig 500 Euro Partnerschaftsbonus pro Elternteil – gesamt also 1.000 Euro.

Mutterschutz, Karenz und Kündigungsschutz

Mutterschutz
Ab Meldung der Schwangerschaft sind Überstunden, Nachtarbeit, Sonn- und Feiertagsarbeit sowie gesundheitsgefährdende Arbeiten, wie schweres Heben und Tragen oder Arbeit unter Unfallgefahr, grundsätzlich verboten.
8 Wochen vor der voraussichtlichen Entbindung und 8 Wochen nach der Geburt gilt absolutes Beschäftigungsverbot!

Karenz & Kündigungsschutz
Vater und Mutter können sich in der Karenz zwei Mal abwechseln. Wer sie zuerst antritt, muss dies seinem Arbeitgeber innerhalb der Schutzfrist (gilt für Mütter) bzw. innerhalb von acht Wochen (gilt für Väter) nach der Geburt des Kindes am besten schriftlich bekanntgeben. Wird die Karenz nicht rechtzeitig gemeldet, so verfällt der Anspruch darauf. Ein Karenzteil muss mindestens zwei Monate dauern. Wollen sich Mutter und Vater die Karenz teilen, so sollte der zweite Elternteil seinen Arbeitgeber zwischen dem 4. und 3. Monat vor dem gewünschten Karenzbeginn darüber in-

formieren, dass, ab wann und wie lange er in Karenz gehen will – sonst wird der Verlust des Kündigungsschutzes riskiert. Die gesetzliche Karenz endet – bei Aufteilung der Karenz zwischen Vater und Mutter – spätestens mit Ablauf des 2. Lebensjahres des Kindes. Und das unabhängig davon, wie lange Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld besteht. Spätestens am 2. Geburtstag des Kindes ist der erste Arbeitstag des Wiedereinstiegs.
Der Arbeitgeber muss WiedereinsteigerInnen auf dem bisherigen Posten beschäftigen oder ihnen eine gleichwertige Tätigkeit anbieten. Nach Rückkehr in den Job bestehen vier Wochen Kündigungsschutz.

Zeit für Job und Kind?

Ein Recht auf Teilzeitbeschäftigung oder Änderung der Verteilung der Arbeitszeit haben Eltern nach der Karenz, an Stelle einer Karenz oder auch später, wenn das Arbeitsverhältnis seit mindestens drei Jahren ununterbrochen besteht und der Betrieb mehr als 20 Beschäftigte hat. Weitere Voraussetzungen sind der gemeinsame Haushalt mit dem Kind oder die Obsorge und dass sich der andere Elternteil nicht gleichzeitig in Karenz befindet. Die gewünschte Elternteilzeit ist der Firma bis spätestens drei Monate vor dem geplanten Beginn schriftlich mitzuteilen. Dabei sind Beginn, Dauer, Ausmaß und Lage der Arbeitszeit bekanntzugeben.

Mutter und Vater können auch gleichzeitig in Elternteilzeit gehen. Maximal möglich ist eine Elternteilzeit bis zum 7. Geburtstag oder einem späteren Schuleintritt des Kindes.
Kündigungsschutz bei Elternteilzeit besteht bis 4 Wochen nach Ablauf des 4. Lebensjahres des Kindes. Wird man bei länger andauernder Elternteilzeit gekündigt, so kann man dies beim Arbeits- und Sozialgericht anfechten, wenn man aufgrund der Elternteilzeit gekündigt wurde. Grundsätzlich kann eine Elternteilzeit bis zum Ablauf des 4. Lebensjahres des Kindes mit dem Arbeitgeber auch vereinbart werden, wenn man kürzer als 3 Jahre im Betrieb ist bzw. die Firma weniger als 21 Beschäftigte hat. Im Fall der Nichteinigung besteht die Möglichkeit, den Arbeitgeber auf Einwilligung zu klagen. Die Arbeiterkammer berät gerne.

Weitere Infos unter:

https://wien.arbeiterkammer.at/index.html

Wer nimmt das KBG-Konto in Anspruch?

	Mögl. Bezugsdauer	Tagsatz	Gesamtbetrag
Ein Elternteil	365 Tage , 12 Monate	41,14 €	€ 15.016
	851 Tage, 28 Monate	17,65 €	
Beide Elternteile	456 Tage, 15 Monate	41,14 €	€ 18.760
	1.063 Tage, 35 Monate	17,65 €	

Informiert sein bringt Sicherheit!

Jede Mutter weiß es: Es gibt ein Leben vor und nach der Geburt des ersten Babys. Das eigene Leben ändert sich völlig.

Zur Freude auf das Kind gesellen sich während der Schwangerschaft oft auch Verunsicherung und viele Fragen. Dazu zählen etwa Verwirrung über sozialrechtliche Bestimmungen, Sorge um die Ergebnisse vorgeburtlicher Untersuchungen oder Ängste vor einer ungewissen Zukunft. Manchmal kann die Freude auf das Kind nicht so recht aufkommen.
Eine kompetente Anlaufstelle für alles, was eine Frau, einen Mann oder ein Paar während der Schwangerschaft bewegt, sind die Beratungsstellen von aktion leben. Dort werden ab sofort auch Elternberatungen angeboten.

Ob Frage oder Problem: aktion leben unterstützt anonym und kostenlos, und in Notlagen finanziell. Denn nur durch vollständige Informationen und sensible Begleitung können Frauen ihre eigenen Entscheidungen treffen oder eine Krise bewältigen. Dazu will aktion leben beitragen.

Weitere Infos unter:

- *www.aktionleben.at*

Promotion

Schwanger?

Wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen.
Wir informieren Sie über Ihre Rechte.
Wir helfen in Notlagen.
Wir beraten bei Fragen zu vorgeburtlichen Untersuchungen.

Kostenlos. Anonym. Ergebnisoffen.
Tel.: 01 / 512 52 21
www.aktionleben.at

Spendenkonto
IBAN: AT64 3400 0000 0723 6771

aktion leben österreich

Bundeskanzleramt

Frühe Vorsorge

Wie zukünftige und werdende Mamas sich und ihr Kind schützen können

Impfungen helfen, vor Erkrankungen zu schützen. Bei Kinderwunsch und Schwangerschaft ist es besonders wichtig, auf diese Art der Vorsorge zu achten. Schließlich sind viele Krankheiten für werdende Mütter und Kinder mit erhöhtem Risiko verbunden. Aber wogegen kann man sich und das Ungeborene bzw. Zukünftige eigentlich schützen?

Impfungen bei Kinderwunsch

Beginnen kann man mit der kostenlosen Impfung gegen MMR, also Masern-Mumps-Röteln.
Masern sind hochansteckend, und eine Ansteckung kann eine Schwangerschaft negativ beeinflussen. Eine Erstansteckung mit Röteln kann sogar zu Fehlgeburten, Frühgeburten oder schweren Fehlbildungen führen.
Wichtig ist zu beachten, dass diese Impfung nur vor der Schwangerschaft und mindestens ein Monat vor der Empfängnis durchgeführt werden sollte. Als ausreichend geschützt gilt, wer zweimal geimpft ist bzw. laut Bluttest über ausreichend Antikörper verfügt.

Auch eine Infektion mit Feuchtblattern (Varizellen, Windpocken) während der Schwangerschaft kann schwere Komplikationen nach sich ziehen, unter anderem schwere Fehlbildungen des Kindes.
Ausreichender Schutz liegt vor, wenn man eine ärztliche Bestätigung über selbst durchgemachte Feuchtblattern vorliegen hat, zweimal dagegen geimpft worden ist bzw. wenn im Rahmen einer Blutbestimmung ausreichend Antikörper nachgewiesen werden.
Ist eine Impfung erforderlich, so sollte ebenso wie bei der MMR-Impfung mindestens ein Monat zwischen Vakzination und Empfängnis liegen.

Eine Grippe-Impfung kann sowohl Mutter als auch Kind vor einem schweren Krankheitsverlauf schützen. Vor allem für Frauen, die während der Grippesaison schwanger werden möchten, wird dieses Vakzin empfohlen.

Zu guter Letzt wird auch die Kombinationsimpfung gegen Diphtherie, Wundstarrkrampf, Keuchhusten und Kinderlähmung empfohlen. Sowohl Mutter als auch Kind profitieren davon.
Die Impfung muss nur alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Liegt die letzte schon länger zurück, sollte man einen Bluttest zur Feststellung der Antikörper machen.

Und während der Schwangerschaft?

Wer nicht so weit vorausplant, kann zwei der bereits angeführten Impfungen auch noch in der Schwangerschaft durchführen und damit gleichzeitig auch dafür sorgen, beim Kind einen passiven Immunschutz aufzubauen, bis es selbst geimpft werden kann: nämlich die Kombinationsimpfung und die Impfung gegen die echte Grippe. Auch die Impfung gegen COVID-19 wird ausdrücklich empfohlen. Gesetzt wird der Stich normalerweise im 2. oder 3. Schwangerschaftsdrittel. In jedem Fall ist es sinnvoll, wenn Kontaktpersonen ebenfalls geimpft sind.

Impfungen gegen Masern-Mumps-Röteln oder Feuchtblattern werden während der Schwangerschaft nicht verabreicht.

Während der Stillzeit

In dieser Periode sind fast alle Vakzinationen möglich. Eine Ausnahme bildet die Impfung gegen Gelbfieber. Daher wird auch empfohlen, Reisen in Gelbfieberepidemiegebiete zu vermeiden, solange man noch stillt.

Ausreichend geschützt?

Ein Blick in den Impfpass ist die einfachste Möglichkeit, um festzustellen, wogegen man schon geimpft ist und was noch fehlt. Mittlerweile gibt es auch den elektronischen Impfpass, in dem man früher erfolgte Impfungen nachtragen kann. Besteht Unsicherheit darüber, gegen welche Erkrankungen man noch geschützt ist, so bringt ein Antikörper-Bluttest Licht ins Dunkel.

Auf impfen.gv.at, dem Themenportal des Gesundheitsministeriums, finden Interessierte aktuelle Informationen, Impfempfehlungen und Impfangebote.

Arme Haut

Hautpflege in der Schwangerschaft

Während die einen in der Schwangerschaft aufblühen und mit ihrem rosigen Teint die pure Lebensfreude ausstrahlen, blühen und gedeihen bei den anderen die Hautunreinheiten. Mit den massiven hormonellen Umstellungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, ändert sich auch die Haut der werdenden Mutter. Sie wird stärker durchblutet, und es wird mehr Flüssigkeit eingelagert.

Gleichzeitig ist die Haut des gesamten Körpers auch empfindlicher und leichter reizbar. Aufgrund dieser Empfindlichkeit sind plötzliche Ausschläge oder Juckreiz durchaus normal.
So kann es zum Beispiel passieren, dass Sie Waschmittel, die Sie schon lange verwenden, plötzlich nicht mehr vertragen oder auf das Chlorwasser im Schwimmbad mit Rötungen reagieren. Solange die Hautirritationen nach wenigen Tagen wieder verschwinden, brauchen Sie sich deshalb keine Sorgen zu machen. Ein klärender Besuch bei der HautärztIn schadet aber auf keinen Fall!

Die Pubertät lässt grüßen …

Manche Frauen fühlen sich während ihrer Schwangerschaft in die Pubertät zurückversetzt: Ihre Haut beginnt regelrecht zu „blühen", das Zählen neuer Pickel gehört zur täglichen Morgentoilette. Keine Sorge, spätestens einige Wochen nach der Geburt kehrt Ihre Haut wieder in ihren Normalzustand zurück, und der spätpubertäre Spuk nimmt ein Ende. Bis dahin ist besonders sorgfältige Pflege mit milden Produkten angesagt.

Tipps bei Hautunreinheiten

- Reinigen und pflegen Sie Ihre Haut zwei Mal täglich. Verwenden Sie dabei nur Hautpflegeprodukte, die nicht stark parfümiert sind und keinen Alkohol enthalten.
- Aknemittel sind häufig sehr aggressiv. Greifen Sie nur darauf zurück, wenn Ihre ÄrztIn diese ausdrücklich angeordnet hat.
- Getönte Tagescremen oder hautfreundliches Make-up helfen dabei, sich auch in der zwischenzeitlich gereizten Haut wohl zu fühlen.

Wenn die Pigmente verrückt spielen

Während der Schwangerschaft reagiert die Haut auf Sonnenlicht empfindlicher als sonst. Muttermale und Sommersprossen können nachdunkeln, und die Neubildung bräunlicher Pigmentmale wird begünstigt. Dafür verantwortlich ist eine erhöhte Produktion von Melanin, dem Hormon, das die Hautbräunung steuert.

Manche Frauen leiden unter einer so genannten „Schwangerschaftsmaske": braunen Pigmentflecken, die symmetrisch auf Stirn, Wangen und Schläfen verteilt sind. Auch die Linea Nigra, eine dunkle vertikale Linie in der Mitte des Bauchs, wird durch verstärkte Pigmentierung verursacht. Diese unliebsamen Pigmentveränderungen sind allerdings nicht dauerhaft. Sie verschwinden in den ersten Monaten nach der Geburt.

Tipps bei sonnenempfindlicher Haut

- Meiden Sie direkte Sonne bzw. tragen Sie ausreichend Sonnenschutzmittel auf.
- Achten Sie auf ausreichende Folsäure-Zufuhr, ein Defizit an Folsäure kann die Pigmentveränderungen verstärken.
- Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer HautärztIn auf, wenn Muttermale zu jucken beginnen oder sich in ihrer Größe verändern.

Praller Bauch – schlaffe Haut?

Die Haut am Bauch ist besonderen Belastungen ausgesetzt: Durchschnittlich 100 cm Umfang erreicht der Bauch zu Ende der Schwangerschaft im Nabelbereich. Bei solchen Belastungen ist es normal, wenn die Haut zwischendurch spannt oder juckt.
Massagen mit Öl und Lotionen entspannen die Haut und tun auch dem Baby gut. Schwangerschaftsstreifen kann man damit allerdings nicht wirklich verhindern. Ob und in welchem Ausmaß diese auftreten, hängt vom Zustand des Bindegewebes ab.
Reißt das Bindegewebe, so entstehen bläuliche Streifen an Bauch, Oberschenkeln, Hüften oder Brüsten, die man – sind sie erst einmal vorhanden – nicht mehr los wird. Ihre Färbung verschwindet nach der Geburt, die Streifen bleiben aber als Narben zurück.

Tipps in Sachen Bindegewebe

- Regelmäßiges Eincremen und durchblutungsfördernde Zupfmassagen mit Pflegeöl halten die Haut geschmeidig und verbessern das Hautbild.
- Gesunde Ernährung und leichter Sport tun nicht nur Ihrem Kreislauf, sondern auch dem Bindegewebe gut.
- Auch die Brust wird in der Schwangerschaft größer und ist damit ebenfalls einer Mehrbelastung ausgesetzt. Halten Sie Ihre Haut und Ihre Brust straff, indem Sie einen gut sitzenden BH tragen.

Damit die Haut elastisch bleibt, sollten Sie zudem darauf achten, täglich mindestens zwei bis drei Liter zu trinken, am besten stilles Wasser und ungesüßte Tees.

Lust mit Bauch

Sexualität in der Schwangerschaft

Liegt eine normale, komplikationslose Schwangerschaft vor, so ist Sexualität auch mit Babybauch kein Problem. Geschlechtsverkehr schadet weder der werdenden Mutter noch dem Baby.

Eine Schwangerschaft verändert die Sexualität in der Partnerschaft. Viele Frauen berichten, dass sie im ersten Drittel ihrer Schwangerschaft sehr wenig Lust auf Sex hatten, während sich dies im zweiten Drittel ins genaue Gegenteil umgekehrt und Sex besonderes Vergnügen bereitet hat. Im dritten Drittel, mit zunehmendem Bauchumfang, lässt die Lust auf Sex bei vielen Frauen wieder nach.

Empfindsamer denn je?

Viele Frauen erleben Sexualität während der Schwangerschaft deutlich intensiver. Durch die bessere Durchblutung des Beckenbodens und häufiges Anschwellen der Genitalien erleben sie den Geschlechtsakt oft lustvoller als davor. Bei manchen Frauen führt diese erhöhte Empfindsamkeit auch dazu, dass sie nach dem Orgasmus Krämpfe im Unterleib haben. Diese Kontraktionen in der Gebärmutter gehen schnell wieder vorbei und sind bei einer Schwangerschaft ohne Komplikationen, wie etwa Blutungen oder der Neigung zu vorzeitigen Wehen, kein Grund zur Sorge.

Von der Geliebten zur Mutter

Viele Männer sind durch ihren eigenen und den Rollenwechsel ihrer Partnerin irritiert und gehemmt. Trotz Lustempfindens ziehen sie sich – meist aus falscher Rücksichtnahme – zurück. Das offene Gespräch mit der Partnerin wird gemieden. Diese wiederum fühlt sich durch den Rückzug ihres Mannes verletzt und gekränkt und empfindet sich als sexuell unattraktiv. Eine geglückte Kommunikation führt in vielen solcher Fälle auch zu einem glücklichen Sexualleben.

Verletzungsgefahr?

Das Baby kann beim Geschlechtsverkehr nicht verletzt werden. Es liegt vom Fruchtwasser gepolstert sicher und gut geschützt in der Gebärmutter. Starke Bewegungen des Babys nach dem Geschlechtsverkehr resultieren nicht aus Schmerzen, sondern sind eine natürliche Reaktion auf den erhöhten Blutdruck der Mutter, deren laut klopfendes Herz und die während des Orgasmus kurzzeitig reduzierte Versorgung mit Blut. Diese richtet beim Ungeborenen keinen Schaden an, sondern hilft, seinen Kreislauf zu trainieren.

Wohin mit dem Bauch?

Auch ein großer Bauch tut dem Lustempfinden keinen Abbruch. Je größer der Bauch wird, umso mehr sind allerdings Kreativität und Experimentierfreude gefragt, um die für Sie und Ihren Partner optimale und lustbringendste Stellung zu finden.

Nachfolgend finden Sie einige Anregungen, wie Sie Ihre Sexualität auch im letzten Schwangerschaftsdrittel lustvoll aus- und erleben können.

- Versuchen Sie mit Ihrem Partner die Löffelchenstellung: beide in Seitenlage, Ihr Partner liegt mit seinem Bauch an Ihrem Rücken. Bei dieser Position drückt das Gewicht Ihres Partners anders als bei der Missionarsstellung nicht auf die Gebärmutter.
  Gleichzeitig dringt auch der Penis weniger tief ein, was mit fortschreitender Schwangerschaft von manchen Frauen als angenehm empfunden wird.
- Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen an den Bettrand. Ihr Partner kann sich vor Sie knien oder stellen. Ausgestattet mit einer weichen Unterlage können Sie auch einen stabilen Esstisch umfunktionieren.
- Setzen Sie sich auf den Schoß Ihres sitzenden Partners und bestimmen Sie Tempo, Stärke und Tiefe der Penetration.

Möglichkeiten gibt es viele – genießen Sie die lustvolle Zeit der Schwangerschaft und finden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner den für Sie erfüllendsten Weg. Sollten während oder nach dem Geschlechtsverkehr Blutungen auftreten, sollten Sie zur Abklärung so rasch wie möglich Ihren Arzt oder Ihre ÄrztIn aufsuchen.

Wussten Sie, ...

» ... dass beim Liebesakt das Hormon Oxytocin, ein körpereigenes Wehenhormon freigesetzt wird? Dieses hilft dem Muttermund bei der Vorbereitung auf die Wehen und kann diese auch einleiten.

» ... dass das männliche Sperma außerdem Prostaglandine enthält, einen Stoff, der in der Gebärmutter Wehenkontraktionen auslösen kann? Es ist also durchaus möglich, dass Ihre Hebamme Sie zum errechneten Geburtstermin augenzwinkernd zum Geschlechtsverkehr auffordert.

Köpfchen nach unten!

Wird der Platz in der Gebärmutter knapp, drehen sich Babys mit ihren Köpfchen in Richtung Ausgang – leider allerdings nicht alle.

In der letzten Phase der Schwangerschaft bereiten sich Babys auf ihre Reise in die Welt außerhalb des Mutterleibs vor. Unter anderem verändern sie auch ihre Position und drehen sich, bis sie mit dem Kopf nach unten in der Gebärmutter liegen. In etwa fünf Prozent der Fälle haben die ungeborenen Knirpse allerdings andere Pläne und machen es sich lieber weiterhin in der Beckenendlage bequem mit dem Köpfchen obenauf in der Gebärmutter.

Risiko Beckenendlage

Beckenendlagengeburten sind aus mehreren Gründen riskant. So eignen sich Beine bzw. Becken des Ungeborenen deutlich weniger als der Kopf, um den Geburtskanal zu dehnen.
Gleichzeitig entsteht auch ein höherer Druck auf Kopf und Wirbelsäule. Bei der natürlichen Geburt ist jener Moment besonders gefährlich, wenn die Nabelschnur bereits abgedrückt wird, der Kopf sich aber noch in der Gebärmutter befindet.
Aufgrund dieser Risiken empfehlen ÄrztInnen bei einer Beckenendlage daher oft einen Kaiserschnitt, insbesondere bei Erstgeburten und einer reinen Fuß- bzw. Steiß-Fuß-Lage des Kindes.
Bei reiner Steißlage kann unter bestimmten Voraussetzungen auch eine natürliche Geburt durchgeführt werden: Liegt das Gewicht des Kindes unter 3500 Gramm, besteht kein Missverhältnis zwischen der Größe von Kopf und Becken und können Fehlbildungen in der Steißregion 100%ig ausgeschlossen werden, ist eine natürliche Geburt möglich.

Richtungsänderung angesagt!

Viele Babys lassen sich länger Zeit, um die richtige Position für die Geburt einzunehmen. Mit einigen Methoden kann man versuchen, sie zum Positionswechsel zu motivieren.
So kann es etwa helfen, wenn werdende Mütter ihrem Baby mit einer starken Taschenlampe den Weg leuchten. Ähnliches kann auch mit akustischen Reizen, wie etwa einer Spieluhr, versucht werden, die von der Position des Babyköpfchens in Richtung Schambein bewegt wird. Auch Akupunktur, Wärmereize wie bei der Moxabehandlung oder spezielle gymnastische Übungen können das Baby zum Drehen bewegen. GeburtshelferInnen stehen dabei mit Rat und Tat zur Seite.
In einigen Fällen, vor allem bei Frauen, die bereits entbunden haben, kann die Drehung auch ganz spontan erfolgen. Schlafen gegangen mit dem Kopf nach oben, nutzt das Baby den nächtlichen Entspannungszustand der Gebärmutter und wagt den Kopfsprung nach unten.

Blut aus der Nabelschnur

Ein Heilmittel?

Stammzellen zeichnen sich durch verschiedene Eigenschaften aus. So können sie sich etwa erneuern. Das heißt, sie können sich teilen und weitere Stammzellen hervorbringen. Außerdem können sie sich spezialisieren, um bestimmte Aufgaben zu übernehmen, zum Beispiel in der Haut oder im Blut. Aufgrund dieser Eigenschaften können Stammzellentransplantationen bei Blutkrebs oder anderen Erkrankungen des blutbildenden Systems Leben retten.

Stammzellen können im Erwachsenenalter aus dem Knochenmark oder dem Blut gewonnen werden, sie können aber auch direkt aus dem Nabelschnurblut gewonnen werden. Rund 2 % aller weltweiten Stammzellenspenden stammen aus Nabelschnurblut.

Wie erfolgt die Entnahme von Nabelschnurblut?

Üblicherweise werden Nabelschnur und Plazenta direkt nach der Geburt entsorgt. Soll das Nabelschnurblut weiterhin Verwendung finden, so muss man dies im Vorfeld mit der Geburtsklinik abklären. Der eigentliche Entnahmevorgang ist für Mutter und Kind völlig schmerzfrei. Nach Abnabelung des Babys wird die Nabelschnur unter sterilen Bedingungen punktiert und das gewonnene Blut in einen speziellen Behälter abgefüllt. Innerhalb von 24 Stunden wird das Stammzellpräparat aufbereitet und konserviert.
Blutproben der Mutter kurz vor und nach der Geburt stellen sicher, dass keine Infektionen vorliegen.

Stammzellen für den Eigengebrauch

Stammzellenspenden an eine Blutbank oder für Forschungszwecke werden üblicherweise kostenfrei entnommen und in einer öffentlichen Nabelschnurblutbank gelagert.
Die medizinische Nutzung von Stammzellen aus Nabelschnurblut zum Eigengebrauch wird noch erforscht, daher wird die Gewinnung und Lagerung nicht öffentlich unterstützt. Die Kosten für eine private Abnahme und Verarbeitung beginnen bei ungefähr 1.500 Euro, dazu kommen jährliche Lagerungskosten.

Wann ist die Entnahme von Nabelschnurblut sinnvoll?

- Bei vorliegender Tumor- oder Krebserkrankung eines Geschwisterkindes
- Bei häufigem familiärem Vorkommen gewisser Krebserkrankungen
- Bei Aussicht auf wissenschaftliche Erfolge bei der Behandlung bestimmter Stoffwechsel- und Bluterkrankungen

Ich entbinde.
Aber wo?

Nur bei 10 bis 15 % aller Geburten ist eine medizinische Versorgung, wie sie nur im Krankenhaus möglich ist, notwendig. Stellt sich die Frage, für welchen Geburtsort man sich entscheidet.

Die Entscheidung für den geeigneten Geburtsort hängt ganz von individuellen Wünschen und Bedürfnissen ab. Bei der Orientierung können Ihnen eine persönliche Wunschliste für die Geburt sowie Gespräche mit Hebammen oder auch eine Führung durch den Kreißsaal bzw. die Geburtenstation helfen. Erkundigen Sie sich, welche Geburtsarten angeboten werden und machen Sie sich Ihr eigenes Bild. Achten Sie auch auf Anmeldezeiten und -vorgaben: In Wien gibt es z.B. eine zentrale Geburtsanmeldung *(www.geburtsinfo.wien)*.

Klinikgeburt

Der Großteil der in Österreich geborenen Kinder kommt in einer Klinik zur Welt. Dort sind medizinische Versorgung rund um die Uhr und rasche Hilfe garantiert, falls ein Notfall eintreten sollte. (*Achtung: Nicht jede Klinik verfügt über eine Neonatologische Abteilung!*)
Hebammen und ÄrztInnen arbeiten im Schichtdienst, daher kann es durchaus passieren, dass Sie während der Geburt einen Betreuungswechsel haben. Es sei denn, Sie werden von Ihrer eigenen Hebamme begleitet.

Hausgeburt

Rund 1 % aller werdenden Eltern entscheidet sich für eine Hausgeburt in der gewohnten Umgebung. Sie brauchen dafür eine Hebamme, die auf Abruf bereitsteht und die Nachsorge des Neugeborenen übernimmt sowie eine/n zu Hausbesuchen bereite/n Kinderärztin bzw. Kinderarzt. Suchen Sie diese zeitgerecht in Ihrer Umgebung.

Ambulante Geburt

Nach ambulanter, komplikationsloser Geburt in der Klinik kann die frisch gebackene Familie bereits 4-24 Stunden nach der Entbindung wieder nach Hause gehen. So kann man während des Geburtsvorganges das Sicherheitsnetz einer Klinik genießen und bei positivem Verlauf rasch in die Geborgenheit nach Hause zurückkehren. Dort für die erste Woche zur Nachsorge Unterstützung einer Hebamme zu haben, ist hilfreich und beruhigt.

Geburtshäuser

Geburtshäuser werden von Hebammen geleitet, die auch die Geburt betreuen. Ärztliches Personal ist im Regelfall nicht anwesend. Hier steht die natürliche Geburt im Vordergrund, und es werden verschiedene Geburtsarten angeboten. Alle Geburten erfolgen ambulant. Da Geburtshäuser Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und der ersten Zeit zu Hause begleiten, ist man mit dem Betreuungsteam vertraut.

Auch für werdende Väter sind die Entwicklung des Kindes im Bauch der Mutter und der Verlauf der Schwangerschaft sowie die Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr wichtige und herausfordernde Themen.

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über ihre Gefühle und ihr körperliches Befinden. Besuchen Sie mit ihr einen Geburtsvorbereitungskurs. Mittlerweile gibt es Kursteile, die sich speziell mit Themen für

werdende Väter beschäftigen. Dort können Sie sich darauf vorbereiten, was im Krankenhaus und in den ersten Wochen zu Hause passieren wird. Unterstützen Sie Ihre Partnerin, wo immer es geht.
Vor allem die letzten Wochen sind sehr anstrengend. Falls Sie normalerweise im Haushalt nicht so stark eingebunden sind, sollten Sie jetzt damit beginnen. So können Sie Unsicherheiten aus der Welt schaffen und in der Zeit nach der Geburt gut vorbereitet als Wochenbettmanager für Ihre Familie fungieren.

Die Geburt

Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie während der Geburt hilflos sind. Ihre Partnerin muss die Schmerzen einer Geburt alleine durchstehen. Sie muss dabei allerdings nicht alleine sein! Wenn Sie sich dazu entschließen, bei der Geburt dabei zu sein, geht es in erster Linie darum, einfach da zu sein.

Sie können versuchen, Ihrer Partnerin die Geburt zu erleichtern, indem Sie ihr das Kreuzbein massieren oder ihr den Kopf halten. Die eigentliche Arbeit können Sie Ihrer Partnerin allerdings nicht abnehmen. Dieses Ohnmachtsgefühl ist für viele, die gewöhnt sind, die Dinge in die Hand zu nehmen und Probleme zu beseitigen, ungewohnt. Bei einer Geburt können sie das plötzlich nicht und fühlen sich hilflos und fehl am Platz. Bereiten Sie sich im Vorfeld auf diese spezielle Situation im Kreißsaal vor.
So wird das Ohnmachtsgefühl, falls es auftreten sollte, Sie zumindest nicht unvorbereitet treffen.

Nach der Geburt

Die ersten Wochen nach der Geburt sind für Ihre Partnerin genauso anstrengend wie die letzten Wochen davor. Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie sich in der Zeit nach der Geburt Urlaub nehmen. So können Sie Ihre Partnerin zu Hause optimal entlasten und schon frühzeitig damit beginnen, eine enge Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen.
An manchen Geburtsorten gibt es auch Familienzimmer. Das bedeutet, dass der werdende Vater mit aufgenommen wird und so lange mit Mutter und Kind ein Zimmer teilen kann, solange es seine Zeit (Sonderurlaub oder Urlaub) erlaubt bzw. Mutter und Kind nicht entlassen sind. Das kostet zwar Geld, ist aber eine einmalige Chance, sich als Vater von Beginn an aktiv zu beteiligen und schon in den ersten prägenden Tagen eine richtige Familie zu bilden.

Einige Mütter neigen dazu, die Mutter-Kind-Symbiose, die durch die Schwangerschaft entstanden ist, auf das geborene Baby zu übertragen. Sobald das Baby auf der Welt ist, ist allerdings die Zuneigung des Vaters genauso wichtig wie jene der Mutter. Ihr Kind besteht jeweils zur Hälfte aus Ihnen und Ihrer Partnerin. Beginnen Sie schon jetzt, einen eigenständigen Umgang mit Ihrem Kind zu finden. Für ein Baby ist es von Vorteil, wenn sich Mama und Papa auf unterschiedliche Weise um es kümmern.

Manche Mütter müssen erst lernen, ihr Baby loszulassen und den anderen Umgang des Vaters mit dem Neugeborenen

zu akzeptieren. Vergessen Sie nie darauf, dass Sie und Ihre Partnerin jetzt nicht nur Eltern, sondern auch noch immer ein Paar sind. Versuchen Sie, sobald es möglich und für beide Partner in Ordnung ist, immer wieder etwas Zeit zu zweit zu verbringen und die Partnerschaft genauso bewusst zu (er-)leben wie die Elternschaft. Denken Sie vor allem daran: Ihrem Kind geht es am besten, wenn es auch Ihnen gut geht. Leben Vater und Mutter in einer glücklichen, harmonischen, erfüllten Beziehung, so profitiert auch Ihr Kind davon.

Der Kampf mit der Bürokratie

Nachdem Ihr Baby das Licht der Welt erblickt hat, müssen einige organisatorische Dinge erledigt werden. In den meisten Fällen werden diese Behördengänge zur Aufgabe der Väter. Um Ihnen die Behördengänge zu vereinfachen, empfiehlt es sich, alle Dokumente von Mutter, Vater und Baby zu sammeln und zu den verschiedenen Behördenwegen mitzunehmen.
In den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt müssen Sie sich um einige Dokumente für Ihr Baby kümmern.

Geburtsmeldung

Wenn Ihr Baby im Spital oder mit Hilfe einer Hebamme zur Welt kommt, wird diese Meldung vom Spital oder der Hebamme übernommen.
Bei einer Hausgeburt ohne Hebamme oder ÄrztIn müssen Sie die Meldung beim zuständigen Standesamt binnen einer Woche nach Geburt durchführen.

Geburtsurkunde

Nachdem die Geburtsmeldung erfolgt ist, können Sie die Geburtsurkunde für Ihr Baby am Standesamt abholen. Bei der Ausstellung der Urkunde müssen Sie den oder die Vornamen sowie den Familiennamen Ihres Babys bekanntgeben. Spätestens einen Monat nach der Geburt muss die Urkunde für Ihr Baby ausgestellt worden sein. Erforderliche Dokumente: Geburtsurkunden und Staatsbürgerschaftsnachweise von Mutter und Vater sowie gegebenenfalls die Heiratsurkunde.

Sozialversicherung

Ihr Baby ist in der Regel per Gesetz bei Mutter und Vater mitversichert. Die Meldung der Geburt an die Sozialversicherung erfolgt durchs Standesamt.
Nach erfolgter Meldung erhält das Kind per Post eine eigene E-Card. Sollte diese 14 Tage nach der Geburt noch nicht eingelangt sein, wird empfohlen, Kontakt zum zuständigen Sozialversicherungsträger aufzunehmen und nachzufragen.
Einem Antrag auf Wochengeld nach der Geburt bei der für Sie zuständigen GKK-Stelle müssen Sie die Geburtsurkunde des Kindes, bei Früh-, Mehrlingsgeburten oder Kaiserschnittentbindung eine Bescheinigung des Spitals sowie eine Aufenthaltsbestätigung über den Krankenhausaufenthalt rund um die Geburt beilegen.

Meldezettel

Auf dem jeweiligen magistratischen Bezirksamt oder der Bezirkshauptmannschaft müssen Sie den Wohnsitz Ihres

Babys bekanntgeben. Die Anmeldung kann gleichzeitig mit der Anzeige der Geburt beim Standesamt des Geburtsortes erfolgen, wenn vorher (in der Regel im Krankenhaus) ein Meldezettel-Formular ausgefüllt wird. Spätestens binnen drei Tagen nach Rückkehr aus der Geburtsstation muss die Anmeldung bei der Meldebehörde des Wohnsitzes erfolgen.

Familienbeihilfe und Kindergeld
Für im Inland geborene Kinder werden die notwendigen Daten vom Standesamt an die Finanzbehörde weitergeleitet, und Sie erhalten ein Informationsschreiben vom Finanzamt über die Familienbeihilfe. Dieses verweist auch auf eventuell noch nachzureichende Unterlagen.

Entsprechende Formulare finden Sie online auf *www.gesundheitskasse.at*.
Informationen über die Varianten des Kinderbetreuungsgeldes finden Sie auf Seite 4 oder auf *www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/familie/*.

Staatsbürgerschaftsnachweis
Sobald Ihr Baby eine Geburtsurkunde und einen Meldezettels besitzt, kann ein Staatsbürgerschaftsnachweis beantragt werden. Ist Ihr Kind ehelich geboren, so erwirbt es, auch wenn nur ein Elternteil österreichischer Staatsbürger ist, automatisch die Staatsbürgerschaft. Wird Ihr Kind unehelich geboren, erwirbt es automatisch die österreichische Staatsbürgerschaft, wenn die Mutter eine solche besitzt.

Sorgerecht
Wenn Sie und die Mutter des Kindes nicht verheiratet sind, erhalten Sie nicht automatisch das geteilte Sorgerecht. Sie müssen die gemeinsame Obsorge bei Gericht beantragen. Passiert dies nicht, erhält die Mutter automatisch die alleinige Obsorge.

Reisepass
Alle Kinder (*auch Neugeborene*) brauchen für Auslandsreisen einen eigenen Reisepass. Für Minderjährige unter 18 Jahren gelten eigene Bestimmungen für die Gültigkeitsdauer von Reisepässen:

- für Kinder ab Geburt bis 2 Jahre: 2 Jahre
- für Kinder von 2 bis 12 Jahre: 5 Jahre
- für Kinder ab 12 Jahren: 10 Jahre

Voraussetzung für die Ausstellung eines Reisepasses ist die österreichische Staatsbürgerschaft (Staatsbürgerschaftsnachweis), auch die Vertretungsbefugnis für das Kind muss nachgewiesen werden (*z.B. Heiratsurkunde*).
Die zuständige Stelle ist die Passbehörde (*Bezirkshauptmannschaft/Magistrat/Magistratisches Bezirksamt*), auch Gemeinden nehmen Passanträge entgegen und leiten sie an die zuständige Stelle weiter. Kinder müssen zum Identitätsnachweis bei der Antragstellung persönlich erscheinen. Der Reisepass für Kinder bis 2 Jahre ist gebührenfrei (*bei normaler Zustellung*).

Informationen zu den Amtswegen und erforderlichen Unterlagen finden Sie auf:

- *www.oesterreich.gv.at/lebenslagen/Ich-erwarte-oder-habe-ein-Kind/was-ich-nach-der-geburt-zu-beachten-habe.html*

Help!
Hilfe zulassen & annehmen lernen

Frisch gebackene Eltern üben einen Beruf aus, der jede Menge Überstunden, Nacht- und Wochenendarbeit mit sich bringt. Als „Chef" fungiert ein kleines Bündel Mensch, das sich leider noch überhaupt nicht in unserer Welt zurechtfindet und nicht anders zu helfen weiß, als seine Unzufriedenheiten und Bedürfnisse lautstark und ohne nähere Erklärung in die Welt hinauszubrüllen.

Auch werdende Eltern, die sich während der Schwangerschaft auf eine sehr anstrengende Zeit in den ersten Monaten nach der Geburt eingestellt haben, können von den tatsächlichen Anforderungen, die ein Neugeborenes an seine Mutter und seinen Vater stellt, überrascht sein. Überrascht und auch überfordert.
Diese Überforderung ist kein persönliches Versagen, sondern in dieser anstrengenden, neuen Zeit ganz normal.

Auch Mütter haben Bedürfnisse

Neugeborene verlangen ihren Müttern sehr viel ab. Vor allem stillende Mütter sind als alleinige Nahrungsbeauftragte mit Tagen und Nächten konfrontiert, die an die Substanz gehen können.

Viele Mütter verfallen durch die Konzentration auf das Baby in einen Babyblues. Alles dreht sich plötzlich nur noch um den kleinen Wurm, den man zwar über alles liebt, der aber auch alles für sich fordert, was man hat. Manchmal sogar noch mehr. Da kann einem zwischendurch schon einmal die Decke auf den Kopf fallen, und man hat das Gefühl, isoliert von der Außenwelt in den eigenen vier Wänden zu verkümmern.
Gegen diesen Babyblues helfen ehrliche Gespräche mit Ihrem Partner, Ihrer Familie oder auch FreundInnen.
Niemand wird Sie für eine Rabenmutter halten, wenn Sie den Wunsch nach

etwas mehr Zeit für sich offen zugeben. Ganz im Gegenteil wird man Ihnen gerne Hilfe anbieten, damit Sie zwischendurch auch wieder etwas für sich tun können. Diese Hilfe können Sie getrost und ohne schlechtes Gewissen annehmen.

Vieles ist möglich

Abgesehen davon sollten Sie nie vergessen, dass Babys nicht aus Glas sind. Man kann mit ihnen fast alles machen, was man auch vor der Geburt gemacht hat. Besuche im Kaffeehaus, Einkaufstouren oder Spaziergänge sind zwar mit dem Baby nicht mehr ganz so entspannt und entspannend wie zuvor, aber sie sind bei entsprechender Organisation möglich und ein erfreulicher Bestandteil eines erfüllten, abwechslungsreichen Mutter-Kind-Tages!

Nutzen Sie Pausen, um selbst wieder Kraft zu tanken. Die nicht aufgeräumte Küche läuft – leider – nicht davon. Bevor Sie sich ihr widmen, gehen Sie lieber wieder einmal in Ruhe duschen, nehmen Sie ein Entspannungsbad, waschen Sie sich die Haare – gönnen Sie sich Zeit für sich selbst!

Überfordern Sie sich nicht!

Setzen Sie Ihre Vorgaben und Ihre Erwartungen an sich als Eltern nicht zu hoch an. Weder Mutter noch Vater können auf eine fundierte Ausbildung zum Thema Baby zurückblicken.
Und selbst wenn Sie schon ein Kind haben, kann beim zweiten alles ganz anders sein. Jetzt ist „Learning by doing“ angesagt, das schließt Fehler und Irrtümer mit ein!
Rechnen Sie nicht damit, dass Sie in den ersten Wochen nach der Geburt ein organisiertes Leben führen werden. Improvisation und Flexibilität sind die zwei Schlagwörter, die die ersten Lebenswochen mit einem Neugeborenen prägen. Das Baby steht im Mittelpunkt, alles andere muss für diese Zeit an zweite Stelle rücken. Zumindest in den ersten Wochen.
Mit der Zeit lernt man sein Kind kennen, und es spielt sich ein neuer gemeinsamer Rhythmus ein. Geben Sie sich und Ihrem Kind dafür ausreichend Zeit. Wenn Sie sich damit abfinden, dass nicht alles gleichzeitig möglich ist, können Sie ein voller Wäschekorb, halb fertig gebügelte Wäsche oder bereits zum dritten Mal aufgewärmtes Essen vom Wochenende nicht aus der Bahn werfen.

Netzwerke machen stark und entlasten!

Schaffen Sie sich ein Netz von HelferInnen, auf das Sie zurückgreifen können. Sie müssen diese Zeit nicht alleine meistern! Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke. Nur wer weiß, wo seine Grenzen sind, kann seinem Kind wirklich

ein liebevolles und sicheres Zuhause bieten. Wenn Sie in der glücklichen Position sind, dass Ihnen Hilfe angeboten wird, sollten Sie diese auf jeden Fall annehmen. Jede Entlastung in den ersten Wochen ist gut und wichtig.
Freilich stehen auch bei der angebotenen Hilfe Ihre und die Bedürfnisse Ihres Babys im Mittelpunkt. Wenn aus dem Angebot, die Wäsche zu waschen, tägliche Besuche eines überengagierten Helferleins werden, die sich über Stunden hinziehen und Sie mehr anstrengen als sie Ihnen nützen, so sollten Sie das unbedingt direkt ansprechen und auch klarstellen. Seien Sie egoistisch: In keiner Phase Ihres Lebens haben Sie mehr Recht dazu als in der Zeit als frischgebackene Mutter oder Vater.
Ein konkretes Hilfsangebot für Sie und ihre Familie finden Sie auf ***https://fruehehilfen.at***, einer Plattform, die Unterstützung und Beratung für familiäre Themen bietet. Hier können Sie hilfreiche Informationen, Kontakte und professionelle Hilfe finden, die Ihnen helfen, die Herausforderungen der ersten Monate zu bewältigen.

Vertrauen & loslassen

Viele Mütter müssen nach neun Monaten Intensivstkontakt erst lernen, ihr Baby anderen anzuvertrauen. Für manche ist es sogar schwierig, den Vater mit dem Baby allein zu lassen, weil sie ständig Angst haben, dass er etwas „falsch“ machen könnte.
Diesen Ängsten sollten Sie sich unbedingt stellen – tun Sie das nicht, so erhöhen Sie Ihre Belastung und reduzieren nicht nur Ihre eigene, sondern auch die Lebensqualität Ihres Babys. Lassen Sie es zu, dass sich andere Menschen auf andere Art und Weise um Ihr Kind kümmern als Sie das tun.
Sie sind die Mutter, Ihr Partner ist der Vater, Ihre Mutter ist die Großmutter usw. Und alle sind Menschen, die jeweils auf ihre Art und Weise sehr liebevoll und fürsorglich mit dem neuen Menschenkind umgehen. Kein Mensch ist wie der andere, und das ist gut so – auch für Ihr Baby und seine Entwicklung.

Unterstützung:

- **Nationales Zentrum Frühe Hilfen**
  Tel.: +43 1 515 61-0
  fruehehilfen@goeg.at
  https://fruehehilfen.at

Abgesichert!

Wochengeld, Familienbeihilfe, Familienbonus Plus, Kinderbetreuungsgeld, Partnerschaftsbonus und Zuverdienstgrenzen

Wochengeld

In Österreich beginnt der gesetzliche Mutterschutz grundsätzlich 8 Wochen vor der Geburt und endet 8 Wochen danach, 12 Wochen ab Geburt bei Mehrlingsgeburten, Frühgeburten und Kaiserschnitt. Während dieser Zeit erhalten Sie auch das so genannte Wochengeld. Damit Sie dieses bei der Krankenkasse beantragen können, brauchen Sie eine Arbeits- und Entgeltbestätigung von Ihrer Firma.

Familienbeihilfe

Die Familienbeihilfe (zuzüglich Kinderabsetzbetrag, bei mehr als zwei Kindern auch Mehrkindzuschlag) gibt es ab Geburt bis zum vollendeten 18. Lebensjahr des Kindes (*bei Ausbildung bis maximal Ende des 25. Lebensjahres)*. Nach Ausstellung der Geburtsurkunde am Standesamt erfolgt die automatische Prüfung durch die Finanzbehörde, ob alle Voraussetzungen für die Gewährung und Auszahlung der Familienbeihilfe vorliegen.

Familienbonus Plus

Steuerentlastungen für Familien mit Kindern gibt es über die Arbeitnehmerveranlagung: Beim Arbeitgeber oder in der Arbeitnehmerveranlagung kann der Familienbonus plus geltend gemacht werden.
Der Familienbonus Plus ist ein Steuerabsetzbetrag in der Höhe von 2.000 Euro pro Kind und Jahr bis zum 18. Lebensjahr des Kindes. Nach dem 18. Geburtstag steht ein reduzierter Familienbonus Plus in Höhe von 700 Euro jährlich zu, sofern für das Kind weiter Familienbeihilfe bezogen wird.

Kinderbetreuungsgeld, Partnerschaftsbonus & Zuverdienstgrenzen

Das Kinderbetreuungsgeld kann in einer Pauschalvariante (*mit flexiblen Aufteilungszeiten zwischen den Eltern*) oder einer einkommensabhängigen Variante bezogen werden. Bei einer gleichmäßigen Aufteilung des Bezugs beider Elternteile (zumindest 60:40) wird ein zusätzlicher Partnerschaftsbonus in Höhe von gesamt 1.000 Euro gewährt.
(siehe auch Artikel „Familie & Beruf“ auf Seite 4)

Beim Kindergeldkonto (*pauschales Modell*) gibt es neben der fixen Zuverdienstgrenze von 18.000 Euro pro Jahr eine individuelle Zuverdienstgrenze in der Höhe von 60 % der maßgeblichen Einkünfte des Kalenderjahres vor der Geburt, in dem kein Kinderbetreuungsgeld bezogen wurde. Im einkommensabhängigen System ist ein Zuverdienst von maximal 8.600 Euro im Kalenderjahr erlaubt.
Der Kindergeldrechner hilft bei der Berechnung der Zuverdienstgrenzen:
https://services.bundeskanzleramt.gv.at/KBG-Rechner/index.html#willkommen.
Das Kinderbetreuungsgeld ist nach der Geburt bei der zuständigen Krankenkasse zu beantragen. Bereits bei der Antragstellung müssen sich die Eltern für ein Auszahlungsmodell entscheiden. Diese Entscheidung bindet beide Elternteile. Eine Änderung des Systems ist ausnahmslos nur binnen 14 Tagen ab erstmaliger Antragstellung möglich.

AlleinerzieherInnen und Familien mit niedrigem Einkommen können zum Pauschalmodell eine Beihilfe zum Kinderbetreuungsgeld für höchstens 12 Monate beantragen, die nicht mehr zurückgezahlt werden muss. Hier sind allerdings Zuverdienstgrenzen einzuhalten.

Infos zu Geldfragen:

- *Infos zum Familienbonus Plus unter:* ***www.bmf.gv.at/themen/steuern/arbeitnehmerveranlagung/steuertarif-steuerabsetzbetraege/familienbonus-plus.html***
- *Infos zum Wochengeld unter: www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt-eines-kindes/5/1/wochengeld.html*
- *Infos zum Kinderbetreuungsgeld:* ***www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/finanzielle-unterstuetzungen/3/7.html***

Zwischen Job und Kind

Herausforderung oder Notwendigkeit?

Laut Statistik Austria sind 51% aller Mütter von Kindern unter 6 Jahren erwerbstätig. Die Frage lautet also nicht: „Sind Job & Kind unter einen Hut zu bringen?", sondern: „Wie sind Job & Kind unter einen Hut zu bringen?"
Voraussetzung ist nicht nur kreatives Zeitmanagement, sondern auch bestmögliches Wissen über Angebote, die Sie bei der Bewältigung dieses herausfordernden Projektes unterstützen!

Schauen Sie sich mindestens ein Jahr vor dem geplanten Wiedereintritt ins Berufsleben um einen Kinderbetreuungsplatz in Ihrer Nähe um: je früher, umso besser! Die dazu nötigen Informationen erhalten Sie je nach Bundesland entweder bei Ihrer Gemeinde oder dem zuständigen Magistrat. Natürlich können Sie sich auch direkt an die gewünschte Kinderbetreuungseinrichtung wenden. Die Betreuungsstätten informieren meist nicht nur über ihre Konditionen, sondern auch über mögliche Förderungen.

Seit mehr als einem Jahrzehnt gibt es das verpflichtende Kindergartenjahr. Das heißt, dass alle Kinder, die bis zum 31. August ihr 5. Lebensjahr vollenden, im letzten Jahr vor der Schulpflicht von September bis Juni mindestens 16 Stunden pro Woche den Kindergarten besuchen müssen.

Wohin mit dem Kind in der Ferienzeit?

Spätestens mit Schulbeginn stehen den fünf Wochen Jahresurlaub der Eltern zwölf Wochen Ferien ihrer Kinder gegenüber. Und vor allem im ländlichen Raum gibt es überdies zahlreiche Kinderbetreuungseinrichtungen, die während der Schulferien geschlossen haben – in burgenländischen Kindertagesheimen gibt es durchschnittlich 36,1 Schließtage pro Jahr, in Wien 5,1 und in den anderen Bundesländern zwischen 21,1 und 34,1. Oft gibt es die Möglichkeit, einen Saison-Kindergartenplatz zu bekommen. Dort werden Kinder aus verschiedenen Kindergärten zu einer Gruppe zusammengefasst und betreut. Infos zum nächstgelegenen Saison-Kindergarten erhalten Sie in der Betreuungseinrichtung Ihres Kindes.

Mein Kind ist krank – was nun?

Pro Arbeitsjahr haben Sie Anspruch auf eine Woche bezahlte Pflegefreistellung. Ist Ihr Kind unter 12 Jahren, kann eine weitere Woche Pflegefreistellung in Anspruch genommen werden. Falls in einem Arbeitsjahr mehr als zwei Wochen Pflegebedarf besteht, müssen Sie leider an Ihren Urlaubstagen nagen. Wichtig dabei: Pflegeurlaub muss von Ihrem Arbeitgeber nicht genehmigt werden.
Wenn Sie in einem gemeinsamen Haushalt leben, kann auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin Pflegeurlaub in Anspruch nehmen. Dieses Recht besteht auch für Elternteile, die mit ihrem Kind in keinem gemeinsamen Haushalt leben. Versuchen Sie daher von Beginn an, Ihren Partner bzw. Ihre Partnerin in die anfallenden Aufgaben mit einzubeziehen. Geben Sie ihm bzw. ihr die Möglichkeit, sich nicht nur aktiv an der Kindererziehung, sondern auch an der Bewältigung des Haushalts zu beteiligen.

Scheuen Sie auch nicht davor zurück, Hilfe von anderen anzunehmen! Mit der Geburt eines Kindes wird das eigene Leben auf den Kopf gestellt, und es gilt, neben bereits bekannten auch noch jede Menge neuer Herausforderungen zu bewältigen. Sich dabei Unterstützung zu suchen, bringt Ihnen nicht nur Entlastung, sondern sorgt auch dafür, dass Ihr Kind neben Ihnen noch weitere Bezugspersonen bekommt. Jede Bezugsperson ist eine wichtige Bereicherung im Leben Ihres Kindes.

Falls es doch dazu kommen sollte, dass gar nichts mehr geht, kann zum Beispiel eine Kur Abhilfe schaffen: Im Rahmen des Projektes mia (Miteinander Auszeit) können Mutter und Vater gemeinsam mit ihrem Kind (3-12 Jahre) einen 3-wöchigen Kuraufenthalt in Anspruch nehmen. Vor Ort stehen ÄrztInnen und TherapeutInnen zur Verfügung, die auf Ihre Bedürfnisse eingehen und gemeinsam mit Ihnen nach für Sie praktikablen Lösungen suchen.
Alternativen dazu sind zum Beispiel Selbsthilfegruppen, in denen Sie sich nicht nur mit anderen über Ihre Probleme austauschen können, sondern oft auch konkrete Hilfestellungen erhalten.

Papamonat

Familienzeit und finanzielle Absicherung für Väter

Familienzeit („Papamonat")

Alle unselbständig erwerbstätigen Väter und Väter im öffentlichen Dienst haben einen gesetzlichen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeitsleistung gegen Entfall des Entgelts aus Anlass der Geburt ihres Kindes. Die Freistellung kann ab dem 1. Tag nach der Geburt bis zum Ablauf von 12 Wochen nach der Geburt angetreten werden und beträgt 1 Monat. Voraussetzung ist der gemeinsame Haushalt mit dem Kind, die rechtzeitige Vorankündigung (*3 Monate vor dem errechneten Geburtstermin*) und die fristgerechte Meldung des konkreten Antritts (*binnen 1 Woche nach der Geburt des Kindes*).

Väter, die den Papamonat in Anspruch nehmen, sind kündigungs- und entlassungsgeschützt. Der Schutz beginnt mit der Vorankündigung, frühestens jedoch vier Monate vor dem errechneten Geburtstermin und endet vier Wochen nach dem Ende der Freistellung. Während des Papamonats besteht Kranken- und Pensionsversicherung.

Familienzeitbonus

Der „Familienzeitbonus" (FZB) dient der finanziellen Absicherung bei Inanspruchnahme des Papamonats und beträgt bis zu 1700,97 Euro. Dieser Betrag steht Vätern zu, die unter den gesetzlich festgelegten Anspruchsvoraussetzungen ihre Erwerbstätigkeit vorübergehend einstellen und sich ausschließlich der Familie widmen. Dafür muss auch ein auf Dauer angelegter gemeinsamer Haushalt mit dem Kind und dem anderen Elternteil vorliegen.

Der Familienzeitbonus muss bei der zuständigen Krankenkasse des Vaters beantragt werden. Der Antrag kann frühestens ab der Geburt des Kindes und längstens binnen 91 Tagen nach der Geburt gestellt werden.

Die gewählte Bezugsdauer des FZB muss sich mit der Länge der Familienzeit decken, beträgt fix je nach Monat 28, 29, 30 oder 31 Tage und muss innerhalb der 91 Tage nach der Geburt des Kindes liegen. Der gleichzeitige Bezug von Kinderbetreuungsgeld und Familienzeitbonus ist nicht möglich. Nach dem Ende des Papamonats muss die Erwerbstätigkeit wieder aufgenommen werden.

Der Familienzeitbonus wird bei einem späteren Bezug von Kinderbetreuungsgeld des Vaters nicht mehr in Abzug gebracht.

Weitere Infos unter:

- *Familienzeitbonus: Infos zum Kinderbetreuungsgeld: www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft*
- *Papamonat: www.arbeiterkammer.at/papamonat*

Verhüten in der Stillzeit

Östrogenfrei - eine gute Option

Sicher dreht sich in den ersten Wochen alles um Ihren kleinen Liebling. Doch mit der Zeit rückt auch Ihre Beziehung als Paar wieder in den Vordergrund. Spätestens dann gilt es, sich wieder mit dem Thema Verhütung zu beschäftigen.

Dass Stillen zuverlässig vor einer Schwangerschaft schützt, ist ein Mythos. Zwar kann das milchbildende Hormon Prolaktin die Aktivität der Eierstöcke unterdrücken – allerdings lässt sich nicht genau vorhersagen, zu welchem Zeitpunkt der erste Eisprung nach der Geburt erfolgt. Wenn Sie eine erneute Schwangerschaft zum jetzigen Zeitpunkt ausschließen möchten, sollten Sie bereits in der Stillzeit wieder mit einer zuverlässigen Verhütungsmethode starten.

Verhütungsmethoden in der Stillzeit

Nach wie vor zählt „die Pille" zu den beliebtesten Verhütungsmethoden. Östrogenfreie Pillen können auch während der Stillzeit eingenommen werden. Möglich ist zudem eine Verhütung mit Kondomen, Diaphragma oder Spirale.

Pille ist nicht gleich Pille

Bei der Pille werden zwei Arten unterschieden. Sogenannte Kombi-Pillen enthalten zwei Wirkstoffe: ein Östrogen und ein Gestagen. Diese sollen in der Stillzeit nicht angewandt werden, da Östrogene sich auf die Milchproduktion auswirken und in die Muttermilch übergehen können. Östrogenfreie Pillen *(oft auch als Gestagen-Monopille bezeichnet)* verzichten auf Östrogene. Sie enthalten nur einen Wirkstoff, ein Gestagen, und sind somit für die Anwendung während der Stillzeit geeignet.

Wie unterscheiden sich Gestagene?

Es gibt verschiedene Gestagene, die unterschiedliche Zusatzeffekte auf den Körper haben können. Ärzt:innen unterstützen bei der Auswahl des richtigen Präparates, indem sie dieses auf die individuelle medizinische Situation jeder Frau abstimmen.

- Wenn Sie bei Ihrer östrogenfreien Pille bleiben möchten, können Sie diese in Absprache mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über die Stillzeit hinaus einnehmen.
- Welche östrogenfreie Pille zu Ihnen passt, besprechen Sie am besten mit Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen.

Promotion

Mit freundlicher Unterstützung von Exeltis Rethinking healthcare

AT-2607-00157.01

Zu früh auf der Welt

Grundsätzlich dauert eine Schwangerschaft 40 Wochen. Kommt ein Kind vor abgeschlossener 37. Schwangerschaftswoche auf die Welt, so spricht man von einer Frühgeburt, einem „Frühchen". Rund 7 % aller Neugeborenen gehören in Österreich zu dieser Gruppe.

Frühchen ist nicht gleich Frühchen

Der Großteil der Frühchen kommt zwischen der 34. und 36. Schwangerschaftswoche zur Welt. Zu diesem Zeitpunkt hat das Baby bereits alle Schritte in seiner Entwicklung abgeschlossen, die es fürs Überleben außerhalb des Mutterleibs braucht.

Am zweithäufigsten erfolgen Frühgeburten in der 32. oder 33. Schwangerschaftswoche. Sofern sich das Kind bis dahin normal entwickeln konnte, ist es bereits gut aufs Leben außerhalb des Mutterleibs vorbereitet. Viele können sehr schnell selbständig atmen.

Dem Verdauungstrakt fehlt es oft noch an Reife, daher müssen die meisten Babys fürs Erste noch durch eine Magensonde ernährt werden. Da den Frühchen noch die nötige Fettschicht fehlt, die sie sich in den letzten Wochen der Schwangerschaft angelegt hätten, ist es besonders wichtig, auf die stetige Gewichtszunahme zu achten.

Frühchen dieser Periode entwickeln zwar schon eigene Abwehrkräfte, nachdem die meisten aber zum Zeitpunkt ihrer Geburt noch zu wenig Antikörper über die Nabelschnur erhalten haben, besteht ein erhöhtes Erkrankungsrisiko. Dieses Risiko kann z.B. durch eine passive Immunisierung verringert werden. Hierbei werden dem Kind per Injektion in den Oberschenkel Antikörper verabreicht. Solange diese im Körper vorhanden sind, ist das Kind geschützt. Danach muss der Schutz erneuert werden.

Nur ca. 9 % aller Frühchen, also 0,6 % aller Neugeborenen, erblicken das Licht der Welt zwischen der 28. und 31. Schwangerschaftswoche. In diesem Fall spricht man von einer mäßig oder sehr frühen Geburt. Die wichtigsten Organe sind bereits vollständig ausgebildet. Im Mutterleib hat das Baby schon begonnen, Fruchtwasser in den Nieren zu verarbeiten und es in Form von Urin wieder abzugeben. Die Lunge ist ebenfalls voll entwickelt und kann das eigenständige Atmen erlernen. Dafür werden die meisten Babys vorübergehend in einem Inkubator, einem Brutkasten, versorgt. Dort sind sie auch vor äußeren Einflüssen, wie Temperaturschwankungen und

Krankheitserregern, geschützt. Kontinuierliche Gewichtszunahme und eine Stärkung des Stützskeletts sind bei diesen Frühchen besonders wichtig. Ausreichend Kalzium in der Nahrung sorgt für den Aufbau der Knochen, damit der Stützapparat das zunehmende Gewicht des Kindes tragen kann.

Rund 5 % aller Frühgeborenen werden vor Vollendung der 28. Schwangerschaftswoche geboren, sie gehören zur Gruppe der extremen Frühchen. Sie kommen direkt nach der Geburt in den lebensnotwendigen Brutkasten, der sie vor äußeren Einflüssen schützt und ihnen dabei hilft, sich weiterzuentwickeln. Wie groß die Gefahr anhaltender Entwicklungsschäden ist, hängt in erster Linie vom Geburtsgewicht ab. Grundsätzlich haben sich die Behandlungsmöglichkeiten für Frühchen und die Technik der Brutkästen in den letzten Jahren aber stark verbessert, wovon vor allem auch die kleinsten Frühchen profitieren.

Nähe schafft Geborgenheit

Egal wie früh das Frühchen dran ist – der Kontakt mit den Eltern ist für die Entwicklung des Kindes essenziell. Das beginnt beim Sprechen mit dem Baby, es die eigene Stimme hören zu lassen, bis hin zu körperlichem Kontakt. Bei der Kängurumethode wird das Neugeborene auf die nackte Brust der Mutter oder des Vaters gelegt. Muss das Frühchen im Brutkasten liegen, ist eine Alternative dazu, das Baby den Finger halten zu lassen. Auch dadurch wird die Verbindung zwischen Eltern und Kind aufgebaut und gegenseitig Wärme und Kraft getankt.

Impfen
Vorbeugen gegen Krankheiten

Impfungen gehören zu den wichtigsten medizinischen Maßnahmen zur Vorbeugung gegen Krankheiten und deren Folgeerscheinungen.

Sind viele Personen gegen eine bestimmte Krankheit geimpft, sinkt auch die Ansteckungsgefahr für alle anderen Menschen.
Da manche Krankheiten mit zunehmendem Alter schwerer verlaufen, wird – außer beim Vorliegen einer Kontraindikation – empfohlen, möglichst früh mit dem Impfen zu beginnen, um für ausreichenden Schutz zu sorgen.

Wie bei jeder medizinischen Maßnahme gibt es auch bei Impfungen Nebenwirkungen, jedoch meistens nur leichte. Das Risiko einer Impfung liegt weit unter dem zu erwartenden Nutzen bzw. den möglichen Folgewirkungen durch die Krankheit selbst.

Gratiskinderimpfprogramm im Eltern-Kind-Pass

Das Gratiskinderimpfprogramm wurde vor mehr als 20 Jahren ins Leben gerufen, um allen in Österreich lebenden Kindern bis zum 15. Lebensjahr Zugang zu den für die öffentliche Gesundheit wichtigen Impfungen zu ermöglichen, ohne dass den Erziehungsberechtigten dadurch Kosten entstehen.
Nur so kann die für einen Schutz der gesamten Bevölkerung notwendige Impfbeteiligung in der Bevölkerung erreicht werden.

Die im Programm aufgenommenen Impfungen richten sich einerseits gegen sehr häufig vorkommende Erkrankungen, andererseits gegen seltene sehr schwerwiegend verlaufende Krankheiten.

Kinder sollen mit möglichst wenigen Stichen gegen möglichst viele Krankheiten geschützt werden. Für Babys und Kleinkinder (0 bis 2 Jahre) sind im Gratis-Impfprogramm die in der Tabelle auf S. 32 angeführten Impfungen vorgesehen.
Um den Impfschutz weiter aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, auch in späteren Lebensjahren nicht auf regelmäßige Auffrischungsimpfungen zu vergessen.

Impfempfehlungen

Der Nationale Impfplan enthält die Empfehlungen für alle (*auch kostenpflichtige*) Impfungen vom Baby bis zum Erwachsenen.
Bei Impfungen, die nicht gratis angeboten werden, muss jeder nach seinem persönlichen Ansteckungsrisiko entscheiden, ob der Schutz die anfallenden Kosten wert ist oder nicht.

Für Kinder im 1. und 2. Lebensjahr werden Meningokokken B und C empfohlen, ab dem vollendeten 1. Lebensjahr folgende kostenpflichtige Impfungen:

- FSME (= *Frühsommer-Meningoenzephalitis*
- Varizellen (= *Windpocken oder Feuchtblattern*).

Weitere Infos & Impfplan 2025/26:

- *www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen*

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Bahnhofstraße 64 | 72417 Jungingen, Germany | Medizinprodukt | boso.de

Impfkalender: Gratisimpfprogramm für Säuglinge & Kleinkinder (Stand: 2025/26)

		1. Lebensjahr							2. Lebensjahr
	ab der Geburt	7. Woche	3. Monat	4.-5. Monat	6. Monat	7-9. Monat	10. Monat	12. Monat	
RSV	Geb.Termin 1.10.-31.3.: 1. Lebenswoche bzw. vor Entlassung Geb.Termin 1.4.-30.9.: vor Start RSV-Saison (1.10.-31.3.)								
Rotavirus (RV)		2 bzw. 3 Teilimpfungen, Abstand mind. 4 Wo. Abhängig vom verwendeten Impfstoff							
- Diphtherie (DIP) - Tetanus (TET) - Pertussis (PEA) - Poliomyelitis (IPV) - Haemophilus infl. B (HIB) - Hepatitis B (HBV)			1. 6-fach	2. 6-fach				3. 6-fach frühestens 6 Mon. nach 2. Teil-impfung	
Pneumokokken (PNC)			1. PNC	2. PNC				3.PNC frühestens 7 Mon. nach 2. Teilimp-fung	
- Masern - Mumps (MMR) - Röteln							2 Impfungen, Abstand 3 Monate		
Influenza						2 Impfungen, Abstand mind. 4 Wochen			

Quelle: www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Impfen/impfplan.html

Kolik-Koller

Nicht verzweifeln!

Es beginnt im Regelfall in den ersten zwei bis vier Lebenswochen: Ihr Baby krümmt sich, zieht die Füße an, ballt die Hände, weint herzzerreißend und lässt sich oft mehrere Stunden nicht beruhigen. Und das nicht nur einmal, sondern oft sogar mehrmals am Tag in regelmäßigen Abständen.

Eines steht auf jeden Fall fest: Sie und Ihr Baby sind nicht allein! Denn etwa 10 bis 15 % aller Babys und Kleinkinder leiden unter Koliken: heftigen, krampfartigen Bauchschmerzen. Und ihre Eltern, die mehr oder weniger hilflos daneben stehen und zusehen müssen, leiden mit.

Was sind die Ursachen?

Eine eindeutige Erklärung für das Auftreten von Koliken gibt es nicht.
Oft schreibt man sie verstärkten Darmbewegungen zu, die Krämpfe verursachen. Auch zu langsame Darmbewegungen, die dazu führen, dass Darmgase sich ansammeln und zu schmerzhaften Blähungen führen, werden als mögliche Ursache genannt.
Für viele steht auch das Essverhalten des Babys in ursächlichem Verdacht: Wird bei der Nahrungsaufnahme zu viel Luft geschluckt, zu wenig aufgestoßen oder zu viel oder zu wenig konsumiert, so kann dies ebenfall Koliken begünstigen.
Bei aller Unsicherheit steht jedenfalls fest: Koliken treten gehäuft nach Mahlzeiten auf, oft ist auch der Baby-Bauch gebläht.

Was tun?

Nachdem die genaue Ursache von Koliken im Dunkeln liegt, gibt es auch keine hundertprozentig wirksame Behandlungsmöglichkeit. Es gibt allerdings viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Baby das Leben mit Koliken etwas erleichtern können.
So hilft es manchen Kindern, wenn sie in ein Bauch-Tragetuch gelegt werden. Auch sanfte Bauchmassagen können die Schmerzen lindern und dem Baby dabei helfen, schmerzhafte Winde abzulassen. Dabei sollte zur Unterstützung des Dickdarms immer in kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn massiert werden.

Manchen Kindern hilft es, wenn sie während des Fütterns aufrecht sitzen – so fällt das Aufstoßen leichter. Insgesamt sollte versucht werden, langsam zu füttern.

Falls Sie Ihr Baby mit dem Fläschchen füttern, achten Sie darauf, dass das Fläschchen steil genug gehalten wird. Dadurch dringt nicht noch zusätzlich Luft durch den Sauger in die Flasche und wird „angesaugt".
Beim Anrühren von Milch mit Milchpulver sollten Sie die Babyflasche nicht zum Mischen schütteln. Das sorgt für zusätzliche Luftbläschen, die das Baby in gebundener Form mittrinkt und die dann für Beschwerden sorgen.

Koliken bei Säuglingen, die noch gestillt werden, sind manchmal auf die Ernährung der Mutter zurückzuführen. Insbesondere Orangensaft, Äpfel, Zwetschgen, Zwiebel, Kohl, scharf gewürzte Speisen oder auch koffeinhaltige Lebensmittel stehen im Verdacht, Koliken zu begünstigen. Eine vorübergehende Ernährungsumstellung ist recht einfach umsetzbar und auf alle Fälle ratsam.

Im Allgemeinen sind Koliken zwar schmerzhaft und unangenehm, aber harmlos. Bei den meisten Kleinkindern verschwinden die üblen Bauchschmerzen nach dem dritten Lebensmonat.
Also: Durchhalten! Der Wind of Change kommt sicher ...

Wichtig!

Sie sind unsicher, ob Ihr Baby tatsächlich „nur" an Koliken leidet? Suchen Sie im Zweifelsfall ärztlichen Rat, um ernsthafte Erkrankungen, wie Mittelohrentzündung oder Darmverschluss, auszuschließen.

Atemlos

Wenn durch die Nase nichts mehr geht ...

Die Flimmerhärchen auf unserer Nasenschleimhaut sollen eigentlich dafür sorgen, dass kein Schmutz und keine Krankheitserreger über die Nase in unseren Organismus gelangen.

Ist die Nasenschleimhaut gestört oder gereizt, funktioniert dieser Reinigungsmechanismus nicht mehr, die Schnupfenviren können sich ungehindert auf unserer Nasenschleimhaut ansiedeln.
Ebenso wie ihre Eltern oder größeren Geschwister sind auch Babys nicht davor gefeit, sich einen Schnupfen einzufangen. Da sie erst lernen müssen, durch den Mund zu atmen, ist ein Babyschnupfen unweigerlich auch mit Atemproblemen verbunden. Das führt dazu, dass sie schlecht schlafen, häufig aufwachen, unruhig sind und Probleme beim Trinken haben. Verhindern kann man den ersten Schnupfen nicht. Einige einfache vorbeugende Maßnahmen helfen allerdings, es den Schnupfenviren möglichst schwierig zu machen, sich anzusiedeln.

Tipps zur Vorbeugung

- Heizungsluft trocknet die Nasenschleimhaut aus und macht sie anfälliger für Viren. Achten Sie daher im Winter darauf, dass die Wohnräume nicht überheizt sind. Eine Wohntemperatur von 21 bis 22 °C und eine Schlaftemperatur von 16 bis 18 °C tun Ihrem Baby gut.
- Regelmäßiges Lüften sorgt dafür, dass die Luftfeuchtigkeit im Zimmer ansteigt.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby viel trinkt! Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme ist schlecht für die Nasenschleimhaut und fördert Schnupfen.
- Babys brauchen frische Luft, auch bei kaltem Wetter. Gehen Sie außer bei Nebel täglich mit Ihrem Kind spazieren.

Tipps zur Behandlung

Haben sich die Krankheitserreger erst einmal festgesetzt, so können Sie sich und Ihrem Baby diese unangenehme und auch anstrengende Zeit durch einfache Maßnahmen erleichtern.

Viel trinken
Achten Sie darauf, dass Ihr Kind viel Flüssigkeit aufnimmt. So verhindern sie, dass der Schleim in der Nase zu trocken wird. Die Funktionsfähigkeit der Nasenschleimhaut wird durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr ebenfalls unterstützt.

Feuchte Luft
- Achten Sie auf genügend Luftfeuchtig-

keit in Babys Zimmer. Stellen Sie Luftbefeuchter auf, hängen Sie feuchte Handtücher um das Bett des Babys, lassen Sie die feuchte Wäsche im Wohnraum trocknen oder stellen Sie im Winter Schüsseln mit Wasser auf die Heizkörper.

Frische Luft
Solange Ihr Baby kein Fieber hat, können Sie ohne Bedenken auch mehrmals täglich mit ihm spazieren gehen. Frische Luft tut bei verstopfter Nase gut!

Nasentropfen
Um die trockene Nasenschleimhaut des Babys zu befeuchten, können Sie spezielle Nasentropfen auf Kochsalz- oder Meerwasserbasis anwenden. Abschwellende Tropfen sollten Sie nur in Absprache mit Ihrer KinderärztIn einsetzen! Es gibt sie auch in säuglingsgerechter Dosierung, allerdings kann ein längerer Gebrauch dieser Tropfen dazu führen, dass die Nasenschleimhaut arzneimittelbedingt erneut anschwillt. Damit könnten Sie schnell in einen Teufelskreis geraten und die Tropfen immer wieder über einen zu langen Zeitraum verabreichen.

Nasensauger
Es gibt diverse Modelle der kleinen Sauger, die das Schnäuzen ersetzen und Ihrem Kind das Atmen erleichtern. Lassen Sie sich von Ihrer ÄrztIn bzw. ApothekerIn beraten.

Achtung bei ätherischen Ölen

Bei der Verwendung ätherischer Öle sollten Sie sehr vorsichtig sein. Auch wenn sie uns Erwachsenen oft Erleichterung verschaffen, sind sie nicht unbedingt für Babys und Kleinkinder geeignet. Denn Babys reagieren viel intensiver auf ätherische Öle. So können etwa Kampfer und Menthol sogar zu Krampfanfällen führen.
Auf keinen Fall sollten Sie ätherische Öle im Gesichtsbereich des Babys auftragen. Dies kann nicht nur zu einer starken Hautreaktion führen, sondern auch zu einer Reizung und Schwellung der tieferen Atemwege, was erst recht Atemnot verursacht.
„Behandelt man Schnupfen nicht, dauert er eine Woche. Behandelt man ihn, dauert er sieben Tage." Diese Volksweisheit kommt nicht von ungefähr. Welche Maßnahmen man auch immer treffen mag: Ein Schnupfen braucht seine Zeit, bis er wieder abklingt. Ist bei Ihrem Baby nach gut einer Woche keine Besserung bemerkbar oder treten zusätzliche Symptome wie Ohrenschmerzen oder Fieber auf, sollten Sie Ihre KinderärztIn aufsuchen. Diese/r kann feststellen, ob sich die Viren auf das Mittelohr oder die Bronchien ausgeweitet haben und im Fall der Fälle geeignete Therapiemaßnahmen ergreifen

Wussten Sie, ...

... dass stillende Mütter nach Ausbruch eines Schnupfens weiterstillen sollten? Die Schnupfenviren wurden bereits davor über die Muttermilch zum Baby transportiert. Wird das Stillen nach Ausbruch des Schnupfens gestoppt, so können die Antikörper, die der

Milchschorf oder Kopfgneis?

Hautveränderungen nach der Geburt ...

Die Bezeichnung „Milchschorf" wird oft fälschlich für Kopfgneis verwendet. Tatsächlich sind viele Babys von Hautveränderungen betroffen, die an angebrannte, verkrustete Milch erinnern.

Kopfgneis

Kopfgneis tritt ab der Geburt bis zum 3. oder 4. Lebensmonat auf und heilt meist von alleine wieder ab. Die Schuppen bilden sich – wie beim Milchschorf auch – vor allem am behaarten Kopf, können sich aber auch auf Gesicht, Windelbereich und Leistengegend ausbreiten.
Die Schuppen sind weich, sehr fetthaltig und meist gelblich. Im Regelfall besteht kein starker Juckreiz.

Milchschorf

Milchschorf hingegen tritt meist erst ab dem zweiten oder dritten Lebensmonat auf und kann bis zum zweiten Lebensjahr andauern.

Die harten Schuppen können sich auf dem gesamten Körper zeigen. Anders als beim Kopfgneis ist die Haut deutlich gerötet, oft bilden sich auch gerötete Knötchen und die Kopfhaut juckt.

Was tun?

In beiden Fällen heilen die Schuppen meistens von alleine wieder ab. Wenn Sie allerdings etwas gegen die Schuppen unternehmen möchten, so waschen Sie Ihrem Kind einmal in der Woche mit mildem Babyshampoo die Haare. Sollte das zur Entfernung der Schuppen nicht reichen, so reiben Sie die betroffenen Hautpartien mit Oliven- oder Babyöl ein.
Lassen Sie das Öl gut einziehen und entfernen Sie die Schuppen anschließend mit einer weichen Bürste, einem Waschlappen oder mit der Hand. Die darunter liegende Haut kann leicht gerötet sein, juckt allerdings meist nicht.

Wichtig!

Anders als der Kopfgneis kann Milchschorf auf eine allergische Veranlagung oder auch auf Neurodermitis hindeuten. Bei Verdacht auf Milchschorf sollten Sie daher zur Sicherheit jedenfalls ärztlichen Rat einholen.

Zeig her deine Zähne!

Wenn die ersten Zähnchen kommen

Ungefähr ab dem sechsten Lebensmonat geht es bei den meisten Babys los, und die ersten Zähne bahnen sich ihren Weg aus dem Kiefer an die Oberfläche. Im Regelfall kommen zuerst die beiden mittleren Schneidezähne im Unterkiefer durch das Zahnfleisch. Darauf folgen die oberen Schneidezähne und die seitlichen Zähne. Die Backenzähne zeigen sich erst zwischen dem 12. und 16. Monat. Mit rund 2,5 Jahren ist das Milchzahngebiss dann meist vollständig.

Die ersten Anzeichen und Symptome

Jedes Baby erlebt das Zahnen anders. Bei den einen zeigen sich die ersten Zähnchen fast unbemerkt, andere reagieren mit deutlichen Beschwerden. Häufige Anzeichen sind ein gerötetes, geschwollenes Zahnfleisch und starker Speichelfluss. Zahnende Babys haben zudem vermehrt den Drang, den Finger oder Gegenstände in den Mund zu stecken und darauf zu kauen. Auch verstärktes Quengeln und ein unruhiger Schlaf sowie erhöhte Temperatur ohne weitere Erkrankungsanzeichen weisen auf den Zahnungsprozess hin.

Was ist ein Zahnungsausschlag?

Mit Zahnungsausschlag oder Zahndurchbruchsausschlag wird der typische Hautausschlag um den Mund oder auf den Wangen von zahnenden Babys bezeichnet. Denn während des Zahnens wird deutlich mehr Speichel produziert, der über Kinn und Wangen läuft. Babys verreiben diesen Speichel häufig mit den Händen im Gesicht, was zu einer zusätzlichen Reizung führt. Zahnungsausschlag ist meist harmlos und verschwindet, sobald alle Zähne da sind. Bis dahin sollten Eltern versuchen, Kinn und Wangen möglichst trocken zu halten, indem sie den Speichel sanft abtupfen und nicht reiben.

Tipps gegen Zahnungsschmerzen

Leichten Schmerzen kann man mit Hausmitteln wie Beißringen entgegenwirken. Zur Vermeidung von Verletzungen des Zahnfleisches sollten diese auf keinen Fall im Gefrierfach, sondern im Kühlschrank gelagert werden. Kaut Ihr Baby lieber auf weichen Dingen, kann ein gekühlter Waschlappen angenehm sein. Auch eine sanfte Massage des Zahnfleisches mit sauberen Fingern kann helfen.

Isst das Kind wegen der Schmerzen weniger, sollte man das Stillen häufiger anbieten. Körperliche Nähe und Trost können zusätzlich für Ablenkung sorgen und Halt geben.

Dazu ergänzend gibt es auch spezielle Zahngels, die Linderung versprechen, schmerzstillend sind und Entzündungen hemmen können.

Von typischen Hausmitteln, wie Äpfeln, Karotten oder Brotkanten, raten viele Spezialist:innen ab. Diese können beim Kauen abbrechen und bergen dadurch ein Verschluckungs- oder Erstickungsrisiko.

Auch für die positive Wirkung von Bernsteinketten bei Zahnungsbeschwerden gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Zudem bergen sie das Risiko von Strangulation, Erstickung durch lose Perlen und erhöhte Keimbelastung.

Wie pflege ich die ersten Zähne?

Schon beim ersten Zähnchen geht die Zahnpflege los. Um Karies zu vermeiden, sollten Eltern zweimal täglich mit einer weichen Kinderzahnbürste die Zähne putzen. Bereits ab dem ersten Milchzahn wird das Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Kinderzahnpasta empfohlen. Bis zum zweiten Geburtstag genügt dabei eine reiskorngroße Menge Zahnpasta.

Und wann ist ärztlicher Rat angesagt?

Der Vorgang des Zahnens ist ein ganz individueller und geht bei jedem Baby mit unterschiedlichen Nebenwirkungen einher. Bei einigen Symptomen sollte aber sicherheitshalber eine kinder- oder zahnärztliche Praxis aufgesucht werden.

Für zahnende Babys untypisch sind beispielsweise Hautausschläge am Körper. Durchfall, Erbrechen oder hohes Fieber werden zwar fälschlicherweise oft dem Zahnen zugeschrieben, gehören aber nicht zu den typischen Zahnungssymptomen. Sollte Ihr Baby länger als einen Tag fiebern, krank und apathisch wirken oder sehr unruhig sein, lohnt es sich also jedenfalls, die Ursache medizinisch abzuklären.

Badespaß!

Baby & Eltern quietschvergnügt

Das Baden ist für frischgebackene Eltern anfangs nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Nervenprobe. Alles nass und glitschig – da kann einem die Situation schon einmal entgleiten ...

Die meisten Babys fühlen sich im warmen Badewasser sehr wohl. Umso mehr Spaß kann das gemeinsame Badeerlebnis machen. Nachfolgend finden Sie Badetipps, damit dem gemeinsamen Badevergnügen nichts im Wege steht.

Wanne oder Eimer?

Vor dem ersten Bad steht die grundlegende Entscheidung an, wo Sie Ihr Baby hinkünftig waschen möchten: in der normalen Badewanne, im Handwaschbecken oder in einer eigenen Babybadewanne oder einem Badeeimer.

Das Baby in der großen Badewanne zu baden ist relativ unpraktisch. Sie müssen sich entweder neben der Wanne niederknien und über den Rand greifen oder über die Wanne gebeugt stehen. Beides verursacht schon nach kurzer Zeit Rückenschmerzen, und trotz der unangenehmen Haltung ist es schwierig, das Baby festzuhalten. Zusätzlich dazu benötigen Sie in der großen Wanne auch viel mehr Wasser, das noch dazu schneller wieder auskühlt.

Das Handwaschbecken hat meist die richtige Größe, um ein Baby darin zu baden und gibt Ihnen die Möglichkeit, nach den ersten gemeinsamen Bädern zu entscheiden, ob Sie doch zu einer mobilen Variante, wie einer Babywanne oder einem Badeeimer greifen.

Reine Nervensache

Für viele Eltern ist das erste Bad eine richtige Herausforderung. Nasse Babys sind sehr glitschig. Viele frischgebackene Mütter und Väter haben daher anfangs Angst davor, dass ihnen die kleinen Würmer aus der Hand rutschen. Versuchen Sie, bei den ersten Bädern zu zweit zu sein. Zu zweit ist man sicherer, und zusätzliche zwei Hände können im Bedarfsfall eingreifen.

Gut gerüstet!

Ihr Baby darf im Wasser nie unbeauf-

sichtigt sein! Bevor es losgeht, sollten Sie daher alles bereitlegen, was Sie fürs Bad brauchen: mindestens ein sauberes und in der kühleren Jahreszeit angewärmtes Handtuch, einen Waschlappen oder Badeschwamm, eventuell eine ph-neutrale, auf Babyverträglichkeit getestete Seife, alles für einen frischen Windelpopo und saubere Kleidung.

Die richtige Temperatur

Der Raum, in dem gebadet wird, sollte mit rund 23 °C angenehm warm temperiert sein. Achten Sie darauf, dass alle Türen und Fenster geschlossen sind und kein Luftzug Ihr Baby auskühlen kann.
Bei einer Wassertemperatur von 37 bis 38 °C verliert Ihr Baby am wenigsten Körperwärme. Das Badewasser sollte eine Höhe von rund 12 cm haben.
Damit es nicht auskühlt, sollten Sie Bauch und Arme Ihres Kindes während des Badens immer wieder mit warmem Badewasser übergießen.

Von Beginn an fest im Griff

Lassen Sie Ihr Baby ganz langsam ins Wasser gleiten und stützen Sie dabei Nacken und Kopf. Liegt Ihr Baby im Wasser, sollten Sie seinen Kopf mit Ihrem Unterarm stützen und es an der Achsel bzw. am Oberarm gut festhalten – so kann es Ihnen nicht wegrutschen, und Sie haben die zweite Hand zum Waschen frei.

Duftender Badespaß?

In den ersten Lebenswochen produziert der Babykörper ungefähr ebenso viel Talg wie ein erwachsener. Diese Schicht aus Schweiß und Öl schützt die Babyhaut. Mit dem Einsatz von Seife und Badezusätzen sollten Sie daher sparsam umgehen. Ist die natürliche Schutzschicht erst einmal entfernt, trocknet die Babyhaut sehr schnell aus und wird empfindlicher. Sollten Sie dennoch Badezusätze benutzen, so achten Sie darauf, dass diese auf Babyverträglichkeit getestet wurden. Grundsätzlich sorgen die Talgdrüsen Ihres Babys noch selbst für ein Nachfetten der Haut. Hat Ihr Baby besonders trockene Haut, können Sie unter Umständen auch einen rückfettenden Baby-Badezusatz ins Wasser geben. Manche Eltern schwören auf einen Esslöffel gutes Olivenöl.

Nach dem Bad

Wickeln Sie Ihr Baby nach dem Bad in ein Handtuch mit Kapuze und trocknen Sie es gut ab. Vergessen Sie dabei auch nicht auf die empfindlichen Stellen hinter den Ohren, in den Achselhöhlen, zwischen den Zehen und Fingern, in den Leistenbeugen und in den Kniekehlen. Um die zarte Babyhaut zu schonen, sollten Sie mit einem weichen Handtuch tupfen und auf keinen Fall reiben.

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby während des Abtrocknens und des anschließenden Wickelns nicht zu sehr auskühlt. Ein oder zwei Handtuchwechsel können dabei helfen.

Nach dem Bad im warmen Wasser sind Babys entspannt und oft auch schon ein bisschen müde. Baden, Abtrocknen, Anziehen und anschließendes Füttern bieten viel Gelegenheit zum gemeinsamen Kuscheln.

1, 2, 3 – von der Brust zum Brei

Darüber sind sich alle einig: Muttermilch ist die beste Nahrung für ein Neugeborenes. Sie ist in den ersten sechs Lebensmonaten optimal auf den Bedarf des Babys abgestimmt, rund um die Uhr in optimaler Temperatur und hygienisch einwandfrei verfügbar und obendrein gratis. Über diese rein „nährende“ Funktion hinaus stillt die Zeit an Mamas Brust Babys Bedürfnis nach Wärme, Nähe und Geborgenheit. Stillen legt den Grundstein für ein starkes Immunsystem und bereitet den Verdauungsapparat optimal auf die nachfolgenden Köstlichkeiten am Familientisch vor.
Sollten Sie nicht oder nicht voll Stillen können, bietet Säuglingsmilch eine gute Alternative. Spezielle HA-Anfangsnahrung ist zudem allergenarm und unterstützt das Immunsystem.

Am Anfang gibt es 1.000 Fragen

Wie in jeder anderen Beziehung ist es auch beim Stillen so, dass man sich erst aneinander gewöhnen und die Vorlieben des anderen kennenlernen muss. Damit die Stillbeziehung von Anfang an klappt, ist das Anlegen unmittelbar nach der Geburt (innerhalb der ersten zwei Stunden) der erste wichtige Schritt. Das Milchbildungshormon Prolaktin kommt damit so richtig in Fahrt und fördert den Milcheinschuss.

In den ersten Tagen trinkt ein Baby jeweils nur ein paar Tropfen des so genannten Kolostrums. Diese Erstmilch ist so etwas wie das „Gelee Royal“ bei den Bienen – enthält es doch Nähr- und Abwehrstoffe in hochkonzentrierter Form.
Etwa um den dritten Tag nach der Geburt beginnt die Milch üblicherweise so richtig einzuschießen. Ab nun bestimmt die Nachfrage das Angebot, die Milchproduktion stellt sich rasch auf den Bedarf des Babys ein.

Da Stillen in den ersten Tagen und Wochen viel Zeit beansprucht, ist es wichtig, eine bequeme Stillposition zu finden. Ein Stillkissen ist eine gute Investition und kann die Nacken- und Schultermuskulatur unterstützen. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nun besonders wichtig.

Alles gut im Babybäuchlein

Haben Sie gewusst, dass der Darm Ihres

Babys bis zur Geburt so gut wie arbeitslos war? Kein Wunder also, dass die Verdauung anfangs noch nicht perfekt klappt. Zum Glück leben im Babydarm gute Bakterien, die es dabei tatkräftig unterstützen. Diese nützlichen Darmbewohner sind in Bezug auf die „Verpflegung" allerdings echte Feinspitze. Muttermilch liefert ihnen ihr liebstes „Futter": prebiotische Ballaststoffe.
Diese Ballaststoffe fördern den Aufbau einer gesunden und kräftigen Darmflora. Diese ist besonders wichtig für Babys Entwicklung, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Wenn nicht (mehr) gestillt wird, kann hochwertige Säuglingsnahrung ebenfalls prebiotische Ballaststoffe liefern (erkennbar am Zusatz GOS/FOS).

Zeit für Breikost

Rund um das fünfte bis siebente Lebensmonat heißt es für ein Baby langsam, auch neue Geschmäcker ausprobieren. Dann reicht Milch alleine nicht mehr aus, um seinen hohen Nährstoffansprüchen gerecht zu werden. Frühestens sollte in der 17. und spätestens in der 26. Lebenswoche mit Beikost begonnen werden.

Bis zu diesem Zeitpunkt hat Babys Bäuchlein sich ordentlich im Verdauen von Milch geübt, sodass es jetzt auch mit festerer Nahrung zurechtkommen wird. Ob ein Säugling bereit ist für Beikost ‚erkennt man z. B. daran, dass er beginnt, sich zunehmend für das zu interessieren, was Mama und Papa auf dem Teller haben. Manchmal brechen zu dieser Zeit auch die ersten Zähnchen durch.

Das Einführen von Beikost bedeutet übrigens nicht, dass abgestillt werden muss. Im Gegenteil: Muttermilch oder Säuglingsmilch stellt bis zum Ende des ersten Lebensjahres eine wertvolle Nährstoffquelle dar.

Ab jetzt wird gelöffelt! Aber wie?

Früher wurde empfohlen, bei der Gabe von Beikost streng nach Plan vorzugehen. Laut neuesten Empfehlungen ist die Reihenfolge, in der ein Baby Bekanntschaft mit neuen Lebensmitteln schließt, nebensächlich.
Es wird jedoch empfohlen, mit eisen- und zinkreichen (Fleisch oder Getreide) sowie nährstoffreichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Getreide) zu beginnen. Hat sich der kleine Gourmet an eine Löffelmahlzeit gewöhnt, kann eine weitere Milchmahlzeit durch einen Brei ersetzt werden.

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres werden dann alle Milchmahlzeiten von einer Breimahlzeit abgelöst. Im Hinblick auf die Allergieprävention ist es – entgegen früherer Empfehlungen – nicht nötig, auf einzelne Lebensmittel zu verzichten.
Man weiß heute, dass sich der Körper durch den Kontakt kleiner Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel besser darauf einstellt und damit sogar Allergien vorgebeugt werden kann.

Die Broschüre „Richtig essen von Anfang an!" des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz finden Sie auf: **www.richtigessenvonanfangan.at.**

Stillen ohne Schmerzen

Was kann Abhilfe schaffen?

Bei ungefähr einem Drittel aller Mütter führt Stillen in den ersten Wochen nach der Geburt zu schmerzenden Brüsten. Das kann verschiedene Ursachen haben.

Wunde Brustwarzen

Falsches Anlegen ist eine Möglichkeit. Dabei gelangt die Brustwarze nicht tief genug in den Mund des Babys und durch das Ansaugen, Reiben und Quetschen wird das Gewebe überlastet und verletzt.
Bei einer unbequemen Stillposition kann es sein, dass die Brustwarze nicht richtig im Mund des Babys liegt. Seltener sind es Besonderheiten im Mund und am Gaumen des Babys, die beim Ansaugen bzw. Trinken die Brustwarze wund werden lassen.
Werden Babys zuerst mit der Flasche gefüttert, haben sie unter Umständen eine andere Saugtechnik entwickelt, was ebenfalls schmerzhaft werden kann.

Brustentzündung

Schmerzen beim Stillen können auch von einer Brustentzündung (Mastitis) kommen. Diese entsteht entweder durch einen Milchstau oder durch eine Infektion.
Ein Milchstau entwickelt sich meist knapp nach der Geburt (*in etwa zweite bis sechste Woche*). Wenn über einen längeren Zeitraum mehr Milch produziert wird als das Baby trinkt und der Überschuss nicht durch häufigeres Anlegen des Babys, Abpumpen oder Ausmassieren kompensiert wird, können sich die Milchgänge verstopfen und entzünden.

Eine Brustentzündung kann aber auch dadurch hervorgerufen werden, dass über wunde Brustwarzen Keime in die Brust einwandern. Diese Bakterien aus dem Mund-Nasen-Rachenraum des Babys werden beim Stillen übertragen. Sie können sich in der gesamten Brust ausbreiten und zu einer Entzündung des Brustdrüsengewebes führen.

Symptome für eine Brustentzündung sind z.B. Fieber, geschwollene Lymphknoten, Rötungen, starke Berührungsempfindlichkeit der Brust und harte, geschwollene Bereiche im Brustgewebe.

Eine Brustentzündung sollte ärztlich abgeklärt werden, da sie unter Umständen mit Antibiotika behandelt werden muss.

Auch bei einer Entzündung wird empfohlen, die Muttermilch durch Weiterstillen, Massieren oder Abpumpen aus der Brust zu entfernen, um so eine Abheilung zu unterstützen.

Immer lauter!

Wenn das Schreien kein Ende nimmt ...

Alle Babys schreien. Manche mehr, manche weniger. Es ist die erste Möglichkeit der frischgebackenen Erdlinge, ihre Bedürfnisse mitzuteilen. So wie alle Babys schreien, fühlen sich alle Eltern durch das Schreien ihrer Babys zuweilen überfordert. Man möchte helfen, hat aber den Eindruck, dass – ganz egal, was man tut – nichts Abhilfe schafft. Erst nach einer gewissen Zeit gelingt es, das Schreien des Babys richtig zu interpretieren.

Hunger!

Babys, die gestillt werden, verdauen schneller als Babys, die nicht gestillt werden. Sie sind daher in kürzeren Abständen wieder hungrig und verlangen oft lautstark nach Nachschlag.

Mein Bauch tut weh!

Der Verdauungstrakt von Babys ist noch nicht voll entwickelt. Somit ist die lautstark akklamierte Nahrung manchmal schon der Beginn des nächsten Übels.

Sanfte Bauchmassagen im Uhrzeigersinn oder das Tragen im Fliegergriff, bei dem das Baby mit dem Bauch auf dem Unterarm liegt, können Abhilfe schaffen. Auch ein warmes Kirschkernkissen, auf den Bauch gelegt, kann bei Verdauungsproblemen helfen.

Manchmal sind Koliken allerdings auch das Ergebnis exzessiven Schreiens: Die Luft, die dabei geschluckt wird, führt zu Blähungen. Ursache und Wirkung vermischen sich.

Zeit zum Schlafen!

Wenn Babys müde sind, fühlen sie sich unwohl. Gleichzeitig wissen sie aber noch nicht, dass Schlafen die Lösung ihres Problems ist. Daher muss man Babys zu Beginn beim Einschlafen helfen. Patentrezept gibt es keines. Manche Babys wollen spazieren gehen, andere herumgetragen werden, wieder andere finden das Geräusch der Waschmaschine besonders einschläfernd.

Zeit für einen Windelwechsel

Manchen Babys macht es überhaupt nichts aus, wenn sie eine Zeitlang in einer nassen oder vollen Windel verbringen. Andere protestieren mehr oder weniger sofort nach vollbrachter Arbeit und verlangen nach einer frischen Windel. Hat Ihr Baby einen wunden Po, so sollten Sie die Windel häufiger wechseln. Denn ein wunder Po schmerzt in einer nassen Windel mehr als in einer trockenen.

Tapetenwechsel vs. Reizüberflutung

Manche Babys haben sich schon nach kurzer Zeit an der Zimmerdecke oder dem Mobile über dem Kinderbett sattgesehen und verlangen nach neuen Eindrücken.Anderen wiederum sind die Einflüsse von außen zu viel, sie können diese nicht verarbeiten und schreien aus Überforderung. Probieren Sie aus, ob ein

wenig Abwechslung Ihr Baby beruhigt oder ob eine ruhigere, reizärmere Umgebung gefragt ist.

Es tut sich was!

In den ersten 1,5 Lebensjahren stehen bei Ihrem Kind jede Menge Entwicklungsschübe an. Ein neuer Entwicklungsschritt, wie etwa schärferes Sehen, kann da schon einmal so irritieren, dass Ihr Baby zu schreien beginnt. Dieses Schreien hört allerdings nach rund einer Woche wieder auf – was bleibt ist, dass Ihr Baby wieder etwas Neues gelernt hat.

Immer mit der Ruhe ...

Babys, die viel schreien, sind kräftezehrend. Am wichtigsten ist es, Ruhe zu bewahren. Diese Ruhe überträgt sich nämlich, ebenso wie Nervosität oder Überforderung der Eltern direkt auf den kleinen Windelmatz.
Um Ruhe auszustrahlen zu können, müssen Eltern diese aber zwischendurch auch finden. Wechseln Sie sich bei der Betreuung unbedingt ab, und nehmen Sie Angebote von Großeltern, Verwandten oder guten FreundInnen an, um ein paar Stunden Ruhe zu finden.
Last but not least gibt es in vielen Städten Schrei-Ambulanzen. Dort erhalten schreigeplagte Eltern von ÄrztInnen und PsychologInnen konkrete Hilfe und Beratung. Manchmal hilft es schon, sich einmal auszusprechen und ehrlich sagen zu können, dass das eigene, heiß ersehnte Baby sehr anstrengend ist und man sich zwischendurch überfordert fühlt.

Abgesehen davon kann abgeklärt werden, ob es für das häufige Schreien des Babys medizinische Ursachen gibt. In Gesprächen werden gemeinsam Lösungsstrategien und Entlastungsmöglichkeiten erarbeitet, die das Schreien wieder zu dem machen, was es ist: dem ganz natürlichen, weil einzigen Kommunikationsmittel des Babys.

Hilfreicher Tipp:
Schrei-Ambulanzen bieten Unterstützung für Eltern von Schreibabys.

- *www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/nach-der-geburt/schreiambulanz.html*

Wunder Po

Richtig Wickeln gegen wunde Haut

Die richtige Pflege und Vorbeugemaßnahmen können die Symptome eines Windelausschlages lindern bzw. verhindern.

- Verwenden Sie Windeln in der richtigen Größe (ruhig eine Nummer größer), um unnötiges Scheuern oder Nässestau zu vermeiden. Reizt das Windelmaterial, wechseln Sie die Marke oder steigen Sie auf Stoffwindeln um.

- Wechseln Sie häufig die Windel, vor allem wenn der Baby-Po schon wund ist. Nach dem Stuhlgang immer sofort!

- Reinigen Sie den Baby-Po immer gründlich! Verwenden Sie lauwarmes Wasser und einen Waschlappen. Vermeiden Sie Seifen, Lotionen und Puder. Öltücher sind eine gute Alternative, da sie keinen feuchten Po hinterlassen, sondern die Haut „einölen“ und damit pflegen.

- Lassen Sie Ihr Baby ohne Windel strampeln! Die Haut am Po benötigt Luft, um sich zu erholen. Nach der Reinigung Po und Hautfalten gut abtrocknen - nur abtupfen, nicht reiben!

- Wenn Sie stillen, nehmen Sie nichts Scharfes oder zu viele Früchte/Fruchtsäfte (v.a. Zitrusfrüchte) zu sich. Die Inhaltsstoffe gelangen über die Muttermilch und Babys Ausscheidungen auf den Po und können dort zu Reizungen führen.

Nestbau für Pünktchen

Einrichtungstipps fürs Babyzimmer

Die Einrichtung des zukünftigen Babyzimmers macht werdenden Müttern und Vätern besondere Freude. Das zweite Schwangerschaftsdrittel, in dem der Babybauch noch nicht allzu sehr behindert, bietet sich dafür an.

Nachfolgend finden Sie wichtige Anregungen und Tipps, die Sie dabei unterstützen, eine gemütliche und sichere Umgebung für Ihr Baby zu schaffen.

Farbe & Pinsel?

Babys sind in ihrem Blickfeld noch sehr eingeschränkt. Aufwendige Dekorationen an den Wänden nehmen sie in den ersten Wochen gar nicht wahr. Die Wandfarbe wirkt sich allerdings schon bei den ganz Kleinen auf die Stimmung aus. Gleichzeitig sind Farben auch für die Entwicklung des Kindes wichtig: Sie regen die Sehzellen an und unterstützen die Fähigkeit, die eigene Umwelt differenziert wahrzunehmen.

Grundsätzlich sollten Sie bei der Farbwahl für das Babyzimmer darauf achten, dass Ruhe und Geborgenheit vermittelt werden. Wählen Sie als Grundfarbe einen eher zarten Farbton und sorgen Sie für gezielte Farbtupfer und Eyecatcher für Ihr Baby. Ein schönes Mobile oder ein großes Wand- oder Deckenbild wecken nicht nur die Aufmerksamkeit Ihres Babys, sondern wirken auch anregend.

Wisch & weg

Der Boden im Kinderzimmer sollte einfach sauberzuhalten und gut zu reinigen sein.

Ein Teppichboden schluckt Lärm und Staub und ist rutschfrei. So oft man ihn allerdings auch absaugt – er bleibt doch ein Staubfänger und damit für Babys mit Neigung zu Allergien eher nicht geeignet. Korkparkett ist eine immer beliebtere, pflegeleichte Alternative, die ein angenehmes Raumklima schafft.

Bevor Sie Ihr Baby in ein frisch gesaugtes Zimmer bringen, sollten Sie übrigens immer gründlich lüften.

Nicht zu grell!

Sorgen Sie mit dimmbaren Lampen oder farbigen Glühbirnen für gedämpftes Licht im Babyzimmer. Vorhänge oder Jalousien schaffen tagsüber angenehmes, nicht zu grelles Licht.

Gut gewickelt …

- Grundsätzlich bietet sich ein Möbelstück mit Laden als Wickelplatz an, da man so immer alles griffbereit hat. Diesen Zweck erfüllt allerdings auch ein zusätzliches Wandregal, auf dem Sie die Wickelutensilien aufbewahren.
- Der Wickelplatz sollte 80 bis 100 cm breit und circa 70 cm tief sein. Die Höhe sollte so sein, dass Sie sich nicht bücken müssen, das heißt in etwa 85 cm.
- Als Alternative für einen fixen Wickelplatz gibt es abwaschbare, wasserdichte Auflagen, die auch auf der Waschmaschine, im Elternbett oder auf dem Boden einsetzbar sind.
- Ihr Baby wird von Tag zu Tag mobiler werden. Ein Seitenschutz auf der Wickelkommode oder an der Wickelauflage schützt vor unliebsamen Abstürzen!
- Ein waschbarer Teppich vor dem Wickelplatz sichert, dass es keine unerwünschten Spuren gibt, wenn die windelfreie Wickelzeit zum Pinkeln genutzt wird.
- Statten Sie Ihr Babyzimmer mit einem Heizstrahler aus. So kann die Raumtemperatur beim Wickeln problemlos reguliert werden.

Schlaf, Kindlein, schlaf

- Wiege oder Stubenwagen sind für den Start ins Leben bis maximal zum 6. Lebensmonat gut geeignet.
- Ein Gitterbett sollte höhenverstellbar sein, sodass es mit dem Baby mitwachsen kann. Achten Sie darauf, dass der Zwischenraum zwischen den Stäben maximal 7 cm beträgt – so kann das Baby nicht mit dem Kopf zwischen den Stäben hängen bleiben.
- Verzichten Sie darauf, Ihr Kind unter einem „Stoffhimmel“ schlafen zu lassen. Babys brauchen eine gute Luftzirkulation.
- Einen Kopfpolster braucht Ihr Kind nicht. Wirkt das Neugeborene im Gitterbett verloren, können Sie ihm mit einem Stillkissen oder etwas ähnlichem ein Nest bauen, in dem es behaglich schlafen kann.
- Decken können über das Gesicht rutschen. Mit einem passenden Schlafsack stellen Sie nicht nur sicher, dass Ihr Kind ungehindert atmen kann, sondern auch, dass es zugedeckt bleibt.
- Die Raumtemperatur beim Schlafen sollte 18 °C nicht übersteigen.

In der ersten Zeit ist es durchaus möglich, dass Ihr Kind noch wenig Zeit in „seinem“ Zimmer verbringt. Es empfiehlt sich daher, auch im eigenen Schlafzimmer Platz für das Baby zu reservieren. Dadurch wird das nächtliche Stillen bzw. Füttern entspannter.

Hierfür eignen sich praktische Beistellbetten, die an einer Seite offen sind und bequem an das elterliche Bett gestellt werden können.

Das Neugeborene schläft so nah bei den Eltern, hat aber trotzdem seinen abge-

grenzten Raum. Auf diese Weise lernt das Baby, trotz direkter Nähe zu den Eltern in seinem eigenen Bett zu schlafen.

Last but not least sollten Sie bedenken, dass Ihr kleines, hilfloses Baby sich schon sehr rasch zu einem munteren Forscher und Abenteurer entwickelt, der sich erst krabbelnd und anschließend gehend aufmachen wird, die Welt für sich zu erobern.

Lassen Sie von Anfang an genug Raum für diese späteren Abenteuer- und Eroberungszüge und achten Sie bei allen Einrichtungsgegenständen darauf, dass sie kindersicher sind: keine scharfen Ecken und Kanten und nur ungiftige Farben und Lasuren.

Weitere Einrichtungstipps unter:

- *www.schoener-wohnen.de/einrichten/27707-rtkl-das-babyzimmer-einrichten*
- *www.home24.at/ratgeber-babyzimmer-einrichten/*
- *www.guenstigeinrichten.de/blog/babyzimmer-einrichten-ab-wann*

Promotion

Schwimmen lernen

Wann ist mein Kind alt genug um schwimmen zu lernen? Die Antwort mag vielleicht überraschen: sobald es geboren wurde.

Schon als Baby schwimmen zu lernen hat einige positive Auswirkungen. Nicht nur Babys motorische Fähigkeiten werden geschult, auch die geistige Entwicklung wird begünstigt. Und ganz speziell Babys mit körperlichen Defiziten holen in ihrer physischen Entwicklung oft beträchtlich auf, wenn sie bei einem Babyschwimmkurs dabei sein können.

In Kursen mit dem Gütesiegel des Österreichischen Babyschwimmverbands (ABA) begleiten gut ausgebildete KursleiterInnen Ihr Kind bis zum freien Schwimmen. Wenn das Baby etwa ab dem 6. Lebensmonat regelmäßig schwimmen war, kann es sich ungefähr mit 2 bis 2 ½ Jahren in seinem eigenen Stil selbst im Wasser fortbewegen. Ab diesem Zeitpunkt kann mit kindgerechten Anleitungen die erste Technik für Arm- und Beinbewegung vermittelt werden – Schwimmlage, Körperspannung und Tauchen haben sie bis dahin bereits erlernt.
So können die Babyschwimmkinder bereits mit ca. 3½ bis 4 Jahren unterschiedliche Schwimmstile, Brust, Rücken oder Kraul, je nachdem welche Lage ihnen besser liegt oder gezielt geübt wurde, ihrem Alter entsprechend koordinieren und sich im Wasser fortbewegen.

Früh schwimmen zu lernen trägt daher maßgeblich zur Steigerung der Sicherheit rund ums Wasser bei, denn Babyschwimmkinder begegnen dem Wasser mit dem nötigen Respekt. Sie haben von Beginn an gelernt, ihr Können einzuschätzen, mit Gefahrensituationen umzugehen und sich im Notfall richtig zu verhalten.

AUSTRIAN Babyswim ASSOCIATION

www.austrianbabyswim.at

Das Gütesiegel des Österreichischen Babyschwimmverbands (ABA) „zertifiziert nach ABA-Richtlinien" zeichnet TrainerInnen im Baby- und Kinderschwimmsektor aus, die qualitätsvollen Unterricht auf höchstem Niveau bieten.
Die Ausbildung des ABA ist international anerkannt, die TrainerInnen müssen regelmäßig Fortbildungen nachweisen.
Für das Wohle Ihres Kindes, achten Sie auf das Qualitätsmerkmal!

Freie Fahrt

Welcher Kinderwagen soll es sein?

Hartplastikschale oder Softwanne, drei oder vier Räder, große Luftreifen oder kleine Doppelräder, Lenkbügel oder doch lieber einzelne Lenkgriffe ...?

Die Vielzahl an Auswahlmöglichkeiten kann einen regelrecht überfordern und die Entscheidung noch schwieriger machen. Zwar ist die Wahl des richtigen Kinderwagens keine Lebensentscheidung, trotzdem spielt sie eine entscheidende Rolle für den Komfort und die Mobilität Ihres Kindes in den ersten Lebensmonaten und -jahren. Ein gut ausgewählter Kinderwagen kann den Alltag erleichtern und für angenehme Spaziergänge sorgen, während eine unpassende Wahl zu Frust und Unannehmlichkeiten führen kann.

Die Qual der Wahl

Um die richtige Entscheidung treffen zu können, sollten Sie Ihre Lebensumgebung und Ihre Lebensgewohnheiten unter die Lupe nehmen:

- Benutzen Sie den Kinderwagen eher in der Stadt auf Asphalt? Oder sind Sie häufig im Gelände auf unbefestigten Straßen unterwegs, zum Beispiel beim Laufen im Wald?
- Fahren Sie eher mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem eigenen Auto?
- Wie viel Platz bietet Ihr Kofferraum für das problemlose Verstauen des neuen Gefährts?
- Wie viel Platz steht Ihnen zu Hause zur Zwischenlagerung des Kinderwagens zur Verfügung?

Diese Fragen sind entscheidend, um Ihre Bedürfnisse und Anforderungen an einen Kinderwagen zu klären und Ihnen bei der Auswahl zu helfen.

Eine Frage des Modells?

Am besten orientieren Sie sich am Haupteinsatzort des Kinderwagens:

- Asphalt: eher kleine Räder, 4 einzelne oder paarig
- Gelände: große Luftreifen
- Sport: 3-rädrige Buggys mit beweglichem Vorderrad und Lenkbügel
- Öffentliche Verkehrsmittel: Achten Sie auf die Breite des Kinderwagens, manche Fahrgestelle und Wannen sind zu breit für ältere Bus- oder Straßenbahnmodelle.

Wollen Sie den Kinderwagen vom Neugeborenen- bis zum Kleinkindalter Ihres Kindes benützen? In diesem Fall gibt es verschiedene Modelle zum Umbauen bzw. mit Zusatzmodulen.

Die Ausstattung bringt's!

Haben Sie sich erst einmal für das für Sie geeignete Modell entschieden, so sollten Sie bei der Kaufentscheidung nicht nur auf den günstigsten Preis, sondern auch auf inkludierte Zusatzausstattung achten. Diese kann das Nutzungserlebnis deutlich verbessern.

- Ist ein Regenschutz bereits bei der Grundausstattung dabei, so sparen Sie sich neben der lästige Suche auch weitere Ausgaben.
- Mit einem kleinen Kind hat man immer einiges mitzunehmen, seien es Windeln, Snacks, Wechselkleidung oder Spielzeug. Daher sollten Sie darauf achten, wie viel Stauraum Ihnen die verschiedenen Kinderwägen bieten. Ein großzügiger Stauraum ermöglicht es Ihnen, alles Notwendige griffbereit zu haben, ohne dass Sie zusätzliche Taschen oder Beutel mitführen müssen.
- Sollte bei Ihrem Kinderwagen kein Sonnenschutz dabei sein, achten Sie beim Kauf des Sonnenschirms auf die Befestigungsvorrichtung. Manche passen nur auf ein klassisches Rohrgestänge, einige der neueren Kinderwagenmodelle haben allerdings ein breiteres ovalförmiges Gestänge.
- Einfachere Sonnenschirmmodelle verfügen in der Regel über keine Sonnenstrahlen reflektierende Schutzschicht an der Unterseite. Sie bleichen nach ein bis zwei Sommern aus und verlieren damit auch den UV-Schutz. Falls Sie planen, Ihren Kinderwagen mehrere Jahre zu benutzen, investieren Sie lieber in ein teureres Modell.
- In der wärmeren Jahreszeit sollten Sie auch darauf achten, dass Ihr Baby vor Gelsen, Wespen und lästigen Fliegen geschützt wird. Passende Insektennetze werden – ebenso wie der Regenschutz – über den Außenrahmen des Kinderwagens gespannt.

Weitere hilfreiche Tipps unter:

- *www.babys10.com/kinderwagen*
- *www.elternkompass.de/so-erkennst-du-einen-hochwertigen-kinderwagen*

Allgemeine Notrufnummern

Apothekenruf	1455
ARBÖ	123
Ärzte-Notdienst	141
Euronotruf	112
Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Bergrettung	140
Gasgebrechen	128
ÖAMTC	120
Rat auf Draht	147

Frauenservicestelle des Bundeskanzleramts
(Mo-Do 09:30-12 und 13 bis 14:30 Uhr; Fr 09:30-12 Uhr)
0800/20 20 11
frauenservice@bmfwf.gv.at

Familienservice des Bundesministeriums für Familie und Jugend
(Mo-Do 9-15 Uhr)
0800/240 262
familienservice@bka.gv.at

Frauenhelpline gegen Gewalt
0800/222 555

Rotes Kreuz Ö3 Kummernummer (16-24 Uhr)
116 123

Vergiftungsinformationszentrale
01/406 43 43

Bundesweit

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Stubenring 1, 1010 Wien
Tel.: 0800 201 611
www.sozialministerium.at

Caritas Österreich
Storchengasse 1/E1 05,
1150 Wien
Tel.: 01 488 31 400
www.caritas.at

Family Business
24-Stunden-Kinderbetreuungshotline: 0800/20 20 99
www.kinderbetreuung.at

Kuratorium für Verkehrssicherheit
Schleiergasse 18, 1100 Wien
Tel.: 05/77077-0
E-Mail: kfv@kfv.at
www.kfv.at

Verein zur Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft
Tachlau 1, 4655 Vorchdorf
Tel.: 0699/81784672
www.elternwerden.at

Burgenland

Amt der Burgenländischen Landesregierung (Bürgerservicestelle)
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt
Tel.: 057/600-0
www.burgenland.at

Geburtskliniken

Allgemeines Öffentliches Krankenhaus Oberpullendorf (Schwangerenambulanz)
Spitalstraße 32,
7350 Oberpullendorf
Tel.: 05/7979-34 868
E-Mail:gynaekologie.oberpullendorf@gesundheit-burgenland.at
www.gesundheit-burgenland.at/oberpullendorf/

Allgemeines Öffentliches Krankenhaus Oberwart
Dornburggasse 90, 7400 Oberwart
Tel.: 05/7979-37 401
E-Mail: gynaekologie.oberwart@gesundheit-burgenland.at
www.gesundheit-burgenland.at/oberwart/

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt
Johannes v. Gott-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/601 3510
www.barmherzige-brueder.at

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Marktgasse 2, 7210 Mattersburg
Tel.: 057/600-2808
E-Mail: post.jugendanwalt@bgld.gv.at
www.kija.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen
Allergieambulatorium Burgenland
Spitalstraße 1, 7350 Oberpullendorf
Tel.: 02612/451 11
www.allergie-burgenland.at

KH der Barmherzigen Brüder
Johannes v. Gott-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/601 5510
www.barmherzige-brueder.at

Allg. Öffentliches Krankenhaus Oberwart
Dornburggasse 80, 7400 Oberwart
Tel.: 05/797937553
www.gesundheit-burgenland.at/oberwart/

MOKI Burgenland
Mobile Kinderkrankenpflege
Rochusstraße 5/Top 3
7100 Neusiedl am See
Tel.: 0699/166 777 70
E-Mail: office@bgld.moki.at
https://bgld.moki.at/

Psychologische Beratung

Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie
Gmirkweg 1, 7025 Pöttelsdorf
Tel.: 02682/630 10
E-Mail: office@blp.at
www.psychotherapie.at

Rainbows Burgenland
Hauptstraße 48 b, 7000 Eisenstadt
Tel.: 0676/881 446 29
E-Mail: rainbows@sos-kinderdorf.at
www.rainbows.at

Kärnten

Amt der Kärntner Landesregierung Bürgerservice
Mießtaler Straße 1, 9021 Klagenfurt
Tel.: 050/536
E-Mail: buergerservice@ktn.gv.at
www.ktn.gv.at

Eltern-Kind-Zentrum
Troyerstrasse 36, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0650/260 2255
E-Mail: hallo@ekiz-klagenfurt.at
www.ekiz-klagenfurt.at

Geburtskliniken
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Spitalgasse 26, 9300 St. Veit/Glan
Tel.: 04212/499-313, Fax: DW -222
www.barmherzige-brueder.at

A. ö. Krankenhaus Spital/Drau
Billrothstraße 1,
9800 Spital an der Drau
Tel.: 04762-622-7841
www.khspittal.com

Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/538-39500
www.klinikum-klagenfurt.at

LKH Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Tel.: 04242/208-62337
E-Mail: Gyn.Villach@kabeg.at
www.lkh-vil.or.at

Kärntner Caritasverband
Sandwirtgasse 2, 9010 Klagenfurt
Tel.: 0463/555 60-0
E-Mail: direktion@caritas-kaernten.at
www.caritas-kaernten.at

Kinder- und Jugendanwaltschaft Kärnten
Völkermarkter Ring 31,
9020 Klagenfurt
kostenlos: 0800/22 1708
(Mo-Do 8-16 Uhr, Fr 08-13 Uhr)
E-Mail: kija@ktn.gv.at
https://kija.ktn.gv.at/kija-kaernten

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/538-39403
E-Mail: kinderinterne.klagenfurt@kabeg.at
www.klinikum-klagenfurt.at

LKH Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Tel.: 04242/208-62758
E-Mail: terminkinder.villach@kabeg.at
www.lkh-vil.or.at

Bürgerservicebüro der Landeshauptstadt Klagenfurt
Neuer Platz 1, 9010 Klagenfurt
Tel.: 0463/537-0
E-Mail: info@klagenfurt.at

MOKI Kärnten
Rudolfsbahngürtel 2/2,
9020 Klagenfurt
Tel.: 0699/166 777 15
E-Mail: office@ktn.moki.at
www.moki-kaernten.at

Psychologische Beratung

AVS Sozial- und Gesundheitszentrum
Fischlstraße 40, 9024 Klagenfurt
Tel.: 0463/512 035-0
E-Mail: office@avs-sozial.at
www.avs-sozial.at

Kärntner Landesverband für Psychotherapie
Hoffmanngasse 12 / 1. Stock,
9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/500 756
E-Mail: office@klp.at
www.klp.at

Pro Mente Kärnten
Villacher Straße 161, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/55 112
E-Mail: office@promente-kijufa.at
www.promente-kaernten.at
www.promente-kijufa.at

Psychiatrischer Not- und Krisendienst: 0664/30 07 007

Rainbows Kärnten
Morogasse 20, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0676/848380900
E-Mail: kaernten@rainbows.at
www.rainbows.at

Niederösterreich

Geburtskliniken

Universitätsklinikum Krems
Mitterweg 10, 3500 Krems
Tel.: 02732/9004-13055
E-Mail: gyn-geburtshilfe@krems.lknoe.at
www.krems.lknoe.at

Landesklinikum Wr. Neustadt
Corvinusring 3–5,
2700 Wr. Neustadt
Tel.: 02622/9004-12401
www.wienerneustadt.lknoe.at

Landesklinikum Amstetten
Krankenhausstraße 21,
3300 Amstetten
Tel.: 07472/9004-16401
E-Mail: gynaekologie@amstetten.lknoe.at
www.amstetten.lknoe.at

Universitätsklinikum St. Pölten
Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/9004-11221
E-Mail: gyn-geburtshilfe@stpoelten.lknoe.at
www.stpoelten.lknoe.at

Landesklinikum Baden-Mödling
Waltersdorfer Straße 75,
2500 Baden bei Wien
Tel.: 02236/9004-13601
E-Mail: gyn-geburtshilfe@moedling.lknoe.at
www.moedling.lknoe.at

Universitätsklinikum Tulln
Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln an der Donau
Tel.: 02272/9004-22112
E-Mail: gyn-geburtshilfe@tulln.lknoe.at
www.tulln.lknoe.at

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Tor zum Landhaus, Stiege A, 3. OG., Wienerstraße 54,
3109 St. Pölten
Tel.: 02742/908 11
E-Mail: post.kija@noel.gv.at
www.kija-noe.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Universitätsklinikum Krems
Mitterweg 10, 3500 Krems
Tel.: 02732/9004-14755
E-Mail: kinderheilkunde@krems.lknoe.at
www.krems.lknoe.at

Universitätsklinikum St. Pölten
Dunant-Platz 1, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/9004-11741
E-Mail: kinderheilkunde@stpoelten.lknoe.at
www.stpoelten.lknoe.at

Universitätsklinikum Tulln
Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln an der Donau
Tel.: 02272/9004-23250
E-Mail: kinderheilkunde@tulln.lknoe.at
www.tulln.lknoe.at

MOKI
Hanuschgasse 1/2/4
2540 Bad Vöslau
Tel.: 0699/102 401 65
E-Mail: r.hlauschek@noe.moki.at
www.noe.moki.at

Hilfswerk NÖ
Kinder, Jugend und Familie
Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten
Tel.: 05/9249
E-Mail: service@noe.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at/niederoesterreich

NÖ Familienbund
Dr.-Karl-Renner-Promenade 8/3, 3100 St. Pölten
Tel.: 0680/23 28 614
E-Mail: info@noe.familienbund.at
www.noe.familienbund.at

NÖ Abteilung Familie und Generationen
Landhausplatz 1, Haus 9,
3109 St. Pölten
Tel.: 02742/9005-13294
E-Mail: post.f3@noel.gv.at
www.noe.gv.at

NÖ Mütterstudios

Mütterstudio Tulln
Karl Metz Gasse 22, 3430 Tulln
Tel.: 0676/75 53 692
E-Mail: b.brand@gmx.at
www.muetterstudio.at

Karl Metz Gasse 22, 3430 Tulln
Tel.: 0664/420 79 97
E-Mail: hebamme.koch@gmx.at
www.mütterstudio.at

Mütterstudio Babyfeelingu
Engelsbergweg 420/4
2722 WinzendorfTel.: 0664/536 07 57
www.babyfeeling.at

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
Hauptplatz 4/3, 2325 Himberg
Tel.: 0664/733 496 34
E-Mail: office@psychotherapie-noelp.at
www.psychotherapie.at/noelp

Oberösterreich

Bürgerservice der Oberösterreichischen Landesregierung
Banhofplatz 1, 4021 Linz
Tel.: 0732/7720-0
E-Mail: post@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

OÖ Kinderfreunde
Europaplatz 4, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 3011
E-Mail: info@kinderfreunde.cc
www.kinderfreunde.cc

Familienberatungsstellen des Landes Oberösterreich

Sozialhilfeverband Perg
Dirnbergerstraße 11, 4320 Perg
Tel.: +43 7262 551 – 67 320
E-Mail: office@shvpe.at
https://www.shvpe.at/index.html

BeziehungLeben
Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz
Tel.: 0732/77 36 76
E-Mail: beziehungleben@dioezese-linz.at
www.beziehungleben.at

Familienberatung der Stadt Wels
Dragonerstraße 22, 4600 Wels
Tel.: 07242/29586
E-Mail: sf@wels.gv.at
www.familienberatung.gv.at

Familienreferat des Landes Oberösterreich
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
Tel.: 0732/77 20-118 31
E-Mail: familienreferat@ooe.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at

Geburtskliniken

Klinikum Wels-Grieskirchen
E-Mail: gyngeb@klinikum-wegr.at
www.klinikum-wegr.at

Standort Wels
Grieskirchner Straße 42,
4600 Wels
Tel.: 07242/415-3311

Standort Grieskirchen
Wagnleithner Straße 27,
4710 Grieskirchen
Tel.: 07248/601300

Kepler Universitätsklinikum
Med Campus IV.
Krankenhausstraße 26-30,
4020 Linz
Tel.: 05/7680 84-23940
www.kepleruniklinikum.at

Salzkammergut-Klinikum
Bad Ischl
Dr. Mayer-Straße 8–10,
4820 Bad Ischl
Tel.: 05/055472-23750
E-Mail: gyngeb.bi@ooeg.at
www.ooeg.at/sk/bi

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum
Steyr
Sierninger Straße 170, 4400 Steyr
Tel.: 05/055466-23701
E-Mail: gynaekologieAKO.sr@ooeg.at
www.ooeg.at/sr

Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz
Rudolfstraße 18, 4040 Linz
Tel.: 0732/70 70 –2700
E-Mail: inst.fjb@mag.linz.at
www.linz.at/soziales/fjb.php

OÖ Kinder- & Jugendanwaltschaft
Energiestraße 2, 4021 Linz
Tel.: 0732/7720-140 01
E-Mail: kija@ooe.gv.at
www.kija-ooe.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Ried im Kreis
Schlossberg 1, 4910 Ried im Innkreis
Tel.: 07752/602-1410
www.bhsried.at

A.Ö. Krankenhaus St. Josef Braunau
Ringstraße 60, 5280 Braunau
Tel.: 07722/804-6000
E-Mail: khbrstakinder.at
www.khbr.at

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf
Hausmanningerstraße 8,
4560 Kirchdorf/OÖ
Tel.:05 055467 0
www.ooeg.at/pek/ki

Ordensklinikum Barmherzige Schwestern
Seilerstätte 4, 4010 Linz
Tel.: 0732/76 77-7513
E-Mail: kindersekretariat@ordensklinikum.at
www.ordensklinikum.at

Kepler Universitätsklinikum
Med Campus IV
Krankenhausstraße 26-30,
4020 Linz
Tel.: +43 732 7677 - 7513
www.kepleruniklinikum.at

Landeskrankenhaus Steyr
Sierninger Straße 170, 4400 Steyr
Tel.: 05/055466-24830
E-Mail: Kinderabteilung.sr@ooeg.at
www.ooeg.at/sr

Linzer Frauengesundheitszentrum
Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
Tel.: 0664/398 50 04
E-Mail: office@fgz-linz.at
www.fgz-linz.at

MOKI
Kremstalstraße 98
4050 Traun
Tel.: 0664/204 39 97
E-Mail: h.schwaiger@ooe.moki.at
www.ooe.moki.at

OÖ Familienbund
Hauptstraße 83–85, 4040 Linz
Tel.: 0732/603 060
E-Mail: office@ooe.familienbund.at
www.ooe.familienbund.at

Plattform der OÖ Eltern Kind Zentren
Ingrid Payrhuber, (EKiZ Bärentreff) Promenade 8, 4400 Steyr
Tel.: 07252/48 426
E-Mail: ekiz@baerentreff.at
www.elternkindzentrum-ooe.at

Psychologische Beratung

Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie
Herrenstraße 12, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 60 90
E-Mail: office@ooelp.at
www.ooelp.at

Rainbows Oberösterreich
Grestenbergstraße 12/Haus D/58, 4020 Linz
Tel.: 0732/287 300
E-Mail: ooe@rainbows.at
www.rainbows.at

Salzburg

Amt der Salzburger Landesregierung
Postfach 527, 5010 Salzburg
Tel.: 0662/80 42-0
E-Mail: post@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at

Elternberatung des Landes
Fasaneriestr. 35, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/804 228 87
E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at

Eltern-Kind-Zentrum Salzburg
F. W.-Raiffeisenstraße 2,
5061 Elsbethen
Tel.: 0662/8047-7520
E-Mail: office@bildungskirche.at
www.bildungskirche.at

Geburtskliniken

Tauernklinikum Zell am See
Paracelsusstraße 8,
5700 Zell am See
Tel.: 050272/23500
www.tauernklinikum.at

Privatklinik Wehrle-Diakonissen
Standort Aigen: Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
Tel.: 0662/90509
E-Mail: office@pkwd.at
www.privatklinik-wehrle-diakonissen.at

Kardinal Schwarzenberg Klinikum
Kardinal Schwarzenbergplatz 1,
5620 Schwarzach im Pongau
Tel.: 06415/7101-0
E-Mail: homepage@ks-klinikum.at
www.kh-schwarzach.at

Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Müllner Hauptstraße 48,
5020 Salzburg
Tel.: 05/7255 – 24900
E-Mail:geburten@salk.at
www.salk.at/1744.html

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg
Tel.: 05/7599-729
E-Mail: kija@salzburg.gv.at
www.kija-sbg.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Kardinal Schwarzenberg Klinikum
Kardinal-Schwarzenberg-Platz 1,
5620 Schwarzach
Tel.: 06415 7101 0
E-Mail: kinder-jugendmedizin@ks-klinikum.at
www.kh-schwarzach.at

Univ.-Klinik für Kinder und Jugendheilkunde
Müllner Haupstraße 48,
5020 Salzburg
Tel.: 05/7255-26222
E-Mail: sekretariat-kinderklinik@salk.at
www.salk.at/11788.html

Psychologische Beratung

Salzburger Landesverband für Psychotherapie
Paracelsusstraße 14/2.OG/Top 4, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/823 825
E-Mail: slp@psychotherapie.at
www.psychotherapie.at/slp

Rainbows Salzburg
Münchner Bundesstr. 121a/OG,
5020 Salzburg
Tel.: 0662/825 675
E-Mail: salzburg@rainbows.at
www.rainbows.at

Steiermark

Amt der Steiermärkischen Landesregierung
8011 Graz-Burg
Tel.: 0316/877-0, Fax: DW -2294
E-Mail: post@stmk.gv.at
www.verwaltung.steiermark.at

Caritas Beratungszentrum für Schwangere
Grabenstraße 39, 8010 Graz
Tel.: 0676/880 154 00
E-Mail: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at
www.schwangerenberatung.at

Eltern-Kind-Zentren

EKIZ Aichfeld
Goldregenstraße 18, 8723 Kobenz
Tel.: 06706 053 718
E-Mail: ekizaichfeld@aon.at
www.ekizaichfeld.at

EKIZ Stainz
Stallhof 23, 8510 Stainz
Tel.: 0650/303 04 44
E-Mail: team@ekiz-stainz.at

ISGS-Drehscheibe Kapfenberg
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
Tel.: 03862/ 21 500
E-Mal: office@isgs.at
www.isgs.at

EKIZ Gleisdorf
Dr.-Hermann-Hornung-Gasse 31,
8200 Gleisdorf
Tel.: 0664/33 38 200
E-Mail: kontakt@ekiz-gleisdorf.at
www.ekiz-gleisdorf.at

EKIZ Graz
Petersgasse 44a, 8010 Graz
Tel.: 0316/378 140
E-Mail: info@ekiz-graz.at
www.ekiz-graz.at

EKIZ Voitsberg
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg
Tel. 0664/738 551 39
E-Mail: office@ekiz-voitsberg.at
www.ekiz-voitsberg.at

EKIZ Weiz
Resselgasse 6, 8160 Weiz
Tel.: 0664/9440142
E-Mail: office@ekiz-weiz.at
www.ekiz-weiz.at

Frauengesundheitszentrum
Joanneumring 3, 8010 Graz
Tel.: 0316/837 998
E-Mail: frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.frauengesundheitszentrum.eu

Geburtskliniken

KH Hochsteiermark
Standort Leoben
Vordernberger Str. 42, 8700 Leoben
Tel.: 03842/401 - 3282
www.lkh-hochsteiermark.at

Privatklinik Graz Ragnitz
Berthold-Linder-Weg 15,
8047 Graz
Tel.: 0316/596-7200
E-Mal: geburtshilfe@pkg.at
www.privatklinik-graz-ragnitz.at

Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Graz
Auenbruggerplatz 14/1, 8036 Graz
Tel.: 0316/385 - 83006
E-Mail: obstet.obgyn@medunigraz.at
www.uniklinikumgraz.at/frauenklinik

Katholisches Bildungswerk
Bürgergasse 2/3. Stock 8010 Graz
Tel.: 0316/8041-345
E-Mail: kbw@graz-seckau.at
https://bildung.graz-seckau.at/

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Paulustorgasse 4/EG, 8010 Graz
Tel.: 0316/87 74 921
Jugendrechtetelefon (0676/866 606 09
E-Mail: kija@stmk.gv.at
www.kija.steiermark.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

LKH Hochsteiermark
Standort Leoben
Vordernbergerstraße 42,
8700 Leoben
Tel.: 03842/401-2438
www.lkh-hochsteiermark.at

Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Auenbruggerplatz 34/2 ,
8036 Graz
Tel.: 0316/385-0
www.uniklinikumgraz.at/kinderklinik

Psychologische Beratung Rainbows Steiermark
Grabenstraße 88, 8010 Graz
Tel.: 0316/678 783
E-Mail: office@stmk.rainbows.at
www.rainbows.at

Steirischer Landesverband für Psychotherapie
Neubaugasse 24, 8042 Graz
Tel.: 0316/372 500
E-Mail: office@stlp.at
www.stlp.at

Tirol

Amt der Tiroler Landesregierung
Eduard-Wallnöfer-Platz 3,
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/508
E-Mail: post@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at

Caritas Beratungszentrum der Diözese Innsbruck
Heiliggeiststraße 16,
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/72 70
E-Mail: empfang@caritas.tirol
www.caritas-tirol.at

Zentrum für Ehe- und Familienfragen
Anichstraße 24/2, 6020 Innsbruck
Kinder- und Jugendrechtetelefon (kostenlos und anonym):
0512/580 871
E-Mail: kontakt@zentrum-beratung.at
www.zentrum-beratung.at

Geburtskliniken

Sanatorium Kettenbrücke Innsbruck
Sennstraße 1, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/2112 261
www.sanatorium-kettenbruecke.at

Bezirkskrankenhaus Schwaz
Swarovskistraße 1–3, 6130 Schwaz
Tel.: 05242/600-2210
E-Mail: info@kh-schwaz.at
www.kh-schwaz.at

Bezirkskrankenhaus St. Johann in Tirol
Bahnhofstraße 14, 6380 St. Johann
Tel.: 05352/606-500
E-Mail: gyn@ khsj.at
www.khsj.at

Krankenhaus St. Vinzenz
Sanatoriumstraße 43, 6511 Zams
Tel.: 05442/600912910
www.khzams.at

Bezirkskrankenhaus Kufstein
Endach 27, 6330 Kufstein
Tel.: 05372/6966-4601
E-Mail:gynaekologie@bkh-kufstein.at
www.bkh-kufstein.at

Bezirkskrankenhaus Reutte
Krankenhausstraße 39,
6600 Ehenbichl
Tel.: 05672/601-210
www.bkh-reutte.at

Universitätsfrauenklinik und Universitätsklinik für Kinderheilkunde
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Tel. 05/0504 23060
www.tirol-kliniken.at

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Meraner Straße 5, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/50 83 792
E-Mail: kija@tirol.gv.at
www.kija-tirol.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

A.Ö. Bezirkskrankenhaus Lienz
E.-v.-Hibler-Straße 5, 9900 Lienz
Tel.: 04852/606-407
www.kh-lienz.at

A.Ö. Bezirkskrankenhaus Reutte
Krankenhausstraße 39,
6600 Ehenbichl
Tel.: 05672/601-0
E-Mail: info@bkh-reutte.at
www.bkh-reutte.at

A.Ö. Bezirkskrankenhaus St.Johann
Bahnhofstraße 14,
6380 St. Johann
Tel.: 05352/606-230
E-Mail: info@khsj.at
www.khsj.at

Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Milser Straße 10/6,
6060 Hall in Tirol
Tel.: 050504/33833
www.tirol-kliniken.at

Tiroler Landesverband für Psychotherapie
Leopoldstraße 38,
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/561 734
E-Mail: office@tlp.tirol
psychotherapie-tirol.at

Tiroler Sozialdienst
Pradlerplatz 6a, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/345 282
E-Mail: office@tiroler-sozialdienst.at
www.tiroler-sozialdienst.at

Vorarlberg

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Römerstraße 15, 6900 Bregenz
Tel.: 05574/511-0,
Fax: DW -920095
E-Mail: land@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at

Ehe- & Familienzentrum der Kath. Kirche Vorarlberg
Herrengasse 4, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522/74 139
E-Mail: info@efz.at
www.kath-kirche-vorarlberg.at

Geburtskliniken

Krankenhaus der Stadt Dornbirn
Lustenauerstraße 4,
6850 Dornbirn
Tel.: 05572/303-2490
E-Mail: gynaekologie.sekretariat@dornbirn.at
www.krankenhaus.dornbirn.at

Landeskrankenhaus Bludenz
Spitalgasse 13, 6700 Bludenz
Tel.: 05552/603-2230
www.lkhz.at/bludenz

Landeskrankenhaus Bregenz
Carl-Pedenz-Straße 2,
6900 Bregenz
Tel.: 05574/401-2200
E-Mail: gynaekologie@khf.at
www.lkhb.at

Institut für Sozialdienste
Interpark Focus 40, 6832 Röthis
Tel.: 05/1755-500
E-Mail: ifs@ifs.at
www.ifs.at

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Schießstätte 12, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522/84 900
E-Mail: kija@vorarlberg.at
psychiatrie.tirol-kliniken.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Landeskrankenhaus Bregenz
Carl-Pedenz-Straße 2,
6900 Bregenz
Tel.: 05574/401-2900
www.lkhb.at/kinderheilkunde

Landeskrankenhaus Feldkirch
Carinagasse 47, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522/303-2900
www.lkhf.at

Psychologische Beratung

Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie
Riedgasse 1, 6850 Dornbirn
Tel.: 05572/21 463
E-Mail: psychotherapie@vlp.at
www.vlp.or.at

Vorarlberger Familienverband
Bergmannstraße 14,
6900 Bregenz
Tel.: 05574/476 71
E-Mail: info@familie.or.at
www.familie.or.at

Wien

Wiener Kinder- und Jugendhilfe - MAG 11
Rüdengasse 11, 1030 Wien
Tel.: 01/400 080 11
E-Mail: post@ma11.wien.gv.at
www.wien.gv.at/kontakte/ma11

Geburtskliniken

AKH- Univ. Klinik für Frauenheilkunde
Währinger Gürtel 18–20,
1090 Wien
Tel.: 01/404 00-28210
E-Mail: postakhgyngy@akhwien.at
www.akhwien.at

Klinik Donaustadt
Donauspital SMZ-Ost
Langobardenstraße 122, 1220 Wien
Tel.: 01/28802-3802
E-Mail: kdo.gyn@gesundheitsverbund.at
www.gesundheitsverbund.at

Goldenes Kreuz Privatklinik
Lazarettgasse 16–18, 1090 Wien
Tel.: 01/40 111-3101
www.goldenes-kreuz.at

Hanusch Krankenhaus
Heinrich Collin-Straße 30,
1140 Wien
Tel.: 01/91021-84811 oder -84861
E-Mail: hkh.gyn.abt@wgkk.at
www.gesundheitskasse.at

Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01/601 91-74707
E-Mail: kfj.post@wienkav.at
www.gesundheitsverbund.at

Klinik Hietzing mit neurologischem Zentrum Rosenhügel
Wolkersbergenstraße 1,
1130 Wien
Tel.: 01/801 10 - 2294
E-Mail: KHI.GYN@gesundheitskassa.at
wwww.gesundheitsverbund.at

Klinik Floridsdorf
Brünner Straße 68, 1210 Wien
Tel.: 01/27700-4700
www.gesundheitsverbund.at

Privatklinik Döbling
Heligenstädter Straße 55–63,
1190 Wien
Tel.: 01/360 66-0
E-Mail: geburtshilfe@pkd.at
www.geburtshilfe-wien.at

Privatklinik Rudolfinerhaus
Billrothstraße 78, 1190 Wien
Tel.: 01/360 36 61 59
E-Mail: hebammen@rudolfinerhaus.at
www.rudolfinerhaus.at/schwangerschaft-geburt

FEM Süd Frauengesundheitszentrum
in der Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01/60191-5201
E-Mail: kfn.femsued@gesundheitsverbund.at
www.fem.at

FEM Süd Frauenassistenz
Niederhofstraße 26, 1120 Wien
(1. Stock barrierefrei)
Tel.: 01/813 18-10
E-Mail: office@frauenassistenz.at

FEM Klinik Floridsdorf
Brünner Straße 68/A3/Top 14,
1210 Wien
Tel.: 01/27700-5600
E-Mail: klf.fem@gesundheitsverbund.at

FEM Elternambulanz
Klinik Ottakring
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Pavillon 20
Tel.: 01 49150 4277
E-Mail: kfl.fem@gesundheitsverbund.at

Klinik Ottakring Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, Pav.28,
1160 Wien
Tel.: 01 49150 4710
E-Mail: wil.gyn@wienkav.at
www.gesundheitsverbund.at

Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen
Lazarettgasse 8/1B/1, 1090 Wien
Tel.: 01/408 80 22
E-Mail: freie-hebammen@hebammenzentrum.at
www.hebammenzentrum.at

Kinderbüro Universität Wien
Lammgasse 8, 1080 Wien
Tel.: 01/4277-2-4277,
Fax: 01/4277-9242
E-Mail: kinderbuero@univie.ac.at
www.kinderbuero-uniwien.at

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Modecenterstraße 14, 1030 Wien
Tel.: 01/70 77 000
E-Mail: post@jugendanwalt.wien.gv.at
www.kja.at

Familien-, Rechts- und Schwangerenberatungsstelle
Arbeitergasse 28/EG, 1050 Wien
Tel.: 01/54 55 222-5550
E-Mail: beratung@edw.or.at
www.elisabethstiftung.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Klinik Ottakring
Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Tel.: 01/491 50-2908
E-Mail: korglaabtsek@gesundheitsverbund.at
www.gesundheitsverbund.at

St. Anna Kinderspital
Kinderspitalgasse 6, 1090 Wien
Tel.: 01/40170-0
www.stanna.at

Univ.-Klinik für Kinder und Jugendheilkunde
Währinger Gürtel 18–20,
1090 Wien
Tel.: 01/40400 – 32320
kinderklinik.meduniwien.ac.at

Zentren für Entwicklungsförderung
Wiener Sozialdienste
Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien
Tel.: 01/981 21
www.wienersozialdienste.at

Bezirksstellen für Entwicklungsförderung:

Modecenterstraße 17, 1110 Wien
Tel.: 01/981 21-3620
E-Mail: zef11@wiso.or.at

Dresdner Straße 47, 1200 Wien
Tel.: 01/981 21-3820
E-Mail: zef20@wiso.or.at

Langobardenstraße 189,
1220 Wien
Tel.: 01/981 21-3220
E-Mail: zef@wiso.or.at

Lieblgasse 1A, 1220 Wien
Tel.: 01/981 21-3920
E-Mail: zef22@wiso.or.at

Wiener Jugendzahnkliniken
Zschokkegasse 140/1, 1220 Wien
Tel.: 1450
https://klinik-donaustadt.gesundheitsverbund.at/leistung/ambulanz-des-kompetenz-zentrums-fuer-mund-kiefer-und-gesichtschirurgie-und-jugend-zahnheilkunde/

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger:
Bildungsagentur Content Pool GmbH
1160 Wien, Liebhartsgasse 7
Tel.: +43/1/49 333 41
FAX: +431/49 333 41-10
E-Mail: office@bildungsagentur.at
www.content-pool.at

Druck: FRIEDRICH Druck & Medien GmbH

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

Erscheinungsdatum: Herbst 2026

Bildnachweis:
Adobe Stock: Coverfoto: © archikatia, S. 4 © milanmarkovic78, S. 8 © Marina Demidiuk, S. 10 © InfiniteFlow, S. 9 © Summit Art Creations, S. 12 © Александра Вишнева, S. 17 © dusanpetkovic1, S 21 © nataliaderiabina, S. 22 Firefly (KI generiert), S. 23 Felipe Salgado auf Unsplash, S. 24 © Louis-Paul Photo, S. 25 © Zerbor, S. 27 © Jacob Lund, S. 30 © Maria Sbytova, S. 32 © Viacheslav Yakobchuk, S. 34 © Gina Sanders, S. 35 © Milos Vucicevic, S. 36 Hollie Santos auf Unsplash, S. 37 © tutye, S. 39 © Bostan Natalia, S. 40 © famveldman, S. 41 © mr_wdh auf Unsplash, S. 42 © nappy auf Unsplash S. 43 © Prostock-studio, S. 45 © Afrika Studio, S. 48 © S.Kobold, S. 50 © nataliaderiabina, S. 52 © New Africa, S. 52 © charlesdeluvio auf Unsplash, S. 56 © Marius Muresan auf Unsplash, S. 57 © Verdes Cosmin auf Unsplash,

BabyExpo
DIE GRÖSSTE MESSE FÜR DIE KLEINSTEN

WIENER STADTHALLE
7.-9.5.2027
BABY1ONE dm merkur VERSICHERUNG Mixa HOCHVERTRÄGLICH NEWMOM bco

erhältlich bei
BIPA

PAPA DARF KRATZEN. ALLES ANDERE NICHT.

Jetzt Sensitive

Sanfte Wohlfühl-Pflege zum kuscheligen Preis.

BABY, WIR VERSTEHEN DICH.

bipa.at/babywell