

PÜNKCHEN... UND WIR

DER RATGEBER FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



Frühjahr 2022



GRATIS
FÜR SIE!



Der Club mit vielen Vorteilen:

- Willkommensgeschenk zur Geburt
- Rabatte und Sonderaktionen für Familien
- Kostenlose Beratungshotline und Tipps & Tricks per Mail
- Exklusive Coupons & Gewinnspiele in der Müller App

Jetzt zum meinBaby Club anmelden:
www.mueller.at/meinbaby



15% Rabatt auf das gesamte Babysortiment aus der Drogerie-Abteilung
gültig von 01.05. – 30.06.2022

*15% des Verkaufspreises werden gegen Couponvorlage einmalig direkt an der Kassa abgezogen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen (z.B. Coupons, %-Aktionen, Naturalrabatte). Ausgenommen sind folgende Artikel: Pre- und Anfangsmilchnahrung, Bücher, Hörbücher/-spiele, Zeitschriften, Depesche, Nici, Gutscheinkauf und andere preisgebundene Artikel. Nur solange der Vorrat reicht. Keine Barauszahlung. Gültig vom 01.05. – 30.06. in allen Müller-Filialen in Österreich.



Herzlichen Glückwunsch ... Sie sind schwanger!

Und damit beginnt eine spannende Zeit. Eine Zeit der Veränderung, eine Zeit der Neuorientierung: Ihr Körper bereitet sich auf die Aufgabe vor, Ihrem Baby 9 Monate lang ein „Heim“ zu geben, in dem es sich geborgen entwickeln kann. Die Hormone „spielen verrückt“, manchmal wissen Sie gar nicht, „wie Ihnen geschieht“. Spätestens mit dem Zeitpunkt der Geburt verändert sich auch Ihre Partnerschaft ... aus 2 wird 3 – Sie sind eine Familie!

Sobald Sie erfahren haben, dass Sie schwanger sind, werden Sie sich sicher viele Fragen stellen. Entscheidungen sollen getroffen werden, das Leben mit dem „kleinen Zwerg“ will vorbereitet werden.

In „Pünktchen und wir“ haben wir versucht, so gut es geht Antworten auf Fragen zu geben, die Sie sich nun vielleicht stellen werden. Wir wissen, dass wir Themen 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 erleichtern.

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

Ihre



Mag. Christiane Schick
Chefredakteurin & Mutter
sowie das gesamte Redaktionsteam



Inhalt

ELTERN WERDEN

Familie & Beruf müssen kein Widerspruch sein	4
Papamonat ... Familienzeit und finanzielle Absicherung für Väter	7
Corona...und schwanger? ... Was bisher bekannt ist	8
Arme Haut? ... Tipps, damit Ihre Haut Sie nicht aus der Haut fahren lässt	10
Lust mit Bauch ... Sexualität in der Schwangerschaft	12
Wo entbinde ich? ... Die Wahl des Geburtsortes	14

BABYS GESUNDHEIT

Zu früh ins Leben ... Wenn Babys es besonders eilig haben	15
Impfen zur Vorbeugung von Krankheiten	17
Meningokokken ... Aufklärung & Prävention	19
Milchschorf ... oder Kopfgneis?	22
Der Kolik-Koller ... Wenn Babys weinen und sich krümmen	24
Atemlos ... Nichts geht mehr durch die Nase	26

FAMILIE SEIN

Vater werden ist nicht schwer ... Vater sein dagegen sehr	29
Help ... Sie sind nicht allein!	33
Wohngeld & Co ... So sind Eltern und Kind abgesichert	36
Zwischen Job und Kind ... Alles unter einem Hut?	38

ALLTAG MIT DEM BABY

Schwimmen lernen ... Wann ist mein Kind alt genug?	40
Zeit zum Baden ... Baby & Eltern quietschvergnügt	41
Von der Brust zum Brei ... Abwechslung am Speiseplan	44
Babys wunder Po ... Richtiges Wickeln	47
Schmerzfrei stillen ... für Mutter und Kind	48
Ein Nest bauen für Pünktchen ... Einrichtungstipps fürs Babyzimmer	51
Immer lauter ... Wenn das Schreien keine Ende nimmt	53
Freie Fahrt ... Welcher Kinderwagen soll es sein?	56

ADRESSEN

Hilfreiche Adressen & Anlaufstellen für ganz Österreich	58
---	----

Sie hätten gerne Ihr persönliches Exemplar?

Bestellen Sie „Pünktchen... und wir“ direkt bei uns per E-Mail an office@aducation.at.

Wir senden Ihnen Ihr persönliches Exemplar gerne kostenfrei zu.

Familie & Beruf ...

... müssen kein Widerspruch sein

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

KINDERBETREUUNGSGELD NEU

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

Wir haben die wichtigsten Fakten für Sie zusammengefasst:

Kinderbetreuungsgeld-Konto (Pauschale Leistung)

Das pauschale Kinderbetreuungsgeld ist unabhängig von einer vor der Geburt des Kindes ausgeübten Erwerbstätigkeit. Die Idee dabei ist es, 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 können Sie auf einen frei wählbaren Zeitraum aufteilen -

dieser darf zwischen 365 Tagen und 851 Tagen liegen.

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 33,88 Euro täglich. Wählt man die doppelte Dauer (730 Tage), halbiert sich der Tagesbetrag (also 16,94 Euro pro Tag). Bei maximaler Bezugsdauer bleiben so noch 14,53 Euro pro Tag.

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 14,53 Euro und höchstens 33,88 Euro.

INFOBOX

Wer nimmt das KBG-Konto in Anspruch?	Mögliche Bezugsdauer min./max.	Tagsatz max./min.	Gesamt-betrag
Ein Elternteil	365 Tage 12 Monate	33,88 €	€ 12.366,20
	851 Tage 28 Monate	14,53 €	
Beide Elternteile	456 Tage 15 Monate	33,88 €	€ 15.449,28
	1.063 Tage 35 Monate	14,53 €	

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 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 oder über ein höheres Einkommen verfügen, gibt Ihnen diese Variante die Möglichkeit, in dieser Zeit 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 – ununterbrochen eine pensions- und krankensversicherungspflichtige Erwerbstätigkeit in Österreich ausgeübt haben.

Nehmen Sie das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld in Anspruch, haben Sie Anspruch auf 80% Ihrer letzten Einkünfte – maximal jedoch 66 Euro pro Tag. Es darf in diesem Zeitraum auch neben der Erwerbstätigkeit keine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung (Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Weiterbildungsgeld etc.) bezogen werden. Berechnet wird der Betrag mit Hilfe des Steuerbescheides 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 auf, muss dieser 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

Ebenfalls neu ist der Partnerschaftsbonus. Auf diesen haben Sie Anspruch, wenn die Eltern 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, Nacharbeit, 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!

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 informieren, dass, ab wann und wie lange er in Karenz gehen will – sonst wird der Verlust des Kündigungsschutzes riskiert.

Die gesetzliche Karenz endet – auch 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.

MEHR ZEIT FÜR JOB UND KIND

Ein Recht auf Teilzeitbeschäftigung oder Änderung der Lage 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 Beschäf-

tigte 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.

INFOBOX

www.wien.arbeiterkammer.at

Papamonat

Familienzeit und finanzielle Absicherung für Väter

FAMILIENZEIT („PAPAMONAT“)

Seit September 2019 haben alle unselbständig erwerbstätigen Väter und Väter im öffentlichen Dienst 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 ca. 700,00 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 auf ein allfälliges später vom Vater bezogenes Kinderbetreuungsgeld angerechnet, wobei sich in diesem Fall der Betrag des Kinderbetreuungsgeldes verringert, nicht aber die Bezugsdauer.

INFOBOX

Infos zum Familienzeitbonus unter :

www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/familie/weitere-leistungen-fuer-familien/familienzeitbonus.html

www.bma.gv.at/Themen/Arbeitsrecht/Karenz-und-Teilzeit/Papamonat.html

Corona... und schwanger?

Was mittlerweile über die Auswirkungen einer Covid-19-Infektion bei Schwangeren bekannt ist ...

Wir haben für Sie den aktuellen Kenntnisstand der Auswirkungen auf Schwangere und ihre ungeborenen Kinder zu Redaktionsschluss (Stand: April 2022) zusammengefasst.

CORONA-IMPfung TROTz SCHWANGERSCHAFT?

Für Frauen mit Kinderwunsch wird eine Impfung gegen Covid-19 empfohlen. Diese sollte 1 Monat vor der geplanten Schwangerschaft mit der 2. Teilimpfung abgeschlossen sein.



Für Schwangere, die noch nicht oder nicht vollständig geimpft sind, wird die Impfung im 2. oder 3. Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Entgegen vieler auf den diversesten Social-Media-Plattformen grassierenden Gerüchte gibt es keinerlei Hinweise darauf, dass

eine Impfung die Fruchtbarkeit beeinträchtigt oder zu Fehlgeburten oder dauerhaften Zyklusstörungen führt. Laut aktuellen Studien sind Schwangere durch eine Impfung genauso gut geschützt wie die Allgemeinbevölkerung - und mit ihnen auch ihre Babys. Die Impfung jedenfalls empfohlen wird für stillende Mütter, da die Antikörper mit der Muttermilch auf das Baby übergehen und somit einen gewissen Schutz in den ersten Monaten nach der Geburt bieten.

CORONA-INFektion WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Corona-infizierte Schwangere haben laut Studien ein besonders hohes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf und müssen öfter intensivmedizinisch betreut werden. Zudem steigt auch das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen bei einer Infektion im 2. und 3. Schwangerschaftstrimester nach neuesten Studien stark an: So haben Corona-infizierte Schwangere ein doppelt so hohes Risiko für Frühgeburten; die Wahrscheinlichkeit, an einer Thromboembolie zu erkranken ist dreimal so hoch gegenüber nicht erkrankten Schwangeren. Zusätzlich steigt auch das Risiko für schwere Erkrankungen um den Faktor 2,45 und somit die Wahrscheinlichkeit eines schweren Verlaufs und der notwendigen Behandlung im Krankenhaus.

Eine Infektion während der Schwangerschaft führt auch zu einem erhöhten Risiko für eine Fehlgeburt. Frauen, die ihr Kind innerhalb von 4 Wochen nach einer Corona-Infektion zur Welt bringen, haben nachweislich ein erhöhtes Risiko für eine Totgeburt oder den Säuglingstod des Babys innerhalb des ersten Lebensmonats.

Laut einer im April 2022 lancierten Studie aus den USA ist der wichtigste Risikofaktor für einen schweren Verlauf einer Sars-CoV-2-Infektion (= 7-fach erhöhtes Risiko) eine bereits vor der Schwangerschaft bestehende Zuckerkrankheit. Erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf weisen zudem adipöse Schwangere (+50%), Schwangere mit Bluthochdruck (+44%) und Schwangere über 40 Jahre (+77%) auf. Auf den Zustand der Neugeborenen unmittelbar nach der Geburt hatte das statistisch gesehen keine signifikante Auswirkung – allerdings war der Beobachtungszeitraum zu kurz, um längerfristige Entwicklungsstörungen durch die vermehrten Frühgeburten zu berücksichtigen.

ANSTECkUNGSRIStKO MUTTER - KIND

Nachzeitigem Forschungsstand ist es eher wahrscheinlich, dass eine infizierte Mutter ihr Kind nach der Geburt ansteckt, als dass das Virus in der Gebärmutter auf das Ungeborene übertragen wird. Sollte es doch dazu kommen, gibt es bisher keine Hinweise darauf, dass es dadurch zu einer angeborenen Schädigung des Fötus mit lebenslangen Komplikationen kommt.

Nachgewiesen wurde allerdings, dass Covid-19 Blutgerinnsel in der Plazenta verursachen kann, infizierte Schwangere eine etwas kleinere Plazenta haben und damit die Blutzufuhr zum Fötus gestört sein könnte. Ob dadurch Entwicklungsverzögerungen oder Fehlbildungen des Ungeborenen ausgelöst werden können, ist noch nicht eindeutig geklärt. Eine Infektion der Mutter in den ersten beiden Trimestern erhöht allerdings das Risiko eines niedrigen Gewichts der Neugeborenen sowie einer Früh- oder Totgeburt.

Eine Übertragung des Virus durch Muttermilch gilt als unwahrscheinlich. Nach der Geburt sollte das Baby allerdings sicherheitshalber von anderen Neugeborenen isoliert werden. Der Körperkontakt von Baby und Mutter sollte aber von Anfang an - unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen – ermöglicht werden können, so es der Gesundheitszustand der Mutter zulässt. Für gesunde Neugeborene stellt eine Infektion mit dem Coronavirus nachzeitigem Wissensstand kein Problem dar.

KANN MICH JEMAND ZUR GEBURT BEGLEITEN?

Generell darf nur der Kindsvater bzw. eine gesunde Begleitperson die werdende Mutter in den Kreißaal begleiten. Die Begleitperson erhält Schutzkleidung vor Ort und muss das Krankenhaus nach der Geburt sofort wieder verlassen. Besuche für Angehörige nach der Geburt unterliegen besonderen Regelungen, und diese können sich immer wieder ändern. Bitte im Bedarfsfall einfach in der Geburtsklinik informieren.

Arme Haut

Tipps, damit Ihre Haut Sie nicht aus der Haut fahren lässt ...

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.

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 ist 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.

SONNENEMPFLINDLICHE 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 – SCHLAFTE 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 als Narben zurück.

STRAFFES 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 Ihrem 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.

Lust mit Bauch

Sexualität in der Schwangerschaft

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

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 Baby keinen Schaden an, sondern hilft, dessen Kreislauf zu trainieren.

WOHIN MIT DEM BAUCH?

Auch ein großer Bauch tut dem Lustempfinden keinen Abbruch. Je größer der Bauch wird, umso mehr ist allerdings Ihre Kreativität und Experimentierfreude gefragt, was die für Sie und Ihren Partner optimale und lustbringendste Stellung betrifft.

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

HABEN SIE GEWUSST...

- ... 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.
- Das männliche Spermium enthält außerdem Prostaglandine, 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.

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.



Wo entbinde ich?

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 Check- und Wunschliste für die Geburt sowie Gespräche mit Hebammen oder auch eine Führung durch den Kreißaal bzw. die Geburtsstation 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, Tel: 01/90 801).

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. Was man dafür braucht, sind eine

Hebamme, die auf Abruf bereitsteht und die Nachsorge des Neugeborenen übernimmt, sowie eine KinderärztIn, die zu Hausbesuchen bereit ist. Suchen Sie diese zeitgerecht in Ihrer Umgebung.

AMBULANTE GEBURT

Nach ambulanter Geburt in der Klinik (ohne Komplikationen und bei stabilem Gesundheitszustand von Baby und Mutter) kann die frisch gebackene Familie bereits 4–24 Stunden nach der Geburt 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 eine Hebamme zur Nachsorge 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.

Zu früh ins Leben

Wenn Babys es besonders eilig haben ...

Grundsätzlich dauert eine Schwangerschaft 40 Wochen. Kommt ein Kind vor abgeschlossener 37. Schwangerschaftswoche auf die Welt, so spricht man von einer Frühgeburt, einem „Frühchen“. In Österreich ist etwa jedes 13. Neugeborene ein Frühchen.

FRÜHCHEN IST NICHT GLEICH FRÜHCHEN

Der Großteil der Frühchen, ca. 71%, 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.

Etwa 14% aller Frühgeburten erfolgen 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, die meisten Babys müssen fürs Erste 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. 11% aller Frühchen 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 Mutter-

leib 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 weiter zu ent-

wickeln. 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 essentiell.

Das reicht vom 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 aufgetankt.



Impfen zur Vorbeugung von 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 MUTTER-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 u.a. Tabelle angeführten Impfungen vorgesehen. Hier ist es wichtig, in späteren Lebensjahren nicht auf regelmäßige Auffrischungsimpfungen zu vergessen, um den Impfschutz weiter aufrechtzuerhalten!

IMPFEMPFEHLUNGEN

Der Nationale Impfplan enthält die Empfehlungen für alle (auch kostenpflichtige) Impfungen vom Baby bis zum Erwachsenen.

Bei den Impfungen, die nicht gratis angeboten werden, muss jeder nach seinem persönlichen Ansteckungsrisiko entscheiden, ob er diesen Schutz braucht oder nicht.

Für Kinder im 1. und 2. Lebensjahr werden neben Meningokokken B und C, Hepatitis A auch folgende kostenpflichtige Impfungen empfohlen: FSME und Varizellen (= Windpocken oder Feuchtblattern).

IMPFKALENDER DES GRATISIMPFPROGRAMMS FÜR SÄUGLINGE UND KLEINKINDER (STAND: 2022)

	1. Lebensjahr							2. Lebensjahr
	7. Woche	3. Monat	4.-5. Monat	6. Monat	7-9. Monat	10. Monat	12. Monat	
Rotavirus (RV)	RV 2 bzw. 3 Teilimpfungen, Abstand mind. 4 Wo. in Abhängigkeit 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 Mo. nach 2. Teilimpfung	
Pneumokokken (PNC)		1. PNC	2. PNC				3. PNC frühestens 6 Mo. nach 2. Teilimpfung	
- Masern - Mumps (MMR) - Röteln						MMR 2 Impfungen, Abstand 3 Monate		
Influenza					Influenza			

Quelle: www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Impfplan-Österreich.html

Meningokokken

Aufklärung & Prävention

Meningokokken („Neisseria meningitidis“) sind die häufigsten bakteriellen Erreger einer Gehirnhautentzündung. Diese können einfach beim Sprechen, Trinken aus einem Glas oder engerem Kontakt (spielen, knuddeln, streiten, ...) übertragen werden. Der Überträger selbst muss dabei nicht einmal krank sein!

Im Krankheitsfall kann nur Früherkennung und eine sofortige Intensivbehandlung Leben retten, da die Meningokokken-Erkrankung eine Gehirnhautentzündung und/oder Blutvergiftung („Sepsis“) verursacht, die innerhalb weniger Stunden zum Tod führen kann.

Auf ihrem Weg zum Gehirn hinterlassen die Bakterien dabei oft eine „Spur der Verwüstung“, was Organversagen oder auch Amputationen zur Folge haben kann.

Bei etwa 20 Prozent der Menschen bleiben Folgeschäden des Gehirns und/oder Hörschäden zurück.

NICHT VERHARMLOSEN!

Bricht die Meningokokken-Erkrankung bei einem Menschen aus, kann das zu schweren Folgeschäden führen oder sogar tödlich enden. Besonders tragisch: Zwei Drittel der Betroffenen sind Babys, Kinder und Jugendliche.



IRREFÜHRENDE SYMPTOME ERSCHWEREN DIE DIAGNOSE

Die Diagnose einer Meningokokken-Erkrankung ist allerdings nicht immer einfach, denn sie beginnt zunächst meist wie eine Erkältungskrankheit oder Grippe.

Typische Beschwerden sind u.a. Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Gelenks- und Muskelschmerzen, Krämpfe, Erbrechen, Lichtscheu, Benommenheit, rasch ansteigendes Fieber, Schüttelfrost und ein insgesamt schweres Krankheitsgefühl. In der Folge kann es bald zu Bewusstlosigkeit und toxischem Schocksyndrom kommen.

Bei Kleinstkindern müssen nicht alle klassischen Symptome auftreten, wodurch die Diagnose zusätzlich erschwert wird: Babys wirken träge, reizbar, erbrechen oder essen wenig.

Allerdings bekommen rund 80 Prozent aller Kinder mit Meningokokken-Erkrankung rote, punktförmige Hautflecken, die – anders als bei Masern, Mumps oder Röteln – unter Druck nicht verblasen.

Es ist deshalb besonders wichtig, bei Verdacht den Körper des Kindes regelmäßig und sorgfältig auf Hautflecken zu untersuchen – auch in der Nacht, wenn das Kind schläft. Der „Glastest“ kann hier aufschlussreich sein: Wird ein durchsichtiges Trinkglas auf die Hautflecken gedrückt, so verblasen diese nicht. Im Falle einer Krankheit zählt dann

jede Minute! Denn die Prognose hängt von der rechtzeitigen Diagnose und sofortigen Intensiv-Therapie ab.

IMPFFEN SCHÜTZT!

Es gibt jedoch die einfache Möglichkeit sich durch 3 Teilimpfungen für viele Jahre vor fünf verschiedenen Typen von Meningokokken zu schützen.

Geimpfte Personen können weder erkranken noch sind sie Überträger der Krankheit.

Der österreichische Impfplan empfiehlt die Meningokokken-Schutzimpfungen wie folgt:

- Meningokokken B: möglichst früh, ab dem vollendeten 2. Lebensmonat (kostenpflichtig)
- Meningokokken C: bevorzugt zwischen dem 13. und 15. Lebensmonat (kostenpflichtig)
- Meningokokken ACWY: für Jugendliche 1 x im Schulalter zwischen 10 und 13 Jahren (ist im kostenfreien österreichischen Impfprogramm enthalten)

Die Impfung gegen Meningokokken wird außerdem besonders für Menschen mit Immundefekten, für Jugendliche vor schulischen Gruppenveranstaltungen (wie beispielsweise Skikurs, Schullandwoche, Sprachferien, Schüleraustausch etc.) in Länder mit erhöhtem Infektionsrisiko und exponierte Personen (Labor, Intensivstation, Pädiatrie, Kontaktpersonen von Infizierten) empfohlen.



ISA ELLA

FEHLT IHREM KIND EINE MENINGOKOKKEN-SCHUTZIMPfung?

Die bakterielle Infektion kann eine Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung verursachen.¹

Säuglinge und Kleinkinder haben das höchste Erkrankungsrisiko.²

In Österreich verursachen Meningokokken B mit 63% die meisten Erkrankungen, gefolgt von den Gruppen C, W und Y.²

Meningokokken-Erkrankungen sind selten, aber gefährlich. Bis zu 20% der Überlebenden erleiden **dauerhafte Folgeschäden** wie großflächige Vernarbungen oder Amputationen.³ Da es verschiedene Gruppen von Meningokokken gibt (A, B, C, W, Y), kann es sein, dass Ihr Kind nicht ausreichend geschützt ist.*

Fragen Sie Ihren Arzt, ob bei Ihrem Kind eine Schutzimpfung fehlt.

www.meningokokken-erkrankung.at

* Von 2008-2017 wurden in Österreich 594 invasive Meningokokken-Erkrankungen gemeldet. Der Österreichische Impfplan empfiehlt altersabhängig Impfungen gegen Meningokokken B, C und ACWY. Quellen: 1) BMASGK, Österreichischer Impfplan 2019 (01/2019, Wien). 2) BMASGK, Nationale Referenzzentrale für Meningokokken, Jahresbericht 2018 (03/2019, Wien). 3) WHO, Meningococcal meningitis fact sheet (02/2018), www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis.

Milchschorf oder Kopfgneis?

Hautveränderungen nach der Geburt...

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

Je nach Zuordnung der unliebsamen Schuppen unterscheidet sich allerdings die Behandlung.

KOPFGNEIS

Kopfgneis tritt ab der Geburt bis zum dritten oder vierten 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.

INFOBOX

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

BabyBene® Gel

Sanfte Schuppenentfernung bei Milchschorf und Kopfgneis

- Mit wertvollem Oliven- und Jojobaöl
- Einfache und schnelle Anwendung ohne Rückstände
- Enthaltene Öle (Oliven- und Jojobaöl) pflegen zusätzlich die empfindliche Babykopfhaut

BabyBene Gel ist ein Kosmetikum und wird zur Schuppenentfernung auf dem Kopf z.B. bei Milchschorf/Kopfgneis angewendet. **Vertrieb:** INFECTOPHARM Arzneimittel und Consilium GmbH, Von-Humboldt-Str. 1, D-64646 Heppenheim. **Kontakt:** InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH, Leopold-Ungar-Platz 2 / 1. Stock / Stiege 2, 1190 Wien

Erhältlich in der Apotheke.



A8001703-02-0421



Der Kolik-Koller

Wenn Babys weinen und sich krümmen, bringt das auch ihre Eltern zur Verzweiflung.

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 ein-, sondern oft sogar zweimal 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 – unter 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.

WIE WIRD DAS BABY ERNÄHRT?

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 ebenfalls Koliken begünstigen. Bei aller Unsicherheit steht jedenfalls fest: Koliken treten gehäuft nach Mahlzeiten auf, oft ist auch der Baby-Bauch gebläht.

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“. Auch beim Anrühren von Milch mit Milchpulver sollten Sie ein Schütteln der Babyflasche zum Mischen vermeiden. Das sorgt für zusätzliche Luftbläschen in der Flüssigkeit, die das Baby in gebundener Form mittrinkt und die dann für Beschwerden sorgen.

WIE ERNÄHRT SICH DIE MUTTER?

Manchmal sind Koliken bei Säuglingen, die noch gestillt werden, 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 Ernährungsumstellung geht leicht und ist auf alle Fälle ratsam.

WAS KÖNNEN DIE ELTERN TUN?

Nachdem die Ursache von Koliken im Dunkeln liegt, gibt es auch keine hundertpro-

zentig wirksame Behandlungsmöglichkeit. Es gibt allerdings viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrem Baby das Leben mit Koliken etwas erleichtern können. So hilft es etwa 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 auch, wenn sie während des Fütterns aufrecht sitzen – so fällt das Aufstoßen leichter. Insgesamt sollte versucht werden, langsamer zu füttern. 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 ...

TIPP

Sie sind unsicher, ob Ihr Baby tatsächlich „nur“ an Koliken leidet?

Suchen Sie im Zweifelsfall ärztlichen Rat! Sind ernsthafte Erkrankungen, wie Mittelohrentzündung oder Darmverschluss, ausgeschlossen, kann man etwas entspannter mit den herzzerreißenden Weinkrämpfen umgehen.

Rapso®
DAS ORIGINAL

- ernährungsphysiologisch besonders wertvoll
- 100% reines Rapsöl-schonend gepresst
- für Salate, zum Backen, Braten und Frittieren
- Vertragsanbau aus Österreich

OHNE ANTECHNIK
Kontrolle durch agrovet GmbH

Natürlich aus Österreich

Weitere Informationen können angefordert werden bei:
VOG AG, Bäckermühlweg 44, A-4030 Linz
oder unter www.rapso.at

Atemlos

Nichts geht mehr durch die Nase ...

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 allerdings nicht mehr richtig, die Schnupfenviren können sich ungehindert auf unserer Nasenschleimhaut ansiedeln und fröhliche Urständ' feiern!

Ebenso wie ihre Eltern oder die größeren Geschwister sind auch Babys nicht davor gefeit, sich einen Schnupfen einzufangen. Und nachdem die Kleinen erst lernen müssen, durch den Mund zu atmen, ist ein Babyschnupfen unweigerlich auch mit Komplikationen bei der Atmung verbunden.

Dies hat wiederum zur Folge, dass sie schlecht schlafen, häufig aufwachen, dass sie unruhig und generell unzufrieden sind und Probleme beim Trinken haben.

Verhindern kann man den ersten Schnupfen nicht. Einige einfache, vorbeugende Maßnahmen, die leicht umsetzbar sind, 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 die Anfälligkeit für Schnupfen.
- Babys brauchen frische Luft, und das 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 zu sich nimmt. So können Sie verhindern, dass der Schleim in der Nase zu trocken wird. Die Funktionsfähigkeit der Nasenschleimhaut wird durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr ebenfalls unterstützt.

Feuchte Luft

- Achten Sie auf ausreichende Luftfeuchtigkeit 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 anzufeuchten, können Sie spezielle Nasentropfen auf der Basis von Kochsalzlösung oder Meerwasser 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.

Kinderleichtes Fiebermessen

BOSCH + SOHN bosotherm

bosotherm diagnostic
Kontaktloses Infrarot-Thermometer

- Sichere Messung an der Stirn in nur 1 Sekunde
- Alarmsignal bei Fieber, für Körper- und Oberflächentemperaturen
- Speicher (30 Messwerte)

Zur Bestellung vor Ort:

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel

BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Zweigniederlassung Österreich | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | Medizinprodukt | boso.at



Nasensauger

- Es gibt verschiedene Modelle dieser 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 verschaf-

fen, 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 Verbesserung 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.

HABEN SIE GEWUSST DASS ...

... 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 mütterliche Organismus produziert, nicht zum Kind gelangen.

Vater werden ist nicht schwer ...



... Vater sein dagegen sehr?

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 Themen.

Sprechen Sie also 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 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 vertreten 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 allerdings dabei 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 Kreißaal vor.

So wird das Ohnmachtsgefühl, falls es überhaupt auftritt, Sie zumindest nicht unvorbereitet treffen.



NACH DER GEBURT

Die ersten Wochen nach einer 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 auch 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, den Vater gleich von Beginn an einzubinden und schon in den ersten prägenden Tagen eine richtige Familie zu sein.

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 der Hilfe einer Hebamme zur Welt kommt, wird diese Meldung vom Spital oder der Hebamme über-

nommen. Bei einer Hausgeburt ohne Hebamme oder ÄrztIn müssen Sie das zuständige Standesamt binnen einer Woche über die Geburt Ihres Kindes informieren.

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, gegebenenfalls die Heiratsurkunde. Haben Sie in einer Krankenanstalt entbunden, wird die

Anzeige der Geburt in der Regel automatisch durchgeführt.

Sozialversicherung

Ihr Baby ist in der Regel per Gesetz bei Mutter und Vater mitversichert. Die Meldung der Geburt eines Kindes an die Sozialversicherung ist durch das zuständige Standesamt vorgesehen. Beantragen Sie bei Ihrer zuständigen GKK-Stelle das Ihnen 8 Wochen nach der Geburt zustehende Wochengeld unter Vorlage der Geburtsbestätigung, die Sie nach der Entlassung am Geburtsort ausgehändigt bekommen. Nach erfolgter Meldung erhält das Kind per Post eine eigene E-Card. Sollte diese 14 Tage nach der Geburt nicht eingelangt sein, wird empfohlen, Kontakt zum zuständigen Sozialversicherungsträger aufzunehmen.

St. Elisabeth-Stiftung
Hilfe für Schwangere und Mütter in Not

DANKE MAMA!

Denken wir an jene Mütter, welche es besonders schwer im Leben haben.

Mit nur €20,- finanzieren Sie ein Babystartpaket für eine von Wohnungslosigkeit bedrohte Mama.

Denn geben macht viel mehr Freude als nehmen.

Spendenkonto: AT30 1919 0000 0016 6801
www.elisabethstiftung.at

Meldezettel

Auf dem jeweiligen magistratischen Bezirksamt oder der Bezirkshauptmannschaft müssen Sie den Wohnsitz Ihres Babys bekannt geben. 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 muss sie binnen drei Tagen nach der Rückkehr aus der Geburtsstation 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 und verweist auch auf eventuell noch notwendige Unterlagen.

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

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

Seit mittlerweile 10 Jahren brauchen alle Kinder für Auslandsreisen (auch Neugeborene) 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).

INFOBOX

Informationen zu den Amtswegen und den erforderlichen Unterlagen finden Sie auf www.oesterreich.gv.at unter Themen/Familie und Partnerschaft/Geburt

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 seine Unzufriedenheiten und Bedürfnisse lautstark und ohne nähere Erklärung in die Welt hinausbrüllt.

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. Selbst wenn Sie schon ein Kind haben, kann beim zweiten wieder 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 Neu-



geborenen 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 Rhythmus ein. Geben Sie sich und Ihrem Kind dafür ausreichend Zeit. Wenn Sie sich damit abfinden, dass nicht alles gleichzeitig möglich ist, kann 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 der Mutter oder Schwiegermutter 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.

VERTRAUEN & LOSLASSEN

Viele Mütter müssen nach neun Monaten Intensivkontakt 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 eine 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. Verschiedene 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.

Als Lieferant von Krankenhäusern und Ordinationen bieten wir auch für zu Hause nur hochwertige Produkte für Babys und Mamas an.



Baby-OnlineShop.at

 facebook.com/connect.babyonlineshop

 instagram.com/babyonlineshop_at

www.baby-onlineshop.at



So sind Eltern und Kinder abgesichert

Wochengeld, Steuerentlastungen für Familien, Familienbeihilfe, Kinderbetreuungsgeld und Zuverdienstmöglichkeiten

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.

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 seit 01.05.2015 die automatische Prüfung durch die Finanzbehörde, ob alle Voraussetzungen für die Gewährung und Auszahlung der Familienbeihilfe vorliegen.

Steuerentlastungen für Familien mit Kindern gibt es über die Arbeitnehmerveranlagung: jährlich können Sie 440 Euro Kinderfreibetrag geltend machen – oder 300 Euro pro Elternteil, wenn beide so viel verdienen, dass sie Steuern zahlen. Seit Jänner 2019 kann beim Arbeitgeber oder in der Arbeitnehmerver-



anlegung der Familienbonus plus geltend gemacht werden. Der Familienbonus Plus ist ein Steuerabsetzbetrag in der Höhe von 1.500 Euro pro Kind und Jahr bis zum 18. Lebensjahr des Kindes.

Nach dem 18. Geburtstag des Kindes steht ein reduzierter Familienbonus Plus in Höhe von 500 Euro jährlich zu, sofern für dieses Kind Familienbeihilfe bezogen wird. Ab dem Kalenderjahr 2022 erhöht sich der Betrag für Kinder bis zum 18. Lebensjahr auf 1.750 Euro und für Kinder ab 18 Jahren auf 575 Euro. Zukünftig erhöht sich der Familienbonus Plus im Kalenderjahr 2023 für jedes Kind bis zum 18. Geburtstag auf bis zu 2.000 Euro pro Jahr.

INFOBOX

Wie viel Steuern Sie sich sparen, können Sie unter www.familienbonusplus.at berechnen lassen.

Das Kinderbetreuungsgeld ist für Geburten seit dem 01.03.2017 neu geregelt. Dieses kann in einer Pauschalvariante (mit flexiblen Aufteilungszeiten zwischen den Eltern) oder einer einkommensabhängigen Variante bezogen werden.

Bei einer gleichmäßigen Aufteilung des Bezugs (zumindest 60:40) wird ein zusätzlicher Partnerschaftsbonus in Höhe von gesamt 1.000 Euro gewährt.

STICHWORT DAZUVERDIENEN

Beim Kindergeldkonto (pauschales Modell) gibt es neben der fixen Zuverdienstgrenze von 16.200 Euro pro Jahr eine individuelle Zuverdienstgrenze in der Höhe von 60% der

maßgeblichen Einkünfte des Kalenderjahres vor der Geburt in dem kein KBG bezogen wurde. Im einkommensabhängigen System ist ein Zuverdienst von maximal 6.800 Euro (seit 2017) im Kalenderjahr erlaubt.

Der Kindergeldrechner hilft bei der Berechnung der Zuverdienstgrenzen:

www.bmfj.gv.at/dam/bmfj/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 KBG-Modell 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.



Zwischen Job und Kind

Machbare Herausforderung oder nicht bewältigbare 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 mittlerweile 12 Jahren 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 FERIEENZEIT?

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 – etwa in burgenländischen Kinder-tagesheimen durchschnittlich 36,1 Schließ-tage pro Jahr, in Wien 5,1 und in den anderen Bundesländern zwischen 21,1 und 34,1. Oft gibt es die Möglichkeit, einen Saisonkindergarten-Platz zu bekommen. Dort werden Kinder aus verschiedenen Kindergärten zu einer Gruppe zusammengefasst und betreut. Infos zum nächstgelegenen Saisonkindergarten 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. Ein entsprechendes Pilotprojekt der Oberösterreichischen Krankenkasse gibt es bereits: Im Rahmen des Projektes mia (Miteinander Auszeit) können Mutter und Vater gemeinsam mit ihrem Kind (2-12 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. Alternative dazu sind zum Beispiel Selbsthilfegruppen, in denen Sie sich nicht nur mit anderen über Ihre Probleme austauschen können, sondern oft auch konkrete Hilfestellungen erhalten.



**WEIL ELTERN NICHT
ALLES ALLEINE
SCHAFFEN MÜSSEN!**

elternseite.at

- Online-Videoberatung für Eltern & Bezugspersonen
- Tipps & Informationen von Expert*innen zum Nachlesen

Jetzt informieren unter www.elternseite.at

RAT
auf Draht
elternseite.at

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. s

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 diese Babyschwimmkinder bereits mit ca. 3 ½ 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.

Promotion



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!

Zeit zum Baden

Baby & Eltern quietschvergnügt

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

Die meisten Babys fühlen sich im warmen Badewasser sehr wohl. Umso mehr Spaß kann das gemeinsame Baderlebnis machen. Nachfolgend finden Sie einige Badetipps, damit dem ungetrübten gemeinsamen Baderlebnis nichts mehr 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 Babywanne, 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 rich-

tige 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, der Partner gibt Sicherheit und kann im Bedarfsfall eingreifen.

GUT GERÜSTET!

Ihr Baby darf im Wasser nie unbeaufsichtigt 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.

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 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!

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



Frosch Baby: Die spezielle Produkt-Linie für die Aller kleinsten

Baby-Haut ist sooo schön weich, aber auch besonders empfindlich, da ihre Schutzfunktion noch nicht vollständig entwickelt ist. Die Kleidung kommt in ständige Berührung mit der Haut, weshalb die Wahl des richtigen Waschmittels umso wichtiger ist.

Für die sanfte Reinigung von Baby-Utensilien gibt es seit Kurzem einen speziellen **Hygiene-Reiniger**. Die Rezeptur mit Provitamin B5 reinigt schonend alle abwischbaren Oberflächen wie Wickeltisch oder Spielzeug.

Tipp: Frosc Baby Waschmittel und Wäsche-Weich kommen ohne allergieauslösende Inhaltsstoffe aus und die Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt – ideal für zarte Baby-Haut.



Mehr zu Frosc Baby unter www.frosch-reiniger.at



1, 2, 3 – von der Brust zum Brei

Mehr als Mutter- oder Säuglingsmilch brauchen Babys zunächst nicht – aber irgendwann wird's Zeit für Abwechslung am Speiseplan.

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 somit 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. Nachdem etwa um den dritten Tag nach der Geburt die Milch so richtig einzuschießen beginnt, bestimmt ab nun die Nachfrage das Angebot. So stellt sich die Milchproduktion 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 es mit der Verdauung anfangs noch nicht so 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.



Unsere Nummer 1*



Unsere Fortschrittlichste



Unsere Bio-Milch



Immer für dich da



Eure Milchmomente sind so individuell wie ihr

Inspiziert von 50 Jahren Muttermilchforschung bietet Aptamil hochwertige Produkte und Services an, die auf eure Bedürfnisse abgestimmt sind:

- Unsere Nummer 1* zur Unterstützung kleiner Immunsysteme**
- Unsere fortschrittlichste Rezeptur – auch ergänzend zum Stillen
- Unsere Bio-Milch, die mehr kann***
- Unser Expertenteam, das immer für euch da ist

Jetzt scannen für mehr Informationen oder unter [Aptaclub.at](https://www.aptaclub.at)



Euer Leben,
unsere Wissenschaft

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).

WENN MILCH ALLEINE NICHT MEHR AUSREICHT

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. Mit Beikost soll frühestens in der 17. und spätestens in der 26. Lebenswoche 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 Zahnchen durch. Übrigens: Einführen von Beikost bedeutet 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.

INFOBOX

Die Broschüre „Richtig essen von Anfang an“ des Bundesministeriums für Frauen und Gesundheit ist abrufbar unter www.richtigessenvonanfangen.at.

Babys wunder Po

Richtiges Wickeln gegen Wundsein im Windelbereich.

Die richtige Pflege und Vorbeugemaßnahmen können die Symptome eines Windelauschlags 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.

Über 65 Jahre

Kaufmann's

...wurde zur optimalen Pflege der empfindlichen Haut entwickelt.

Erhältlich in den Filialen der Müller-Drogerie und vielen Versand-Apotheken.



Schutz und intensive Pflege für Groß und Klein

Hergestellt ohne Wasser, daher keine Konservierungsstoffe notwendig.

- Durch die Verwendung langjährig bewährter Inhaltsstoffe schafft Kaufmann's Haut- und Kinder-Creme ein sanftes Hautgefühl und fördert zugleich die Entwicklung einer zarten Haut.
- Eine Creme, die als Sofort-Hilfe besonders bei pflegebedürftiger und trockener Haut ihre hohe Wirksamkeit entfaltet und ein vielseitiges Anwendungsspektrum für jeden Hauttyp und alle Körperbereiche bietet.
- Durch den lange anhaltenden Schutz wird das Eindringen von Nässe in die Haut wirksam verhindert und somit dem schmerzhaften Wundwerden vorgebeugt.
- Die stete Weiterempfehlung durch Eltern, Hebammen, Ärzte und Kliniken seit über sechs Jahrzehnten bestätigt die zuverlässige Wirkung unserer Creme.

Bitte empfehlen auch Sie uns weiter!

Schmerzfrei stillen

Schmerzen beim Stillen haben verschiedenste Ursachen.

Bei ungefähr einem Drittel der 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 ebenfalls 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 auch bereits 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 oder Abpumpen oder Ausmassieren kompensiert wird, können sich die Milchgänge verstopfen, was zu einer Entzündung führt.

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.

Jedenfalls wird empfohlen, trotz Entzündung die Muttermilch durch Weiterstillen, Massieren oder Abpumpen aus der Brust zu entfernen, um eine Abheilung zu unterstützen.

MamBiotic® *Lactobacillus fermentum* CECT 5716

Natürlich schmerzfrei stillen

- ✓ Reduziert bakteriell bedingte Brustschmerzen
- ✓ Bei beginnenden Stillproblemen³
- ✓ Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen^{1,2}
- ✓ Enthält natürliche probiotische Keime aus der Muttermilch



¹ Fernandez et al. 2014, *Bene_cal Microbes*; 5(2):169-83

² Maldonado-Lobón et al. 2015, *Breastfeed Med.*;10(9):425-32

³ MamBiotic®. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei Stillproblemen in Form von beginnenden Brustschmerzen, die mit einer unerwünscht hohen Anzahl bestimmter Bakterien (Staphylokokken) in der Brustdrüse einhergehen (Vorstufe einer Brustdrüsenerkrankung). Die bedarfsgerechte Versorgung mit *Lactobacillus fermentum* CECT 5716 (LC40) verringert die Anzahl unerwünschter Bakterien in der Brustdrüse und kann zu einer Besserung von Brustschmerzen beitragen. **Zutaten:** Maltodextrin, Hydroxypropylmethylcellulose, *Lactobacillus fermentum* CECT 5716 (LC40), Stabilisator Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Farbstoff Titandioxid. Kann Spuren von Milch enthalten. **Wichtige Hinweise:** Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Stand: 05/2019. Biosearch S.A., Camino de Purchil 66, 18004 Granada, Spanien.

Vertrieb: INFECTOPHARM · Arzneimittel und Consilium GmbH · Von-Humboldt-Straße 1 · D-64646 Heppenheim.

Kontakt: InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH Leopold-Ungar-Platz 2 / 1. Stock / Stiege 2 · 1190 Wien www.infectopharm.at · austria.kontakt@infectopharm.com

Ein Nest bauen für Püñktchen

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.

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

sauber zu halten 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 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.

entdecke
die welt
VON Lässig

VOM WICKELRUCKSACK
BIS ZUM SCHULRANZEN



- Als Alternative für einen fixen Wickelplatz gibt es abwaschbare, wasserdichte Auflagen, die auch auf der Waschmaschine, im Elternbett oder etwa auf dem Boden einsetzbar sind.
- Ihr Baby wird von Tag zu Tag mobiler. Ein Seitenschutz auf der Wickelkommode oder an der Wickelaufgabe 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.
- Wenn Sie wollen, statten Sie Ihr Babyzimmer mit einem Heizstrahler aus. So kann die Raumtemperatur beim Wickeln problemlos reguliert werden.

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF

- Wiege oder Stubenwagen können Sie ungefähr bis zum 6. Lebensmonat nutzen.
- 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 auch ein sehr aktives 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.

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, seine Welt 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.

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 akklimierte 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.

Foto: © Adobe



mundisal[®] gel
Wirkstoff: Cholinisalicylat

Bei Babys ersten Zähnen meine erste Wahl

Bei schmerzhaften Entzündungen im Mund

- rasch schmerzstillend (nach 2-3 Minuten)
- lang anhaltend (bis zu 5 Stunden)
- gut verträglich
- angenehm im Geschmack (Anis)
- zuckerfrei



Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

AT-MU-2100002

**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 – und doch gleichzeitig am schwersten umzusetzen – ist es, Ruhe zu bewahren. Diese Ruhe überträgt sich nämlich, ebenso wie Nervosität oder Überforderung der Eltern, direkt auf den kleinen Windelmatz. Um Ruhe ausstrahlen zu können, müssen Eltern diese auch zwischendurch finden. Wechseln Sie sich bei der Betreuung unbedingt ab, und nehmen Sie auch Angebote von Großeltern, Verwandten oder guten FreundInnen an, um ein paar Stunden in Ruhe durchatmen und Kraft tanken zu können.

Last but not least gibt es in vielen Städten Schrei-Ambulanzen. Dort erhalten schreieplagte Eltern von ÄrztInnen und PsychologInnen konkrete Hilfe und Beratung. Manchmal hilft es schon, sich einmal aussprechen und ehrlich sagen zu können, dass das eigene, heißersehnte 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.

Yvo
FÜR KINDER



YvoDont
Zahnungskügelchen

YvoAzem
Neurodermitis

YvoFlip
Übererregbarkeit

YvoSting
Insektenstiche / Impfungen

YvoSniff
Heuschnupfen

YvoTour
Reiseübelkeit

Zahnfreundliche Globuli, weil ohne Zucker (ohne Saccharose)

ADLER KÜKEN - GESUND UND BUNT



Freie Fahrt

Wer die Wahl hat, hat die Qual ...

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

Bei so vielen Auswahlmöglichkeiten kann einen schon einmal die Verzweiflung überkommen...!

Die Wahl des richtigen Kinderwagens ist keine Lebensentscheidung. Sie hat allerdings nicht unwesentlichen Einfluss auf den Komfort und die Mobilität während der ersten Lebensmonate bzw. -jahre Ihres Kindes.

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? 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?

Viele Fragen, die Sie beim Kinderwagenkauf unterstützen können.

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 Wannens sind zu breit für ältere Bus- oder Straßenbahnmodelle.

Je länger Sie den Kinderwagen nutzen möchten, umso größer bzw. länger sollte die Wanne des Kinderwagens sein, denn Ihr Kind wird größer!

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 die inkludierte Zusatzausstattung achten.

Wer billig kauft, kauft nicht immer günstig!

- Ist ein Regenschutz bereits bei der Grundausstattung dabei, so sparen Sie sich neben der lästigen Suche auch weitere Ausgaben.

- Mit einem kleinen Kind hat man immer einiges mitzunehmen. Sie sollten daher darauf achten, wie viel Stauraum Ihnen die verschiedenen Kinderwagen bieten.
- 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.

INFOBOX

www.babycenter.de/c21962/kinderwagen-und-buggys

www.babys10.com/kinderwagen

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

★ BMS ★

OUTDOOR PERFORMANCE
SINCE 1987

MATSCHHOSE MIT FÜSSEN!!





100% Empfehlung
für EMPT® BabyBuddy®
von 50 Hebammen/04/2021
LE-NR. 1001017

MATSCHHOSEN EXPRESS
Heute bestellt, morgen geliefert!*



OEKO-TEX®
STANDARD 100
Beste Bekleidungsqualität
• BMS • CLASS 1



HAFENCITY COAT EXPRESS
Heute bestellt, morgen geliefert!*



**ALLGEMEINE
NOTRUFNUMMERN**

Apothekenruf	1455
ARBÖ	123
Ärzte-Notdienst	141
Euronotruf	112
Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Bergrettung	140
Gasgebrennen	128
ÖAMTC	120
Rat auf Draht	147
Eltern Telefon Oberösterreich	142
Verlust der Bankomatkarte	
0800/20 48 800	

Frauenservicestelle des Bundeskanzleramts
(Mo-Do 10-14 Uhr; Fr 10-12 Uhr)
0800/20 20 11
frauenservice@bka.gv.at

Familienservice des Bundesministeriums für Frauen, 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 (16-24h)
116 123

Vergiftungsinformationszentrale
(Mo-Fr 8-16 Uhr)
01/406 43 43

BUNDESWEIT

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Stubenring 1, 1010 Wien
Tel.: 01/711 00-0
Web: www.sozialministerium.at

Caritas Österreich

Albrechtskreithgasse 19-21, 1160 Wien
Tel.: 01/878 12-0
Web: www.caritas.at

Family Business

Schulgasse 3/3, 3100 St. Pölten
Tel.: 02742/799 90
24-Stunden-Kinderbetreuungshotline:
0800/20 20 99
Web: www.kinderbetreuung.at

**Kuratorium für
Verkehrssicherheit**

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

**Verein zur Vorbereitung auf
Geburt und Elternschaft**

Im Tal 47, 8700 Leoben
Tel.: 0650/935 70 22
Web: www.elternwerden.at

BURGENLAND

Amt der Burgenländischen Landesregierung (Bürgerservicestelle)
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt
Tel.: 057/600-315
Web: www.burgenland.at

Geburtskliniken

Allgemeines Öffentliches Krankenhaus Oberpullendorf (Schwangerenambulanz)
Spitalstraße 32, 7350 Oberpullendorf
Tel.: 05/7979-343 02
E-Mail: gynaekologie.khoberpullendorf@krages.at
Web: www.krages.at

Allgemeines Öffentliches Krankenhaus Oberwart
Dornburggasse 80, 7400 Oberwart
Tel.: 05/7979-331 78
E-Mail: gynaekologie.khoberwart@krages.at
Web: www.krages.at

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt
Johannes v. Gott-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/601-3510, Fax: DW -33316
Web: www.barmherzige-brueder.at

Kinder- & Jugendanwaltschaft

Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt
Tel.: 057/600-2808
E-Mail: post.jugendanwalt@bgld.gv.at
Web: www.kija.at

**Krankenhäuser mit Kinder- und
Jugendabteilungen**

Allergiemultiarium Burgenland
Spitalstraße 1, 7350 Oberpullendorf
Tel.: 02612/451 11, Fax: DW -22
Web: www.allergie-burgenland.at

KH der Barmherzigen Brüder
Johannes v. Gott-Platz 1, 7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/601-0, Fax: DW -3599
Web: www.barmherzige-brueder.at

Allg. Öffentliches Krankenhaus Oberwart
Dornburggasse 80, 7400 Oberwart
Tel.: 05/7979-332 91
Web: www.krages.at

**MOKI Burgenland
Mobile Kinderkrankenpflege**

Rochusstraße 5/Top 3
7100 Neusiedl am See
Tel.: 0699/166 777 70
E-Mail: office@bgld.moki.at
Web: www.bgld.moki.at

Psychologische Beratung

Burgenländischer Landesverband für Psychotherapie
Bründlfeldweg 74/2
7000 Eisenstadt
Tel.: 02682/630 10
E-Mail: office@blp.at
Web: www.psychotherapie.at

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

KÄRNTEN**Amt der Kärntner**

Landesregierung
Bürgerservice
Mießtaler Straße 1, 9021 Klagenfurt
Tel.: 050/ 536-22 132
E-Mail: buergerservice@ktn.gv.at
Web: www.ktn.gv.at

Eltern-Kind-Zentrum

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

Geburtskliniken

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder
Spitalgasse 26, 9300 St. Veit/Glan
Tel.: 04212/499-0, Fax: DW -222
Web: www.barmherzige-brueder.at

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

Klinikum Klagenfurt
Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/538-39603
Web: www.klinikum-klagenfurt.at

LKH Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Tel.: 04242/208-62392
E-Mail: Gyn.Villach@kabeg.at
Web: www.lkh-vil.or.at

Kärntner Caritasverband

Sandwirtgasse 2, 9010 Klagenfurt
Tel.: 0463/555 60-0
E-Mail: direktion@caritas-kaernten.at
Web: 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
Web: www.kija.ktn.gv.at

**Krankenhäuser mit Kinder- und
Jugendabteilungen**

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

LKH Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Tel.: 04242/208-62356
E-Mail: kinder.villach@kabeg.at
Web: www.lkh-vil.or.at

**Bürgerservicebüro der Landes-
hauptstadt Klagenfurt**

Neuer Platz 1, 9010 Klagenfurt
Tel.: 02243/9004-2751
E-Mail: service@klagenfurt.at

MOKI Kärnten

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

Psychologische Beratung

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

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

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

Psychiatrischer Not- und Krisendienst:
0664/30 07 007

Rainbows Kärnten
Prof.-Hermann-Gmeiner-Straße 10,
9062 Moosburg
Tel.: 0676/881 449 46
E-Mail: kaernten@rainbows.at
Web: www.rainbows.at

NIEDERÖSTERREICH**Geburtskliniken**

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

Landesklinikum Wr. Neustadt
Corvinusring 3-5, 2700 Wr. Neustadt
Tel.: 02622/9004-12402 oder -12403
Web: www.wienerneustadt.lknoe.at

Landesklinikum Klosterneuburg
Kreutzergasse 12-14,
3400 Klosterneuburg
Tel.: 02243/9004-27338
E-Mail: gyn.ambulanz@klosterneuburg.lknoe.at
Web: www.klosterneuburg.lknoe.at

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

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

Landesklinikum Baden-Mödling
Sr. M. Restituta-Gasse 12, 2340 Mödling
Tel.: 02236/9004-13601
E-Mail: gyn-geburtshilfe@moedling.lknoe.at
Web: www.moedling.lknoe.at

Universitätsklinikum Tulln
Alter Ziegelweg 10, 3430 Tulln an der Donau
Tel.: 02273/9004-13110
E-Mail: gyn-geburtshilfe@tulln.lknoe.at
Web: 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
Web: 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
Web: www.krems.lknoe.at

Standort Hinterbrühl
Fürstenweg 8, 2371 Hinterbrühl
Tel.: 02236/9004-12501
Web: www.moedling.lknoe.at

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

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

MOKI

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

Hilfswerk NÖ

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

NÖ Familienbund

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

NÖ Familienreferat

Landhausplatz 1, Haus 9, 3109 St. Pölten
Tel.: 02742/9005-1-9005
E-Mail: familien@noel.gv.at
Web: www.noe.gv.at

NÖ Mütterstudios

Mütterstudio Tulln
Karl Metz Gasse 22
3430 Tulln
Tel.: 0676/50 61 998
E-Mail: hebamme.koch@gmx.at
Web: www.muetterstudio.at

Mütterstudio Klosterneuburg
Kreuzergasse 12-14
3400 Klosterneuburg
Tel.: 02243/9004-27350,
E-Mail: hebamme.ewa@gmx.at
Web: www.ms-klbg.jimdoofree.com

Mütterstudio Bad Fischau
Institutgasse 11,
2721 Bad Fischau/NÖ Süd
Tel.: 0676/50 61 998
Web: www.muetterstudio-bad-fischau.at

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

■ OBERÖSTERREICH ■

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

OÖ Kinderfreunde

Wiener Straße 131, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 3011
E-Mail: info@kinderfreunde-ooe.at
Web: www.kinderfreunde.cc

Familienberatungsstellen des Landes Oberösterreich

FAMOS Familien- und Sozialzentrum
Perg
Johann-Paur-Straße 1, 4320 Perg
Tel.: 07262/57 609 (Di,Do,Fr 8-12 Uhr)
E-Mail: famos.perg@shvpe.at
Web: www.famosperg.at

BeziehungLeben
Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz, Diözesan-
haus, 4. Stock
Tel.: 0732/7610 3511
E-Mail: beziehungleben@dioezese-linz.at
Web: www.beziehungleben.at

Familienberatung der Stadt Wels
Dragonerstraße 22, 4600 Wels
Tel.: 07242/29 586, Fax: 07242/235-1761
E-Mail: familienberatung.spb@wels.gv.at
Web: www.familienberatung.gv.at

Familienreferat des Landes Oberösterreich

Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
Tel.: 0732/77 20-118 30
E-Mail: familienreferat@ooe.gv.at
Web: www.land-oberoesterreich.gv.at

Geburtskliniken

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

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

Standort Grieskirchen
Wagnleithner Straße 27,
4710 Grieskirchen
Tel.: 07248/601 - 0, Fax: DW -212

Kepler Universitätsklinikum
Med Campus II
Krankenhausstraße 7a, 4020 Linz
Tel.: 05/7680 82-0
Web: www.kepleruniklinikum.at

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

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr
Sierninger Straße 170, 4400 Steyr
Tel.: 05/055466-24801
E-Mail: gynaekologieAKO.sr@ooeg.at
Web: www.ooeg.at/sr

Institut für Familien- und Jugendberatung der Stadt Linz

Rudolfstraße 18, 4040 Linz
Tel.: 0732/70 70 -2700, Fax: DW -2710
E-Mail: inst.fjb@mag.linz.at
Web: www.linz.at/soziales/fjb.php

Kinder- & Jugendanwaltschaft

Kärntnerstraße 10, 4021 Linz
Tel.: 0732/7720-140 01
Fax: 0732 /77 20-21 40 77
E-Mail: kija@ooe.gv.at
Web: 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
Web: www.bhsried.at

A.Ö. Krankenhaus St. Josef Braunau
Ringstraße 60, 5280 Braunau
Tel.: 07722/804-60 00
E-Mail: kinder@khbr.at
Web: www.khbr.at

A.Ö. Landeskrankenhaus Kirchdorf/
Krems
Hausmannerstraße 8,
4560 Kirchdorf/Krems
Tel.: 05/055467-24855
Web: www.ooeg.at/ki

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

Kepler Universitätsklinikum
Med Campus IV
Krankenhausstraße 26-30, 4020 Linz
Tel.: 05/768084-0
Web: www.kepleruniklinikum.at

Landeskrankenhaus Steyr
Sierninger Straße 170, 4400 Steyr
Tel.: 05/055466-24801
E-Mail: kinderAKO.sr@ooeg.at
Web: www.ooeg.at/sr

Linzer Frauengesundheitszentrum

Kaplanhofstraße 1, 4020 Linz
Tel.: 0732/774 460
E-Mail: office@fgz-linz.at
Web: www.fgz-linz.at

MOKI

Frau Judith Kopp
Am Hochfeld 30, 4052 Amsfelden
Tel.: 0664/382 45 22
E-Mail: j.kopp@ooe.moki.at
Web: www.ooe.moki.at

OÖ Familienbund

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

Plattform der OÖ Eltern Kind Zentren

Ingrid Payrhuber,(EKIZ Barentreff)
Promenade 8, 4400 Steyr
Tel.: 07252/48 426
E-Mail: ekiz@baerentreff.at
Web: www.elternkindzentrum-ooe.at

Psychologische Beratung

Oberösterreichischer Landesverband
für Psychotherapie
Herrenstraße 12, 4020 Linz
Tel.: 0732/77 60 90-10, Fax: DW -19
E-Mail: office@ooelp.at
Web: www.ooelp.at

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

SALZBURG

Amt der Salzburger Landesregierung
Postfach 527, 5010 Salzburg
Tel.: 0662/80 42-0
E-Mail: post@salzburg.gv.at
Web: 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, Fax: DW-7569
E-Mail: kbw@bildungskirche.at
Web: www.bildungskirche.at

Geburtskliniken

Tauernklinikum Zell am See
Paracelsusstraße 8, 5700 Zell am See
Tel.: 06542/777-2510
Web: www.tauernklinikum.at

Privatklinik Wehrle-Diakonissen
Standort Aigen:
Guggenbichlerstraße 20, 5026 Salzburg
Tel.: 0662/90509-0
E-Mail: office@pkwd.at
Web: www.privatklinik-wehrle-diakonissen.at

Kardinal Schwarzenberg Klinikum
Kardinal Schwarzenbergplatz 1,
5620 Schwarzach im Pongau
Tel.: 06415/7101-6420
E-Mail: frauenheilkunde@ks-klinikum.at
Web: www.kh-schwarzach.at

Universitätsklinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Tel.: 05/7255 - 26399
E-Mail: frauenheilkunde@salk.at
Web: www.salk.at/1744.html

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Fasaneriestraße 35, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/430 550, Fax: DW -3010
E-Mail: kija@salzburg.gv.at
Web: www.kija-sbg.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Kardinal Schwarzenberg Klinikum
Kardinal-Schwarzenberg-Platz 1,
5620 Schwarzach
Tel.: 06415/71 01-30 50

E-Mail: kinder-jugendmedizin@ks-klinikum.at
Web: www.kh-schwarzach.at

Univ.-Klinik für Kinder und Jugend-
heilkunde
Müllner Hauptstraße 48, 5020 Salzburg
Tel.: 05/7255 - 26399
Web: www.salk.at/11788.html

Psychologische Beratung

Salzburger Landesverband für Psycho-
therapie
Nonntaler Hauptstraße 1/EG, 5020 Salzburg
Tel.: 0662/823 825
E-Mail: slp@psychotherapie.at
Web: www.psychotherapie.at/slp

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

■ STEIERMARK ■

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

Caritas Beratungszentrum für Schwangere
Grabenstraße 39, 8010 Graz
Tel.: 0316/8015-400
E-Mail: schwangerenberatung@caritas-steiermark.at
Web: www.schwangerenberatung.at

Eltern-Kind-Zentren
EKIZ Aichfeld
Goldregenstraße 18, 8723 Kobenz
Tel.: 03512/71 322
E-Mail: ekizaichfeld@aon.at
Web: www.ekizaichfeld.at

EKIZ Deutschlandsberg
Norbert-Ehrlich-Siedlung 111,
8530 Deutschlandsberg
Tel.: 0676/56 35 308
(Mo, Mi,Do 09-12 Uhr)
E-Mail: team@ekiz-deutschlandsberg.at
Web: www.ekiz-deutschlandsberg.at

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

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

EKIZ Graz
Petersgasse 44a, 8010 Graz
Tel.: 0316/378 140 Fax: DW -22
E-Mail: info@ekiz-graz.at
Web: www.ekiz-graz.at

EKIZ Voitsberg
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b,
8570 Voitsberg
Tel. 03142/28 379, 0664/738 551 39
E-Mail: ekiz.voitsberg@aon.at
Web: www.ekiz-voitsberg.at

EKIZ Weiz
Resselgasse 6/1, 8160 Weiz
Tel.: 0664/94 40 344
E-Mail: office@ekiz-weiz.at
Web: www.ekiz-weiz.at

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

Geburtskliniken

Landeskrankenhaus Leoben
Vordernberger Str. 42, 8700 Leoben
Tel.: 03842/401 - 3271
Web: www.lkh-hochsteiermark.at

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

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

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

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

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

LKH Leoben
Vordernbergerstraße 42, 8700 Leoben
Tel.: 03842 / 401-2342
Web: www.lkh-hochsteiermark.at

Univ.-Klinik für Kinder- und
Jugendheilkunde
Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz
Tel.: 0316/385-12679
Web: www.uniklinikumgraz.at/kinderklinik

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

**Steirischer Landesverband für
Psychotherapie**
Petersbergenstraße 7/2, 8042 Graz
Tel.: 0316/372 500
E-Mail: office@stlp.at
Web: www.stlp.at

Steirischer Familienbund
Mondscheingasse 8/II/5, 8010 Graz
Tel.: 0316/830 318
Web: www.familienbund.at

TIROL

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

**Caritas Beratungszentrum der
Diözese Innsbruck**
Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck
Tel.: 0512/72 70-0
E-Mail: caritas.ibk@dbk.at
Web: www.caritas-tirol.at

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

Geburtskliniken

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

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

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

Krankenhaus St. Vinzenz
Sanatoriumstraße 43, 6511 Zams
Tel.: 05442/600-2910
Web: www.khzams.at

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

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

Universitätsfrauenklinik und Universi-
tätsklinik für Kinderheilkunde
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck
Tel. und Fax: 05/0504-23 051
Web: www.tirol-kliniken.at

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

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

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

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

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

Univ.-Klinik für Kinder- und
Jugendpsychiatrie
Milser Straße 10/6, 6060 Hall in Tirol
Tel.: 05/0504-33 801
Web: www.psychiatrie.tirol-kliniken.at

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

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

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

Geburtskliniken

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

Landeskrankenhaus Bludenz
Spitalgasse 13, 6700 Bludenz
Tel.: 05552/603-2200
Web: www.lkhz.at/bludenz

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

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

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Schießstätte 12, 6800 Feldkirch
Tel.: 05522/84 900
Fax: 05574/ 511-92 32 70
E-Mail: kija@vorarlberg.at
Web: www.vorarlberg.kija.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

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

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

Psychologische Beratung

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

Vorarlberger Familienverband
Bergmannstraße 14, 6900 Bregenz
Tel.: 05574/476 71, Fax: DW 5
E-Mail: info@familie.or.at
Web: 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
Web: www.wien.gv.at/kontakte/ma11/

Geburtskliniken

AKH- Univ. Klinik für Frauenheilkunde
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien
Tel.: 01/404 00-29150
E-Mail: postakhyngy@akhwien.at
Web: www.akhwien.at

Klinik Donaustadt
Donauspital SMZ-Ost
Langobardenstraße 122, 1220 Wien
Tel.: 01/28802-3802 oder -3803
E-Mail: kdo.gyn@gesundheitsverbund.at
Web: www.gesundheitsverbund.at

Goldenes Kreuz Privatklinik
Lazarettgasse 16-18, 1090 Wien
Tel.: 01/40 111-2350
Web: www.goldenes-kreuz.at

Hansch Krankenhaus
Heinrich Collin-Straße 30, 1140 Wien
Tel.: 01/91021-84850 oder -84861
E-Mail: hkh.gyn.abt@wgkk.at
Web: www.gesundheitskasse.at

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

Haus Lena, Beratungs- und Betreuungs-
zentrum für Schwangerschaft, Geburt
und Elternalltag
Alsgasse 6, 1170 Wien
Tel.: 01/400 88-4400, Fax: DW-4499
E-Mail: hauslena@khgh.at

Klinik Hietzing mit
neurologischem Zentrum Rosenhügel
Wolkersbergenstraße 1, 1130 Wien
Tel.: 01/801 10 - 2294
E-Mail: khr@wienkav.at
Web: www.gesundheitsverbund.at

Klinik Floridsdorf
Brünner Straße 68, 1210 Wien
Tel.: 01/27700-4708
Web: www.gesundheitsverbund.at

Privatklinik Döbling
Heligenstädter Straße 55-63,
1190 Wien
Tel.: 01/360 66-5450 oder -7491
E-Mail: geburtshilfe@pkd.at
Web: www.geburtshilfe-wien.at

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

FEM Süd Frauengesundheitszentrum
in der Klinik Favoriten
Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01/601 91 52 01,
Fax: 01/601 91 52 09
Web: www.fem.at

Klinik Ottakring
Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, Pav.28, 1160 Wien
Tel.: 01/49150-4708
E-Mail: wil.gyn@wienkav.at
Web: www.gesundheitsverbund.at

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

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

Kinder- & Jugendanwaltschaft
Alerbachstraße 18, 1090 Wien
Tel.: 01/70 77 000
E-Mail: post@jugendanwalt.wien.gv.at
Web: www.kja.at

Krankenhäuser mit Kinder- und Jugendabteilungen

Klinik Ottakring
Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, 1160 Wien
Tel.: 01/491 50-2901
E-Mail: wil.gla@wienkav.at
Web: www.gesundheitsverbund.at

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

Univ.-Klinik für Kinder und Jugend-
heilkunde
Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien
Tel.: 01/40400 – 34880
Web: kinderklinik.meduniwien.ac.at

Zentren für Entwicklungsförderung

Wiener Sozialdienste
Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien
Tel.: 01/981 21-0
Web: www.wienersozialdienste.at

Bezirksstellen:
Modocenterstraße 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.: 01/288 02-4760
E-Mail: dsp.jza@gesundheitsverbund.at
Web: www.gesundheitsverbund.at

BabyExpo

DIE GRÖSSTE MESSE FÜR DIE KLEINSTEN



Herausgeber, Medieninhaber und Verleger:

Aducation – Gesellschaft für Bewerbung
und Vermarktung von Bildungsangeboten mbH
Bildungsagentur Content Pool GmbH
1160 Wien, Liebhartschasse 7
Tel.: (+43) 1/49 333 41

Sie hätten gerne Ihr persönliches Exemplar?

Bestellen Sie „Pünktchen... und wir“ direkt bei uns per
E-Mail an office@aducation.at. Wir senden Ihnen Ihr
persönliches Exemplar kostenfrei zu.

Coverfoto:

© Jamey Ekins – Fotolia.com

Bildnachweis:

ADUCATION: S. 28, 34, 36, 42, 52
Adobe Stock: S. 8 © Marina Demidiuk, S. 15 © Maria Sbytova,
S. 17 © Gina Sanders, S. 19 © Viacheslav Jakobchuk,
S. 22 © farbkombinat, S. 23 © Luca Lorenzelli
Dreamstime.com: S. 11 © mircala, S. 30 © Frenk and Danielle
Kaufmann, S. 33 © Les Cunliffe
Pixelio.de: S. 12 © Melanie Vollmert
istockphoto.com: S. 29 © mayakova

Erscheinungsdatum: Frühjahr 2022

ARENA NOVA WIENER NEUSTADT

21.-23.10.2022

Gemeinsame Momente werden zu glücklichen Kindheitserinnerungen.

Familienurlaub in Südtirol



© grandfamily.com | Foto: Familienhotels Südtirol (Brandname)



In den 25 Familienhotels Südtirol erwarten Euch Spaß und Erholung für Groß und Klein, ausgefeilte Kindermenüs und jede Menge Naturerlebnisse.

Bucht jetzt Eure Auszeit und lasst Euch von den Spezialisten verwöhnen.

familienhotels.com