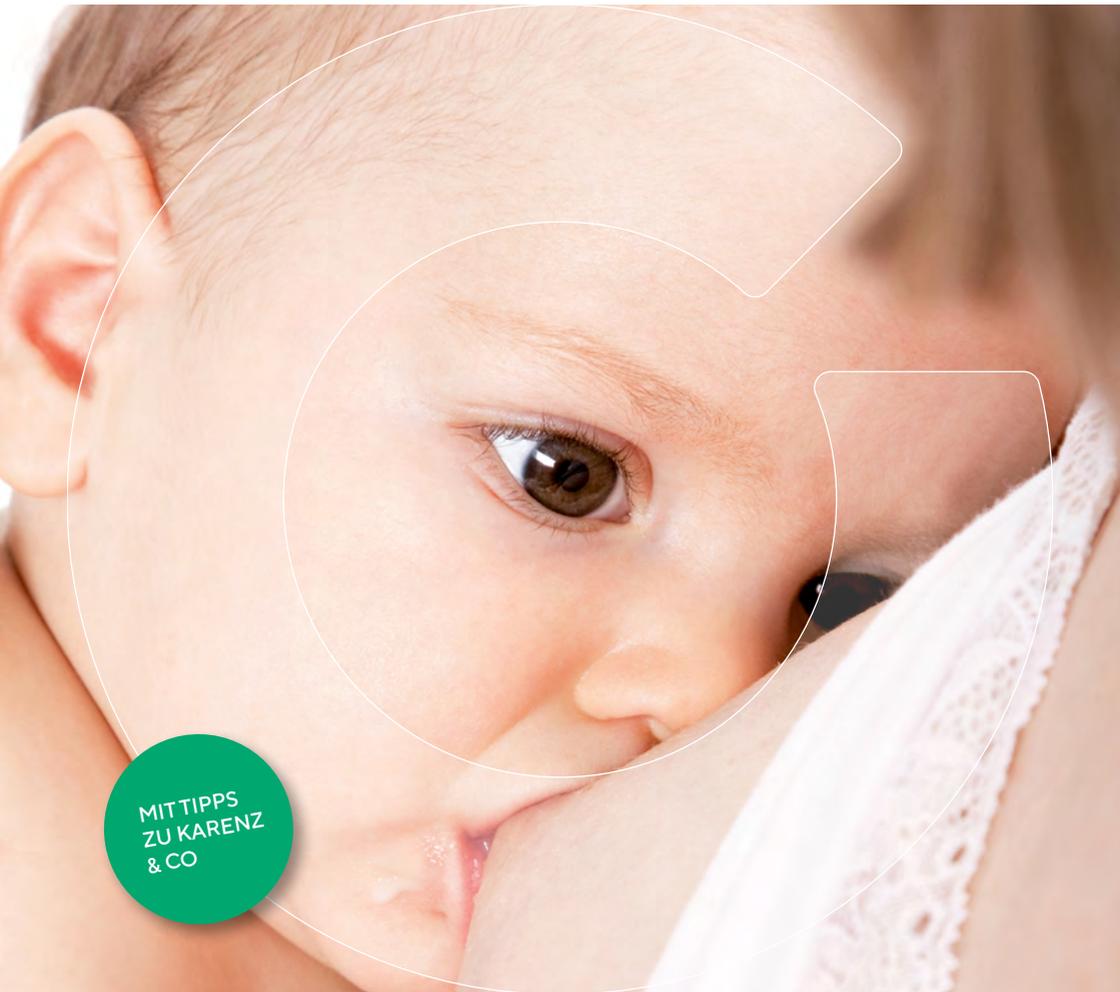


# Ernährung Für mein Baby und mich

Ernährung und Service für einen guten Start ins Leben



MITTIPPS  
ZU KARENZ  
& CO

# Damit es gut anfängt

Wenn ein Kind heranwächst, ist vieles neu. Nicht nur der Stoffwechsel verändert sich. Mutter und Kind brauchen jetzt extra viel Energie und Stabilität. Die richtige Ernährung leistet dafür einen wertvollen Beitrag. Für den perfekten Start: Alles Gute!

## Liebe Eltern!

Ein Kind zu bekommen zählt mit Sicherheit zu den **schönsten Erfahrungen im Leben**. Wir freuen uns sehr, Sie in einer so spannenden Lebensphase begleiten zu dürfen. Der Grundstein für die Gesundheit eines Kindes wird bereits sehr früh im Bauch der Mutter gelegt. Es gibt kaum einen **besseren Zeitpunkt**, die eigenen Gewohnheiten bzw. seinen Lebensstil zu überprüfen, als jenen zu Beginn einer Schwangerschaft.

Gerade in dieser Phase besteht aber auch vor allem für werdende Mütter ein **erhöhtes Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit**. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ist Ihr verlässlicher Partner, wenn es darum geht, Sie und Ihr Kind beim Thema Gesundheit zu beraten

und abzusichern. Um Ihnen einen guten Überblick zu geben, haben wir für Sie die vorliegende Broschüre aufgelegt.

Hier finden Sie viele Informationen zum Thema Ernährung, ausführliche Hilfestellungen und zahlreiche Anregungen. Wir laden Sie ein, unsere Angebote intensiv zu nutzen. Erfahrungsgemäß tauchen während einer Schwangerschaft bzw. nach der Geburt viele Fragen auf: **natürlich stehen wir Ihnen auch dafür sehr gerne zur Verfügung!**

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Schwangerschaft, für die Geburt alles Gute sowie Gesundheit für Sie und Ihr Kind!

**Ihr Team der Österreichischen Gesundheitskasse**

# Inhalt

## Ernährung – Schwangerschaft & Stillzeit

Von allem, was Sie zu sich nehmen, bekommt Ihr Kind etwas ab **5**

## Gesunde Leistungen

Umfassende Leistungen für einen gelungenen Start ins Leben **29**

## Arbeit, Soziales & Finanzen

Information und Hilfe geben Sicherheit im neuen Lebensabschnitt **39**

## Kontakte & Hinweise

Weitere Tipps, Infos und Kontakte in Stadt und Land Salzburg **52**

**WAS IMMER DU ISST,  
DEIN BABY ISST MIT**



[WWW.BABY-ISST-MIT.AT](http://WWW.BABY-ISST-MIT.AT)

# „Baby isst mit“

## Für einen guten Start ins Leben!

Machen Sie zwei Menschen glücklich. Mit der richtigen Ernährung von Anfang an!

Unsere Workshops im Rahmen von „Baby isst mit“ zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind von Anfang an bestmöglich mit vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreicher Kost versorgen können.

Wir bieten Ihnen dazu regelmäßig Workshops wohnortnah in Ihrer Region zu den Themen **„Baby isst mit – Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit“**, **„Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter“** und **„Jetzt ess ich mit den Großen – Ernährung für 1- bis 3-jährige Kinder“**. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

**Die Teilnahme ist kostenlos – wir freuen uns auf Sie!**

### „Baby macht mit“

Zusätzlich bieten wir auch Kurse und Angebote zu den Themen Gesundheit und Bewegung an.

› **Weiterführende Informationen** zu den Veranstaltungen und unseren Kursen erhalten Sie unter [info@baby-isst-mit.at](mailto:info@baby-isst-mit.at) oder 05 0766-171043.

Alle Termine sowie Informationen finden Sie unter

[www.baby-isst-mit.at](http://www.baby-isst-mit.at) oder [www.facebook.com/baby.isst.mit](https://www.facebook.com/baby.isst.mit)



# Ernährung in der Schwangerschaft

## Einige Tipps zum Start

- 3 Hauptmahlzeiten und je eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag bzw. Nachmittag
- Qualität vor Quantität, ausgewogen und abwechslungsreich
- Bei Obst & Gemüse auf heimische und saisonale Ware achten: sie hat den höchsten Nährstoffgehalt, Tiefkühlgemüse ist geeignet

- Regionale Produkte punkten mit kürzeren Transportwegen
- Lange Lager-, Koch- und Warmhaltezeiten führen zu großen Vitaminverlusten
- Frische und Haltbarkeit der Lebensmittel beachten

Wie Sie sich in der Schwangerschaft ernähren, kann die Essgewohnheiten Ihres Babys ein Leben lang beeinflussen. Von allem, was Sie selbst essen und trinken, bekommt auch Ihr Baby eine kleine Portion ab. Deshalb ist der Bereich Ernährung in der Schwangerschaft wichtig und nimmt entsprechend Raum in dieser Broschüre ein.

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit, die mit vielen Veränderungen einhergeht. Der weibliche Körper stellt sich auf die neue Situation, auf das neue Leben und seine bestmögliche Versorgung und Entwicklung ein. Neben den Veränderungen im Hormonhaushalt, Ihrem Stoffwechsel oder bei Ihrem Gewicht, ändert sich auch Ihr Energie- und Nährstoffbedarf.





## Die Ernährungspyramide – die 7 Stufen der Gesundheit

Ihr zusätzlicher Energiebedarf erhöht sich ab dem 2. Trimester (13. – 27. Schwangerschaftswoche) um etwa 250 kcal /Tag. Im 3. Trimester (28. – 40. Schwangerschaftswoche) kommen noch einmal 250 kcal /Tag dazu. Insgesamt also ein Plus von 500 kcal / Tag bis zum Ende der Schwangerschaft. Die Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende ist optimal an die veränderten Bedürfnisse in dieser Zeit angepasst. Sie sehen auf einen Blick, von welchen Lebensmittelgruppen Sie jetzt einen Portionsbaustein mehr benötigen, um sich und Ihr Kind gut zu versorgen und Ihren erhöhten Nährstoffbedarf abzudecken.

Von manchen Nährstoffen wie zum Beispiel Eisen benötigen Sie doppelt so viel. Auch bei Folsäure, Vitamin B6 oder Zink haben Sie einen deutlichen Mehrbedarf (siehe Tabelle S. 16). Was jetzt zählt sind daher die Auswahl und Qualität der Lebensmittel, nicht

deren Menge. Essen Sie so abwechslungsreich wie möglich und wählen Sie Nahrungsmittel und Produkte, die reich an Vitaminen, Mineral- und Schutzstoffen sind. Bringen Sie Vielfalt und Farbe auf Ihren Teller bzw. in Ihren Speiseplan. Damit können Sie sicher sein, dass Sie und Ihr Baby gut versorgt sind.

### › Das sind 250 Kalorien

- 1 Becher Naturjoghurt (250 g, 1,5%) + 1 kleine Banane (150 g) oder
- 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) + 2 Scheiben Edamer (50 g, 30% F.i.Tr.) + 1 Tomate oder
- 2 Doppelkekse mit Kakaocremefüllung

## Gewichtszunahme

Die durchschnittlich empfohlene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft ist individuell und abhängig von Ihrem Ausgangsgewicht bzw. Ihrem „Body Mass Index“ (BMI). Der BMI ist eine Maßzahl zur Beurteilung des Körpergewichts in Relation zu Ihrer Körpergröße.

# Ernährung in der Schwangerschaft

## Berechnung des BMI

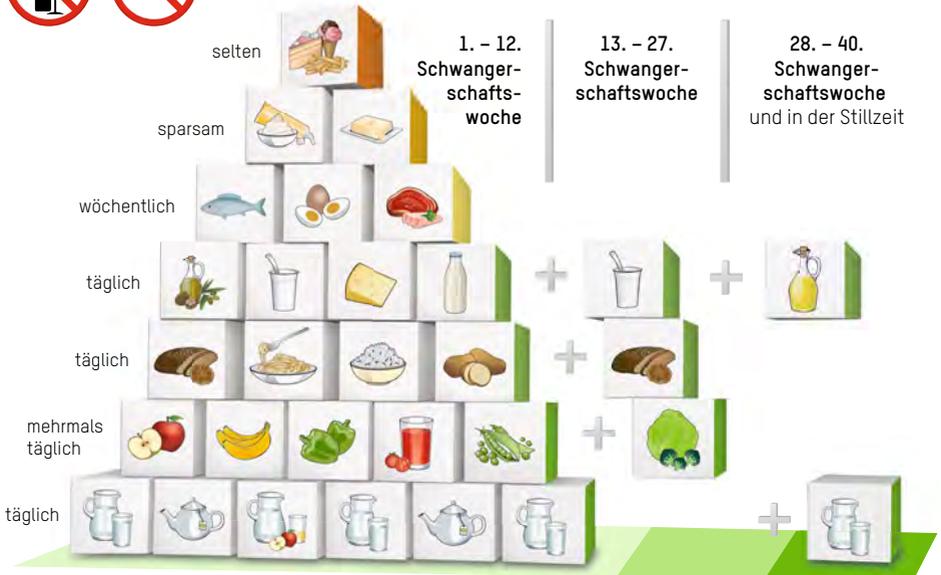
BMI = Körpergewicht (kg)  
vor der Schwangerschaft/  
Körpergröße (m)<sup>2</sup>

### Beispiel:

BMI = 60 kg / (1,7 m)<sup>2</sup>

BMI = 60 / 2,89

BMI = 20,8



## Richtwerte für die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft in Abhängigkeit vom BMI

BMI vor der Schwangerschaft	Empfohlene Gewichtszunahme gesamt in kg*	Durchschnittliche Gewichtszunahme im 2. + 3. Trimester (kg/Woche)*
Untergewicht < 18,5	12,5 bis 18	0,51
Normalgewicht 18,5 – 24,9	11,5 bis 16	0,42
Übergewicht 25 – 29,9	7 bis 11,5	0,28
Adipositas > 30	5 bis 9	0,22

\* Richtwerte gelten für Einlingsschwangerschaften

## Die Portionsmengen im Detail:

Lebensmittel	Eine Portion entspricht ...
<b>Flüssigkeit</b>	¼ Liter kalorienarme, zuckerfreie Flüssigkeit <b>täglich</b> insgesamt mind. 1,5 bis 2 Liter (Mineral-) Wasser, ungesüßter Früchtetee, gelegentlich gut verdünnte 100%ige Frucht- oder Gemüsesäfte

# Ernährung in der Schwangerschaft

<b>Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte</b>	200 – 300 g gegartes Gemüse oder 100 – 200 g Rohkost oder 75 – 100 g Salat oder 150 – 200 g Hülsenfrüchte (roh: 70-100 g) oder 125 – 150 g Obst oder 200 ml 100%iger Gemüse- oder Obstsaft
<b>Getreide und Erdäpfel</b>	50 – 70 g Brot/Vollkornbrot (1 Handfläche) oder 50 – 70 g Gebäck (Weckerl) oder 50 – 60 g Müsli oder Getreideflocken (4-6 EL) oder 200 – 250 g Teigwaren (roh: 65-80 g) oder 150 – 180 g Reis/Getreide (roh: 50-60 g) oder 200 – 250 g Erdäpfel (3-4 Stk., mittelgroß)
<b>Milch und Milch- produkte</b>	200 ml Milch oder 180 – 250 g Joghurt oder 200 g Topfen/Hüttenkäse oder 50 – 60 g Käse (~ 2 handflächengroße Scheiben)
<b>Fette und Öle</b>	1–2 EL pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen täglich
<b>Fleisch, Fisch, Wurst und Ei</b>	1–2 Portionen Fisch á 150 g wöchentlich max. 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst (zusammen 300 – 450 g pro Woche) 3 Eier
<b>Streich-, Bratfette, fettreiche Milch- produkte</b>	sparsame Verwendung von Butter, Margarine, Schmalz, Schlagobers, Creme fraiche, Mayonnaise
<b>Fettes, Süßes, Salziges</b>	max. 1 Portion/Tag (1 kleine Handvoll) wie Mehlspeisen, Süßigkeiten, Kekse, Snacks, Knabbereien, Limonaden etc.

## Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst

Diese Gruppe ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, verdauungsfördernden Ballaststoffen und Schutzstoffen. Sie sind die idealen Lieferanten für eine Extraportion Nährstoffe. **2 Portionen Obst** und **3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte** (ab der 13. Schwangerschaftswoche 1 Extraportion Gemüse oder Obst) sind die beste Kombination.

**Faustregel:** Ihre geballte Faust entspricht einer Portion Gemüse, Obst oder Hülsenfrüchte.

Wählen Sie Gemüse und Obst saisonal und regional aus. So haben Sie den höchsten Vitamin- und Mineralstoffgehalt. In angebotsärmeren Monaten können Sie auch auf Tiefkühlgemüse zurückgreifen.

Durch Schockgefrieren **bleiben die Nährstoffe** weitgehend **erhalten**.

Schonende Zubereitungsmethoden wie dämpfen oder dünsten sorgen zusätzlich für reichlich Vitamine und Mineralstoffe. In der Schwangerschaft sind vor allem grüne Gemüsesorten wie Spinat, Brokkoli oder Kohl empfehlenswert. Sie sind besonders reich an Folsäure (siehe Tabelle S. 16).

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen oder Linsen sind wahre Nährstoffgiganten. Mit ihrem hohen Gehalt an Eisen, Magnesium, Zink, Folsäure und B-Vitaminen decken sie sehr gut den erhöhten Bedarf an diesen Nährstoffen ab. **Trauen Sie sich zu experimentieren und bringen Sie Hülsenfrüchte mehrmals pro Monat auf Ihren Speiseplan.**



# Ernährung in der Schwangerschaft

## Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel

Planen Sie **täglich Vollkornprodukte** wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Haferflocken, Dinkel, Roggen oder Hirse in Ihre Speisenauswahl ein. Sie **enthalten deutlich mehr wichtige Vitamine** und **Mineralstoffe** als Produkte aus Weißmehl.

Ihr hoher Ballaststoffgehalt unterstützt außerdem die Verdauung. Weiters sorgen sie dafür, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht zu rasch absinkt – gerade gegen Ende der Schwangerschaft kann das leicht passieren.

**Faustregel:** eine Portion gekochte Teigwaren oder Reis entspricht zwei geballten Fäusten.

## Milch und Milchprodukte

Für Ihr Baby brauchen Sie besonders viel an knochenbildendem Kalzium und hochwertigem

Eiweiß. Milch und Milchprodukte sind dafür die idealen Lieferanten und gehören 3 mal täglich auf Ihren Speiseplan (ab der 13. Schwangerschaftswoche 4 mal). Eine ausreichende Kalziumaufnahme ist auch für Sie als Mutter wichtig, denn: sind Sie gut mit Kalzium versorgt, wird Ihr Knochenkalzium nicht angegriffen.

Besonders geeignet sind, neben **fettarmer Milch, gesäuerte Milchprodukte** wie Buttermilch und Naturjoghurt (1–1,5% Fett), magerer Käse oder Topfen. Kalzium kommt aber auch in Vollkorngetreideprodukten, manchen Gemüsesorten (Brokkoli, Fenchel, Kohl, Porree, Kresse), Getreidemilchen, die mit Kalzium angereichert sind oder kalziumreichem Mineralwasser (> 150 mg/l) vor.



## Fisch, Fleisch, Wurst und Ei

Auch diese Gruppe trägt dazu bei, den erhöhten Bedarf an Eiweiß abzudecken. Fleisch ist zudem ein **wichtiger Eisenlieferant**. Bevorzugen Sie magere Sorten, entfernen Sie vor der Zubereitung sichtbares Fett und die Haut bei Geflügel.

**Verzichten Sie auf** Innereien – sie könnten mit Schadstoffen belastet sein.

Magere Seefische wie Seelachs oder Scholle (Nordsee) sind wichtige Lieferanten für Jod, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt wird. Diese Hormone sind an zahlreichen Stoffwechsel- und Wachstumsprozessen beteiligt und für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes unerlässlich. Fische wie Lachs, Hering oder Lachsforelle liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die für eine **optimale Entwicklung des Gehirns und Nervensystems** Ihres Kindes sowie für die **Augen**

eine wichtige Rolle spielen. Regionale Fische wie Saibling oder Forelle sind ebenfalls eine gute Wahl.

## Fette und Öle

**Achten sie darauf**, 1–2 EL hochwertige Pflanzenöle pro Tag (ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl oder Nüsse / Samen extra) zum Kochen und für Salate zu verwenden. Geeignet sind z.B. Raps-, Oliven-, Sesam-, Lein- oder Kernöl. Butter in kleinen Mengen (1–2 Teelöffel) ist als Streichfett ohne weiteres geeignet. **Noch ein Hinweis:** Lein-, Raps-, Walnuss- oder Sojaöl enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren!

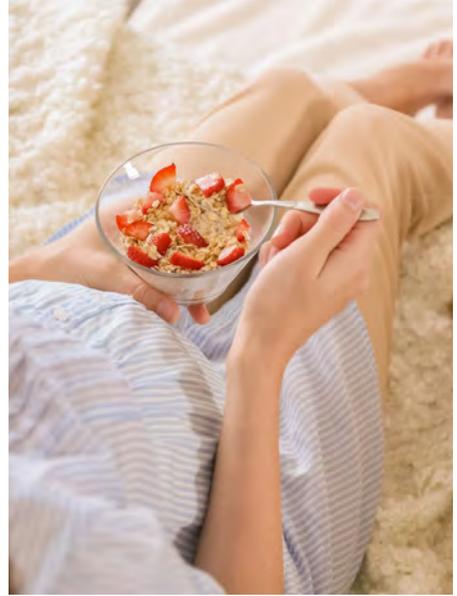


# Ernährung in der Schwangerschaft

## Süßes und Herzhaftes

Oftmals bleiben die süßen und herzhaften Gelüste in der Schwangerschaft nicht aus. **In Maßen können Sie Naschereien auch genießen.** Stehen Süßes, zuckerhaltige Produkte oder Knabberereien allerdings mehrmals täglich auf Ihrem Speiseplan, kommen wertvolle Nährstofflieferanten zwangsläufig zu kurz. Zusätzlich kann sich ein „Zuviel“ dieser Leckereien negativ auf Ihre Gewichtsentwicklung auswirken.

- › **Tipp:** 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilt sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel und beugen Heißhunger vor.



Sollte der Süßhunger trotzdem kommen, versuchen Sie ihn mit frischem Obst, ein paar Trockenfrüchten und Nüssen, selbst gemachtem Pudding oder Topfencremen, einem süßen Getreideauflauf oder selbst zubereitetem Joghurteis zu stillen. So wird nicht nur Ihr Gusto nach Süßem befriedigt, es wird auch eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe mitgeliefert.



## So kann ein Speiseplan aussehen

Mahlzeit	Lebensmittel
<b>Frühstück</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 Scheiben Vollkornbrot</li><li>- 1 TL Butter, 1 TL Marmelade</li><li>- 1 TL Kräuterstreichkäse, 2 Scheiben Käse, ½ Paprika</li></ul>
<b>Jause</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Portion frisches Obst</li><li>- 1 kleine Handvoll ungesalzene Nüsse</li></ul>
<b>Mittag</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Linsencurry mit Couscous</li><li>- Chinakohl-Karottensalat mit Joghurtdressing</li></ul>
<b>Jause</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Becher Naturjoghurt mit 1 Portion frischem Obst</li></ul>
<b>Abend</b>	<p>Mediterraner Nudelsalat mit</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Dinkelnudeln</li><li>- Blattspinat, getrocknete Tomaten</li><li>- 50 g Feta (pasteurisiert, verpackt)</li></ul>
<b>Über den Tag verteilt</b>	Rund 1,5 bis 2 Liter energiefreie/-arme Getränke



# Energie und Nährstoffe in der Stillzeit

Ihr zusätzlicher Energiebedarf beträgt bei ausschließlicher Stillen in den ersten 6 Monaten rund **500 kcal** am Tag. Am besten decken Sie diesen Mehrbedarf durch nährstoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkorn- oder Milchprodukte. Mit einem Neugeborenen dauert es gerade am Anfang meistens etwas, bis sich alles eingespielt hat.

Versuchen Sie trotzdem, für regelmäßigen Energie- und Nährstoffnachschub zu sorgen, um Ihre Speicher zu schonen. **Schnelle (Zwischen-)Mahlzeiten**, die sich gut vorbereiten lassen, sind zum Beispiel ein selbstgemachter, fruchtiger Buttermilchshake, Müsli oder Getreidebrei, ein paar Nüsse, ein knackiges Gemüse-Käse-Wrap, Gemüsesuppen, Eintöpfe oder Reis-, Nudel- und Couscoussalate.

Nährstoff	Mehrbedarf in der Schwangerschaft	Mehrbedarf in der Stillzeit	Vorkommen
<b>Folsäure</b>	+ 83 %	+ 50 %	Brokkoli, Fenchel, Karfiol, Kohl, Spinat, Paprika, Tomaten, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Erdbeeren, Orangen, Weintrauben
<b>Vitamin B1</b>	+ 20 %* + 30 %**	+ 30 %***	Vollkorngetreideprodukte, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Fenchel, Schwarzwurzeln, Zucchini

<b>Vitamin B2</b>	+ 18 %* + 27 %**	+ 27 %***	Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Geflügel, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Spinat, Champignons
<b>Vitamin B6</b>	+ 58 %*	+ 58 %	Vollkorngetreideprodukte, Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Karfiol, Paprika, Bananen
<b>Eisen</b>	+ 100 %	+ 33 %	Fleisch, Wurstwaren, Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Fenchel, Spinat, Beeren
<b>Zink</b>	+ 43 %*	+ 57 %	Milchprodukte, Käse, Fleisch, Geflügel, Fisch, Vollkorngetreideprodukte, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Spinat, Mais, Pilze, Nüsse, Ei
<b>Jod</b>	+ 15 %	+ 30 %	Seefisch, Milchprodukte, Eier, jodiertes Speisesalz

\*) ab dem 4. Schwangerschaftsmonat

\*\*) ab dem 7. Schwangerschaftsmonat

\*\*\*) unter Berücksichtigung einer Zulage von 500 kcal/Tag für ausschließliches Stillen in den ersten 4–6 Monaten

# Wo besondere Vorsicht geboten ist

Während der Schwangerschaft sollten Sie auf bestimmte **Lebensmittel verzichten** bzw. einige Regeln in der Zubereitung berücksichtigen. Achten Sie auch bei der Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Hygiene. Waschen Sie regelmäßig und gut Ihre Hände und reinigen Sie die Arbeitsflächen entsprechend.

- Garen Sie Fleisch, Geflügel und Fisch immer gut durch. Vermeiden Sie z.B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium sowie Rohwürste wie Salami, rohe Meeresfrüchte (Sushi, Austern) oder geräucherten/gebeizten Fisch (Toxoplasmose- und Listeriosegefahr).
- Vorsicht bei Rohmilch bzw. Rohmilchprodukten: kochen Sie diese vor dem Verzehr ab.
- Kochen Sie Eier immer gut durch (Dotter fest). Verzichten Sie auf halbgegarte Eier (z.B. Spiegelei, Frühstücksei etc.) und auf Speisen, für deren

Zubereitung rohe Eier verwendet werden (z.B. Mayonnaise, Tiramisu). Sie könnten mit Salmonellen belastet sein.

- Vorsicht ist bei ungewaschenem Obst und Gemüse sowie bei aufgeschnittener, in Folie abgepackter Wurst geboten. Entfernen Sie bei Käse immer die Rinde und meiden Sie Weich- und Schmierkäse (z.B. Romadur).

Weitere Informationen dazu finden Sie z.B. auf [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)



# Bewegung und Entspannung

Sie müssen während der Schwangerschaft nicht auf Sport und Bewegung verzichten.

**Im Gegenteil:** Sie tun sich und Ihrem Kind etwas Gutes, wenn Sie fit und in Bewegung bleiben. Moderate körperliche Aktivitäten, bei denen Sie nicht aus der Puste kommen, sind nun genau richtig für Sie.

**Bewegung baut Stress ab** – bei Ihnen und Ihrem ungeborenen Kind. Sie werden sogar beobachten, wie Ihr Kind im Bauch angeregt „mitturnt“. Sport hilft darüber hinaus gegen Müdigkeit, unterstützt die Verdauung und kann Rückenschmerzen lindern. Geeignet sind vor allem Walken, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Aquagymnastik oder Langlaufen. Sportarten mit hoher Sturzgefahr oder abrupten Bewegungsabläufen wie z.B. Inline-Skaten oder Squash sollten Sie meiden. Informieren Sie sich bei ihrem Arzt, welche Bewegungsarten für Sie am geeignetsten sind. Das gilt besonders für werdende Mütter,

die vor der Schwangerschaft wenig oder keinen Sport betrieben haben.



# Bewegung und Entspannung

**Tun Sie alles, was Ihnen Freude macht:** Lesen Sie ein gutes Buch oder hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Pflege Ihres Körpers und sorgen Sie regelmäßig für Zeiten, in denen Sie sich bewusst entspannen können.

**Gönnen Sie sich Auszeiten,** schon bevor Sie das Gefühl haben, eine zu brauchen. Es gibt auch viele natürliche „**Anti-Stress-Mittel**“: Beerenobst, Bananen oder ein Salat mit grünem Paprika und Nüssen sind ein leckeres Geheimrezept für die **Extraportion Entspannung**.

In Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, grünem Gemüse,

Beerenobst oder auch in Nüssen steckt das Anti-Stress-Mineral Magnesium.

## › **Tipps:**

- Täglich 30 Minuten mäßige Bewegung – ein gutes Maß während einer komplikationsfreien Schwangerschaft
- Wählen Sie „sanfte“ Bewegungsarten wie Gymnastik, Schwimmen, Spaziergänge oder Nordic Walking
- Bitte vermeiden Sie Drehungen um die eigene Achse, abrupte Beschleunigungen und plötzliche Stopp
- Mannschaftssport ist für Schwangere nicht geeignet (Stoß- und Sturzgefahr)
- Disziplinen wie Skifahren oder Reiten bergen ein hohes Unfallrisiko. Lassen Sie also Ski und Sattel lieber im Keller. Auch ungeeignet: Tauchen!
- Yoga ist ok, sollte aber für Schwangere geeignet sein.



# Schwangerschaftsdiabetes

Als Schwangerschaftsdiabetes bezeichnet man erhöhte Blutzuckerwerte, die meistens auf die Zeit der Schwangerschaft begrenzt sind. Um einen Diabetes auszuschließen, wird im Rahmen der normalen Mutter-Kind-Pass-Untersuchung ein Zuckerbelastungstest durchgeführt.

**Wird ein Diabetes festgestellt,** ist die wichtigste Therapiemaßnahme eine Ernährungsumstellung. Sie hilft dabei, die Blutzuckerwerte im optimalen Bereich zu halten. Um Komplikationen auf Grund eines erhöhten Blutzuckers zu vermeiden, besprechen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt.

Hilfe und Unterstützung erhalten Sie auch bei unserer - **kostenlosen** - GIZ-Ernährungsberatung oder der Diabetesambulanz in den Salzburger Landeskliniken - SALK (05 7255-25446).

**Tipp:** Schwangere mit der Diagnose Diabetes profitieren besonders von regelmäßiger Bewegung. Sie hilft dem Organismus, dass Insulin wieder besser wirkt und der Zuckerspiegel im Normbereich gehalten wird.



# Alkohol, Nikotin, Medikamente & Co



## Der richtige Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören!

Egal ob aktiv oder passiv eingeatmet – Zigarettenrauch schadet Ihrem Kind! Achten Sie daher bitte darauf, dass niemand in Ihrer Anwesenheit in geschlossenen Räumen (Wohnung, Auto) raucht.

Die Schwangerschaft und das Zusammenleben mit einem Baby ist ein besonders guter Zeitpunkt für Frauen bzw. junge Eltern, um mit dem Rauchen aufzuhören.

**Genießen Sie viel frische Luft** und eine neue Freiheit. Gleichzeitig schützen Sie so Ihr Kind vor Schäden. Der Qualm enthält viele Gifte und krebserregende Substanzen, die Ihr Baby gefährden.

## Kaffee und Tee

Der Konsum koffeinhaltiger Getränke wie Kaffee, schwarzer/grüner Tee oder Cola-Getränken ist in der Schwangerschaft und Stillzeit einzuschränken. **Mehr als 2 – 3 kleine Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarzer bzw. Grüner Tee pro Tag** sollten es nicht sein. Stark gezuckerte Getränke und Energy Drinks sind generell nicht empfehlenswert.

› **Bedenken Sie bitte:** Koffein geht in die Muttermilch über und hat eine anregende Wirkung auf Ihr Baby. Es kann darauf mit Unruhe reagieren.



## Die ÖGK bietet Ihnen dazu ein umfassendes Angebot:

- Wir sagen Ihnen, welche Vorteile Ihnen ein Rauchstopp bietet und helfen Ihnen, akute und chronische Nebenwirkungen des Rauchens zukünftig zu vermeiden
- Ermittlung Ihrer körperlichen Abhängigkeit mittels des „Fagerströmtests“, Feststellung Ihrer Kohlenmonoxidwerte aus Ihrer Atemluft (Smokerlyzer-Messung)
- Informationen und Rat, wie Sie schnell und effektiv rauchfrei werden und leben können (Überblick über die Methoden, Nikotinersatzprodukte)
- Wir entwickeln mit Ihnen die passende Strategie und helfen Ihnen dabei, Rückfälle zu vermeiden

Weitere Informationen erhalten Sie beim GIZ, dem Gesundheits-Informations-Zentrum der ÖGK in Salzburg. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende dieses Heftes!



## Alkohol

Alkohol beeinträchtigt die geistige und körperliche Entwicklung des Fötus und geht später auch in die Muttermilch über. Außerdem wird Alkohol mit verschiedenen Schwangerschaftskomplikationen in Verbindung gebracht. Auch vom Konsum kleiner Mengen wird daher abgeraten. Ihr Baby isst nicht nur mit, über den Blutkreislauf nimmt es auch viele Schadstoffe auf. Daher: **kein Alkohol in der Schwangerschaft!**

## Medikamente

Mit Medikamenten – auch homöopathischen oder pflanzlichen – sollten Schwangere vorsichtig sein. Bitte sprechen Sie eine etwaige Einnahme von Präparaten daher immer vorher mit Ihrem Arzt ab.

# Übelkeit & Sodbrennen

Durch die hormonelle Umstellung während einer Schwangerschaft kann es zu phasenweiser Übelkeit kommen. **Tatsache ist:** als Schwangere ist Ihr Geruchssinn besonders gut ausgeprägt. Auf alltägliche „Düfte“ können Sie plötzlich empfindlich reagieren. **Die gute Nachricht:** meist geht Ihre Nase am Ende der 16. Schwangerschaftswoche wieder in „Normalbetrieb“ und die lästige Morgenübelkeit verschwindet.

## › Bis dahin helfen Ihnen vielleicht die folgenden Tipps:

– Essen Sie häufiger kleinere Portionen.

– **Bei Morgenübelkeit:** noch im Bett schluckweise eine Tasse Tee trinken und etwas trockenes Gebäck (z.B. Zwieback, Brot) essen – stehen Sie erst danach auf.

– **Gegen Brechreiz beim Zähneputzen:** verwenden Sie Zahnbürsten mit kleinem Kopf. Nie auf leeren Magen putzen bzw. nach dem Erbrechen eine halbe Stunde warten. Fluoridhaltige alkoholfreie Mundspülungen helfen den Zahn zu schützen.

– Trinken Sie Ingwertee oder kauen Sie eine Scheibe frischen Ingwer.

– Wenn Sie häufig erbrechen, ist der Flüssigkeitsverlust sehr hoch. Trinken Sie ausreichend über den Tag verteilt. Bei anhaltendem, starkem Erbrechen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.



**Schwangere leiden vermehrt an Sodbrennen.** Durch den veränderten Hormonhaushalt wird der Schließmuskel am Mageneingang schlaffer. Zudem drückt das Baby mit jedem Monat stärker auf den Magen. Schwangere fühlen dann das typische Brennen hinter dem Brustbein. Zum Glück gibt es gute Maßnahmen zur Vorbeugung bzw. Linderung von Sodbrennen.

› **Tipps:**

- Vermeiden Sie übermäßigen Genuss von Kaffee, Früchtetee, kohlenstoffhaltigen Getränken, scharfen Gewürzen und fettem oder sehr saurem Essen (z.B. Schokolade, Torten, fetter Käse, Sauerkraut oder gesäuertes Gemüse).
- Mehrere (6–8) kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind besser als wenige große.



- Wenn trotzdem Sodbrennen einsetzt, können Sie die überschüssige Magensäure mit einem Glas Milch (nicht eiskalt), durch langsames Kauen einer kleinen gekochten Kartoffel oder einem Stück Brot „neutralisieren“.
  - Viele Schwangere schwören auch auf Mandeln, Nüsse oder Haferflocken als Akuthilfe bei Sodbrennen.
- Wichtig dabei:** gründlich kauen, langsam schlucken.
- Nach dem Essen nicht sofort hinlegen, um den Rückfluss des Mageninhalts in die Speiseröhre zu vermeiden oder mit erhöhtem Oberkörper schlafen.

# Über das Stillen

Muttermilch ist die **beste Nahrung** für Ihr Kind. Sie ist optimal auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt, enthält genau die richtige Menge an Nährstoffen und passt sich in ihrer Zusammensetzung den einzelnen Entwicklungsphasen an.

Darüber hinaus stärkt Muttermilch das Immunsystem Ihres Babys und bietet einen **guten Schutz** gegen die Entstehung von Allergien. Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur gefördert, was wiederum mögliche Zahnfehlstellungen verhindert und die Sprachentwicklung unterstützt.

Muttermilch ist jederzeit verfügbar, sauber bzw. keimarm und hat die richtige Trinktemperatur. Im Gegensatz zu herkömmlichen Säuglingsmilchnahrungen schmeckt sie auch nicht immer gleich. So erlebt Ihr Baby schon während des Stillens eine **größere Geschmacksvielfalt** und bestimmte Geschmacksbestandteile sind dann bei Einführung der Beikost bereits vertraut.



Stillen bedeutet aber nicht nur „Nahrungsaufnahme“ – durch den innigen Körperkontakt von Mutter und Kind erfährt das Baby Geborgenheit, Wärme, Schutz und Zuwendung. **Auch für Sie sind die Vorteile des Stillens unschlagbar:** das „Liebeshormon“ Oxytocin sorgt für allgemeines Wohlbefinden, eine rasche Rückbildung der Gebärmutter und schwächere Nachblutungen. Stillen verringert mit großer Wahrscheinlichkeit auch das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs. Zudem unterstützt es die Gewichtsstabilisierung bzw. -reduktion.

Normalerweise bleibt die Regelblutung während der Stillzeit aus, dadurch werden die Eisenreserven geschont. Dies ist aber nicht immer der Fall, weshalb es durchaus zu einer weiteren, möglicherweise ungewollten Schwangerschaft kommen kann.

# Fragen & Antworten



## Sind zusätzliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate notwendig?

Laut Österreichischem Ernährungsbericht sind Schwangere mit dem Großteil der Nährstoffe gut versorgt. Bedarf gibt es des öfteren bei Folsäure, Jod und Eisen. Ob eine zusätzliche Einnahme von Nährstoffpräparaten notwendig ist, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt. Generell gilt aber, dass diese Produkte eine abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen können.

Die Tabelle „Energie und Nährstoffe in der Stillzeit“ finden Sie auf Seite 16/17.

## Worauf ist bei einer vegetarischen Ernährung zu achten?

Fleisch und Fleischwaren sind unsere besten Eisenlieferanten. Vegetarierinnen müssen daher besonders darauf achten, eisenreiche pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Amaranth, Hirse, Quinoa oder Vollkornprodukte vermehrt in Ihren Speiseplan einzubauen.

# Fragen & Antworten

Zusätzlich kann die Eisenaufnahme durch Vitamin C verbessert werden (z.B. durch frische Beeren im Müsli).

## Wie kann ich mein ursprüngliches Gewicht wieder erreichen?

Von Schlankheitsdiäten und Fasten ist generell abzuraten. Schadstoffe, die im Fettgewebe des Körpers gespeichert sind, gelangen beim Fasten in die Muttermilch. Durch Stillen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung erlangen Sie Ihr „Wohlfühlgewicht“ leichter wieder – auch ohne Diät!

## Wie lange soll ich stillen?

Ausschließliches Stillen ist in den ersten Lebensmonaten die optimale Ernährung für Ihr Baby. Der richtige Zeitpunkt, mit Beikost zu starten, richtet sich nach dem Entwicklungsgrad Ihres Kindes. Beginnen Sie damit nicht vor der 17. Lebenswoche, aber auch nicht später als mit der 26. Lebenswoche.

Eine Beikostmahlzeit ersetzt allmählich eine Brustmahlzeit. Begleitendes Weiterstillen ist von Vorteil. Wie lange Sie stillen wollen ist aber letztendlich Ihre Entscheidung. Ausgebildete Stillberaterinnen und Stillgruppen können Ihnen hier sicher mit Rat und Erfahrungsaustausch helfen.

## › Literaturtipps zum Thema Ernährung:

- **Ariane Hitthaller, Petra Ruso & Bettina Meidlinger:** „Gut für mich / Gut für dich - Richtig essen in der Stillzeit“, Maudrich Verlag
- **Mag. Ingeborg Hanreich:** „Essen und Trinken im Säuglingalter“, „Rezepte und Tipps für Babys Beikost“ sowie „Dampfgaren – Vom Babybrei zur Familienkost“, Hanreich Verlag
- **Josephine Schwarz-Gerö:** „Baby, warum isst du nicht? Essprobleme verstehen und lösen“, Patmos Verlag



# Gesunde Leistungen

Hilfe für einen guten Start ins Leben



# Gesunde Leistungen

**Im Rahmen Ihrer Mutterschaft werden seitens Ihres Krankensversicherungsträgers Leistungen wie der ärztliche Beistand, der Hebammenbeistand sowie Heilmittel und Heilbehelfe erbracht bzw. finanziert.**

Auch die Unterbringung in einer Krankenanstalt bzw. in einem Entbindungsheim zählt zu den Leistungen, die Sie in Anspruch nehmen können. Bei einer Entbindung in einer Privatklinik fallen für Sie zusätzliche Aufzahlungskosten an, für die wir keinen Kostenersatz leisten können.



# Die Geburt

Die meisten werdenden Mütter entbinden Ihr Baby auf natürlichem Weg. Nichts verbindet Mutter und Kind stärker als der **bewusste gemeinsame Weg**.

Sie können frei wählen, ob Sie zu Hause, in einer Hebammenpraxis, in einem Geburts- oder Krankenhaus entbinden möchten. Ihr betreuender Arzt bzw. Ihre Hebamme hilft Ihnen bei dieser persönlichen Entscheidung sicher gerne weiter. Den **„optimalen Plan“ für eine Geburt gibt es nicht**: so einzigartig wie Sie und Ihr Baby sind, so individuell wird auch die Entbindung sein. Grübeln Sie also nicht zu viel über das „perfekte Timing“ oder den „optimalen Ablauf“.

## Welche Rolle spielt die Hebamme?

Hebammen arbeiten mit Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und in den Tagen, Wochen und Monaten danach. Für diese wichtige Zeit im Leben stellen sie ihr Wissen und Können zur Verfügung. Hebammenarbeit

beginnt schon sehr früh in der Schwangerschaft im Rahmen von Beratungen und Schwangerenvorsorge.

## Geburtsvorbereitung: warum und wo?

In der Geburtsvorbereitung stärken Hebammen das positive Verhältnis der Mutter zur Geburt, um ein aktives, selbstbestimmtes und schönes Erlebnis zu ermöglichen. Dabei geht es um vielfältige theoretische und praktische Themen wie Geburtsmechanismen, Partnerschaft, Eltern-Werden, Stillen, Ernährung, Körperwahrnehmung (Atmung, Entspannung), Paarübungen u.v.m. Geburtsvorbereitungskurse sind auch eine gute Gelegenheit zum Austausch mit anderen werdenden Mamas.

Hier werden Kontakte geknüpft, wertvolle Tipps ausgetauscht, Ängste überwunden. **Fragen Sie im Krankenhaus** in Ihrer Nähe oder bei einer Hebamme nach Informationsabenden, Führungen durch den Kreißaal und/oder Geburtsvorbereitungskursen.

# Die Geburt



## Geburt im Krankenhaus

Krankenhäuser werden am häufigsten gewählt für Entbindungen auf Grund ihrer stationären Ausstattung in den Bereichen Geburtshilfe, Notfall- und spezialisierten Kinderstationen (im Fall von Komplikationen). Sie können auch in diesem Bereich eine Hebamme zu Rate ziehen und sich betreuen lassen. Sie wird Ihnen vom Krankenhaus beigelegt und berät Sie auch nach der Geburt.

› **Übrigens:** Viele Geburtsabteilungen bieten so genanntes „rooming-in“ an: Ihr Baby ist nach der Geburt im selben Zimmer untergebracht wie Sie, was die Mutter-Kind-Bindung stärkt.

Die „vorzeitige Entlassung“ aus dem Krankenhaus erfolgt vor dem 4. Tag nach der Entbindung. **Zu Hause ist eine Betreuung durch eine Hebamme möglich** (jedoch keine Vorbetreuung vor der Geburt) ab dem folgenden Tag nach der Entlassung. Dies gilt bis einschließlich zum fünften Tag nach der Geburt für einen Besuch täglich. Ein weiterer Hausbesuch ist bei Problemen sowie zwischen dem 6. Tag und der 8. Woche nach der Geburt noch maximal sieben mal möglich.

## Ambulante Geburt

Die Entlassung erfolgt innerhalb von **24 Stunden nach der Geburt**. Ihre Hebamme betreut Sie zu Hause weiter. In der Vorbereitungszeit sind zwei Hausbesuche während der Schwangerschaft durch Hebammen möglich. Besonders geschätzt werden die Besuche in den ersten fünf Tagen nach einer Geburt (einer kann am Entbindungstag stattfinden). Dies gibt frisch gebackenen **Müttern und Vätern Sicherheit** und ermöglicht



die Klärung aktueller Fragen vor Ort. Ein weiterer Hausbesuch ist bei Problemen möglich, zwischen dem 6. Tag und der 8. Woche nach der Geburt noch maximal sieben Termine.

### Früh- und Mehrlingsgeburten/ Kaiserschnittentbindungen

Bei einer Entlassung vor dem 6. Tag nach der Geburt aus dem Krankenhaus ist eine Nachbetreuung ab dem darauf folgenden Tag bis einschließlich zum 6. Tag nach der Entbindung täglich einmal möglich. Beim Auftreten besonderer Probleme sind vom 7. Tag bis zur 8. Woche nach der Geburt noch maximal sieben Hebammenbeistände möglich.

### Hebammenhilfe: Leistungen und Kosten

Österreichweit sind rund 1.900 Hebammen im Einsatz, sie leisten auch nach der Geburt qualifizierten Beistand. Hebammenhilfe steht jeder Frau zu, ist aber nicht immer kostenlos. Vertragshebammen rechnen direkt mit den

Krankenversicherungen ab. Eine Kostenübernahme erfolgt unabhängig von der Art der Geburt.

**Bezahlt werden Hausbesuche, die Geburtshilfe bei einer Hausgeburt sowie Materialien und Medikamente.**

Damit sind sämtliche Leistungen der Hebamme abgegolten. Hebammen ohne Vertrag mit einer Krankenversicherung sind zunächst privat zu bezahlen. Danach können 80 Prozent der tariflich vereinbarten Leistungen als Kostenerstattung beansprucht werden.

Bei Ihrem Krankenversicherungsträger und beim Hebammengremium erhalten Sie Auskunft, welche Kosten getragen werden und welche von Ihnen selbst zu bezahlen sind. Eine Liste der Vertragshebammen in Salzburg finden Sie auf **[www.salzburg.hebammen.at](http://www.salzburg.hebammen.at)**.

# Der „Baby Blues“

**In keiner anderen Lebenssituation** befindet sich der weibliche Körper in einer derartigen Hormonachterbahn wie in der Schwangerschaft und kurz nach der Geburt.

Diese Hormonschwankungen können sich auch auf die Psyche auswirken. Die Glücksgefühle, dass Sie Ihr Kind endlich in Händen halten, können durch den sogenannten „Baby Blues“ überschattet sein. Diese „Heultage“, wie man sie auch nennt, treten in der ersten Woche nach der Entbindung auf und sind gekennzeichnet durch eine **labile Stimmung und vermehrtes Weinen** – häufig aus heiterem Himmel und ohne ersichtlichen Grund.

**Schuld daran ist der hormonelle Umbruch.** In der Regel hält diese Phase nur wenige Tage an.

Wichtig ist, dass Sie wissen, dass das ein natürlicher Prozess ist und nichts mit ihnen als Mutter zu tun hat. Es hilft, gerade in dieser ersten Zeit die **Unterstützung des Partners, der Familie und von Freunden** anzunehmen.

Stellen Sie nicht den Anspruch an sich, dass alles perfekt sein muss. **Der Haushalt kann ruhig warten** – nutzen Sie die Zeit, wenn Ihr Baby schläft, lieber dafür, sich selbst auszuruhen und **tun Sie sich etwas Gutes!**



# Hilfe für die Seele

## Ihre Ärztin oder Ihr Arzt – Ihre Vertrauensperson

Die Schwangerschaft bringt viele Erwartungen und Hoffnungen – manchmal auch Ängste und Sorgen. Regelmäßige Arztbesuche geben Ihnen die Sicherheit, dass Sie und Ihr Baby körperlich gesund sind. Aber auch wenn Ihre Psyche leidet, können Sie sich Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anvertrauen. Sie werden auf Ihre Anliegen und Fragen verständnisvoll eingehen, **weil sie wissen:** eine Schwangerschaft ist eine sensible Zeit, in der viele Fragen auftreten, gerade beim ersten Kind. Sprechen Sie Ihre Sorgen ruhig offen an!

## Psychotherapie: Wo und wie?

Wenn **psychische Probleme** die Freude über den Familienzuwachs überschatten, können Sie bei den Vertrags-PsychotherapeutInnen der ÖGK Hilfe in Anspruch nehmen.

Psychotherapeutische Leistungen stehen Ihnen bei rund 300 TherapeutInnen im Bundesland Salzburg auf Kosten der Krankenversicherung zur Verfügung.



Detaillierte Infos finden Sie in unserer **Broschüre Psychotherapie.**

Eine **Liste der TherapeutInnen** ist unter [www.arge-psychotherapie.at](http://www.arge-psychotherapie.at) zu finden.

## Postpartale Depression

Im Gegensatz zum Baby Blues verschwinden bei einer postpartalen Depression die Symptome nicht nach einigen Tagen, sondern bleiben erhalten oder verschlimmern sich sogar. Es ist auch möglich, dass eine postpartale Depression erst Wochen oder sogar Monate nach der Geburt beginnt.

# Hilfe für die Seele



## Typische Empfindungen können sein:

- Traurigkeit und häufiges Weinen, innere Leere
- Erschöpfung, Energielosigkeit, Müdigkeit
- Schuld- und Versagensgefühle
- Reizbarkeit und Nervosität
- Unruhe, Schlaflosigkeit
- Ängste, Panik
- Zwiespältige Gedanken dem Kind gegenüber
- Kopfschmerzen, Schwindel

**Nehmen Sie diese Gefühle ernst und versuchen Sie nicht, alleine damit fertig zu werden.**

Eine postpartale Depression hat nichts mit persönlichem Versagen zu tun, sondern ist eine Krankheit, die behandelt werden sollte. Scheuen Sie sich also nicht davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um aus diesem Tief möglichst rasch wieder heraus zu kommen.

Weiterführende Informationen zum Themenbereich „Psychotherapie“ finden Sie auf [www.gesundheitskasse.at/psychotherapie-17](http://www.gesundheitskasse.at/psychotherapie-17)

# Gesunde Zähne – von Anfang an!

Bereits während der Schwangerschaft wird die **Grundlage für die gesunden Zähne** eines Kindes gelegt.

Hormonbedingt ist in dieser Zeit die Menge und der Säuregehalt des Speichels erhöht. Das macht den Zahnschmelz anfälliger und die Kariesentwicklung wird begünstigt. Häufig kommt es auch zu Zahnfleischproblemen wie z.B. Zahnfleischbluten. Solche Entzündungen belasten den Körper.

Durch richtige Mundhygiene wird dies vermieden bzw. reduziert. Kontrollen finden idealerweise zu Beginn und im letzten Drittel der Schwangerschaft statt. **Bei akuten Zahnschmerzen** sollten Sie sofort zum Zahnarzt gehen, da Schmerzen Stress für Ihr Baby bedeuten.

› **Wichtig:** Durch Abschlecken von Schnuller oder Löffel kann Karies auf Ihr Kind übertragen werden.

**Tipp:** Vereinbaren Sie einen Kontroll-Termin beim Zahnarzt. Teilen Sie ihm mit, dass Sie schwanger sind und lassen Sie sich untersuchen und beraten.

## Je nach Empfehlung sollten Sie:

- fluoridhaltige Zahnpaste, eine weiche, kleine Zahnbürste,
- Zahnseide, Bürstchen für Zahnzwischenräume und
- fluoridhaltige Mundspülungen verwenden sowie
- professionelle Zahnreinigungen durchführen lassen.



# Gesunde Zähne – von Anfang an!

Ein zu **langes Nuckeln** an Saugern, Daumen oder Fingern ist eine der **Hauptursachen für die Entstehung von Zahn- und Kieferfehlentwicklungen**.

## **Was also tun, wenn Baby ein „Beruhigungsmittel“ braucht?**

Im Zweifelsfall ist der Schnuller besser geeignet, da es nachweislich leichter ist, Kinder davon zu entwöhnen. Je früher das geschieht, desto besser.

Voll gestillte Kinder benötigen keine zusätzlichen Getränke. Mit Beginn der Beikost soll Trinkflüssigkeit angeboten werden. Am besten geeignet ist Wasser. Zuckerhaltige Getränke (z.B. Instanttees, Fruchtsäfte) **sind keine passenden Durstlöscher**. Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken begünstigt zudem die Entstehung von Karies, zugesetzte Säuren greifen den Zahnschmelz an.

Die **tägliche Zahnpflege** soll bereits mit dem ersten Zahn starten. Zu Beginn mit einem feuchten Wattestäbchen, später mit einer eigenen Kinderzahnbürste (kurzer Bürstenkopf). Ist ihr Kind alt genug, können Sie es selbstständig „vorputzen“ lassen – Sie übernehmen nur mehr das Nachputzen.

Ein **effektives Putzen** gelingt Kindern erst ab dem Schulalter! Nehmen Sie Ihren Sprössling außerdem zu den Kontrollen beim Zahnarzt mit. **Er wird Sie gut beraten.**



# Arbeit, Soziales & Finanzen

Was sonst noch alles wichtig ist



# Über den Mutter-Kind-Pass

Ihren persönlichen Mutter-Kind-Pass erhalten Sie **zu Beginn der Schwangerschaft** bei Gynäkologen und praktischen Ärzten, den Bezirksgesundheitsämtern, in den Ambulanzen von Krankenanstalten mit geburts-hilflichen Abteilungen und bei Schwangerenberatungsstellen.

Alle Befunde werden vom jeweiligen (Kinder-)Arzt darin dokumentiert. Das Heft gibt somit alle wichtigen medizinischen Ergebnisse während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren Ihres Kindes wieder.

Das **kostenlose Gesundheits- und Untersuchungsprogramm** zum Mutter-Kind-Pass wird in den ersten Jahren angeboten. Zum Mutter-Kind-Pass gehört auch ein Impfpass für Ihr Kind. Zudem ist ein ausgefüllter Mutter-Kind-Pass nötig, damit Sie später das Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe beziehen können.

Bitte bringen Sie zu jeder vorgesehenen Untersuchung – von der Schwangerschaft bis zum fünften Lebensjahr Ihres Kindes – den Mutter-Kind-Pass mit.

› **Noch besser:** Tragen Sie ihn während der Schwangerschaft immer bei sich, ebenso wie Ihre e-card.



# Mutterschutz & Wochengeld

Als Ersatz für Ihr entfallendes Einkommen während des Mutterschutzes (Schutzfrist) erhalten Sie von Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung eine Geldleistung, das so genannte Wochengeld. Dieses bekommen Sie in der Zeit des Mutterschutzes in den 8 Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin, am Tag der Entbindung sowie 8 Wochen nach der Entbindung.

**Anspruch auf Wochengeld** haben alle unselbstständig Erwerbstätigen, geringfügig Beschäftigte mit zusätzlicher freiwilliger Selbstversicherung (Fixbetrag), Bezieherinnen von Leistungen des Arbeitsmarktservice sowie voll versicherte freie Dienstnehmerinnen. Eine **Sonderregelung besteht bei Früh- und Mehrlingsgeburten sowie Kaiserschnittentbindungen**. Hier wird der Mutterschutz auf 12 bzw. bis zu 16 Wochen verlängert.

Ist das vollständig ausgefüllte Formular „Arbeits- und Entgeltbestätigung für Wochengeld“ vom Dienstgeber bei Ihrer Kranken-

versicherung eingelangt, so kann die Höhe des Wochengeldes berechnet werden. Berechnungsgrundlage sind generell die letzten 3 Monate vor dem Beginn des Mutterschutzes. Das Wochengeld wird alle vier Wochen im Nachhinein auf Ihr Konto überwiesen.

Wenn während Ihrer Schwangerschaft **Komplikationen auftreten** besteht die Möglichkeit, den vorzeitigen Mutterschutz in Anspruch zu nehmen. Ihr Arzt bestätigt Ihnen in diesem Fall, dass durch Ihre Arbeitstätigkeit das Leben des Kindes und Ihre Gesundheit gefährdet sind.

Sie müssen mit dem Befund Ihres Arztes entweder einen Inspektionsarzt im Arbeitsinspektorat oder den Amtsarzt im Gesundheitsamt aufsuchen. Diese stellen Ihnen ein ärztliches Zeugnis für den vorzeitigen Mutterschutz aus. Damit können Sie nach Vorlage bei Ihrer Gesundheitskasse um vorzeitigen Mutterschutz ansuchen.

Sie erhalten dann ab dem Tag der Bestätigung Ihr Wochengeld.

# Schwangerschaft & Arbeitsrecht



Grundsätzlich sind ab diesem Zeitpunkt Arbeiten für Sie verboten, die Sie oder Ihr Kind gefährden könnten (Akkordarbeit, Heben schwerer Lasten).

**Bei Fragen zu diesem Thema** empfehlen wir Ihnen die Konsultation der Arbeitsrechts-ExpertInnen der Salzburger Arbeiterkammer.

Den Kontakt finden Sie am Ende dieser Broschüre!

**Als werdende Mutter genießen Sie** einen erhöhten Kündigungs- und Entlassungsschutz.

Sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, müssen Sie Ihren Arbeitgeber darüber informieren. Erst wenn Sie diese Mitteilung gemacht haben (schriftlich!), stehen Ihnen alle **Rechte als werdende Mutter zu**.



# Meldungen – die wichtigsten Amtswege

Zuerst sollten Sie beim Standes- bzw. Gemeindeamt, wo Ihr Kind geboren wurde, die Geburtsurkunde ausstellen lassen. Danach können Sie Ihr Kind auch gleich anmelden (Meldeamt).

In der Regel ist das zuständige **Standes-/Gemeindeamt auch zur Meldung an die Sozialversicherung verpflichtet**. Nach dieser Meldung **ist Ihr Kind bei Ihnen mitversichert**. Informieren Sie sich diesbezüglich bitte bei dem für Sie zuständigen Standesamt.

Ihr Kind kann laut Gesetz bei Mutter und Vater mitversichert werden. **Voraussetzung** ist, dass beide Elternteile krankenversichert sind. Für eine Mitversicherung informieren Sie bitte die für Sie zuständige Krankenversicherung (von Mutter und/oder Vater) über die Geburt des Kindes.



Falls der Vater **nicht auf der Geburtsurkunde** eingetragen ist, das Kind aber bei ihm mitversichert werden soll, muss ein Vaterschaftsnachweis erbracht werden (Anerkennung der Vaterschaft/Urteil über die Feststellung der Vaterschaft). Nach erfolgter Meldung wird Ihnen für Ihr Kind eine eigene e-card übermittelt. Sollten Sie diese nicht erhalten, so **kontaktieren Sie bitte Ihren Sozialversicherungsträger**.

# Karenz & Karenzzeit

Die Karenz als arbeitsrechtlicher Anspruch (Mindestdauer 2 Monate) wird gerne mit der Leistung des Kinderbetreuungsgeldes (Familienleistung) seitens der Sozialversicherung verwechselt.

Die Karenz ist die **Freistellung** von Ihrem Arbeitgeber **bei gleichzeitigem Entfall Ihres Entgeltes**. Gesetzlich garantierter Anspruch auf Karenz besteht längstens bis zum 2. Geburtstag des Kindes, unabhängig davon, ob nur ein Elternteil oder beide in Karenz gehen.

Sie können darüber hinaus aber natürlich individuelle Absprachen mit Ihrem Arbeitgeber über längere Laufzeiten treffen. Der Anspruch auf Karenz hinsichtlich der Dauer muss sich deshalb auch nicht mit dem Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld decken. **Der Kündigungs- und Entlassungsschutz endet jedenfalls vier Wochen nach dem Ende der Karenz.**

Die Karenzzeit müssen Sie – am besten schriftlich – Ihrem Arbeitgeber mitteilen, das Kinderbetreuungsgeld beantragen Sie bei Ihrem Krankenversicherungsträger. Die Familienbeihilfe hingegen erhalten Sie vom für Sie zuständigen Finanzamt, wo es auch zu beantragen ist.



# Das Kinder- Betreuungsgeld

Nach der Geburt Ihres Kindes ist ein Antrag auf Kinderbetreuungsgeld bei der zuständigen Krankenversicherung zu stellen. Zuständig für Sie ist jene Versicherung, bei der Sie versichert sind oder zuletzt versichert waren.

## **Voraussetzungen für den Erhalt des Kinderbetreuungsgeldes:**

- Anspruch und Bezug von Familienbeihilfe für das Kind
- Mittelpunkt der Lebensinteressen und rechtmäßiger Aufenthalt in Österreich
- gemeinsamer Haushalt mit dem Kind und idente Hauptwohnsitzmeldungen
- Durchführung aller Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- Einhaltung der Zuverdienstgrenze pro Kalenderjahr
- bei getrennt lebenden Eltern: zusätzlich Obsorgeberechtigung für das Kind und Bezug der Familienbeihilfe durch den antragstellenden Elternteil



## **Sie haben die Wahl aus zwei Bezugsmodellen**

Eltern können zwischen dem flexiblen pauschalen Kinderbetreuungsgeld-Konto und dem einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld wählen. Die Wahl ist für beide Elternteile bindend.

# Das Kinder- Betreuungsgeld

## Kinderbetreuungsgeld-Konto

Beim Kinderbetreuungsgeld-Konto können Eltern die Dauer des Kinderbetreuungsgeldes frei wählen: **zwischen 365 und 851 Tagen** (rund 12 bis 28 Monate) sind möglich (gezählt ab dem Tag der Geburt). Wechseln sich **beide Elternteile** mit der Kinderbetreuung ab, verlängert sich die Anspruchsdauer auf **456 bis 1063 Tage** (rund 15 bis 35 Monate).

Eine kürzere Bezugsdauer ist möglich, jedoch verfällt der Rest des Anspruches. Eine Verlängerung ist nicht möglich.

## Wie hoch ist das Kinderbetreuungsgeld?

Die Höhe des Kinderbetreuungsgeldes liegt zwischen 33,88 und 14,53 Euro täglich. Das sind etwa 1.030 und 450 Euro monatlich. Je nach der gewählten Dauer:

- In der **kürzesten Variante** mit 365 Tagen (ab dem Tag der Geburt) erhält man den **höchsten Tagsatz** von 33,88 Euro.

- Je länger die gewählte Dauer, desto geringer ist der Tagesbetrag. **In Summe gesehen ist der Gesamtbetrag derselbe.**

- Während des Wochengeldbezuges ruht das Kinderbetreuungsgeld in der Höhe des Wochengeldes.

## › Beispiele

- **365 Tage (1. Lebensjahr)**  
33,88 Euro täglich bzw.  
ca. 1.030 Euro monatlich
- **550 Tage (~ 1,5 Jahre)**  
22,48 Euro täglich bzw.  
ca. 686 Euro monatlich
- **730 Tage (bis zum 2. Geburtstag)**  
16,94 Euro täglich bzw.  
ca. 515 Euro monatlich
- **längste Bezugsdauer von 851 Tagen:**  
14,53 Euro täglich bzw.  
ca. 450 Euro monatlich

Die genaue Tabelle für die Auswahl Ihrer Anspruchsdauer sowie einen Online-Rechner für die Berechnung der Höhe Ihres Kinderbetreuungsgeldes finden Sie unter: **[www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at](http://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at)**

## Können sich Eltern beim Bezug des Kinderbetreuungsgeldes abwechseln?

Eltern können sich maximal zwei Mal abwechseln. Jeder muss dabei mindestens 61 Tage (ununterbrochen) Kinderbetreuungsgeld beziehen. Die gewählte Variante ist für beide Elternteile bindend. Bezieht auch der Partner Kinderbetreuungsgeld erhöht sich die Anspruchsdauer.

### › Beispiele

- **365 Tage + 91 Tage \***  
für den zweiten Elternteil  
= Gesamtanspruch: **456 Tage**
- **851 Tage + 212 Tage \***  
für den zweiten Elternteil  
= Gesamtanspruch: **1063 Tage**

\* 20 Prozent der Bezugsdauer sind für den zweiten Elternteil reserviert und können nicht übertragen werden.



## Können Eltern das Kinderbetreuungsgeld gleichzeitig beziehen?

Eltern können beim ersten Bezugswechsel gleichzeitig bis zu 31 Tage Kinderbetreuungsgeld beziehen. Abgesehen davon ist ein gleichzeitiger Bezug nicht möglich. Die gleichzeitig bezogenen Tage werden von der Gesamtanspruchsdauer abgezogen.

## Kann man die gewählte Variante ändern?

Eine Änderung ist einmal möglich. Spätestens am 91. Tag vor Ablauf der ursprünglich gewählten Variante muss die Änderung erfolgen. Der Tagessatz wird von Ihrem Krankenversicherungsträger neu berechnet. Dadurch kann es für die Eltern entweder zu einer Nachzahlung oder einer Rückforderung des Kinderbetreuungsgeldes kommen.

- › Bei Fragen wenden Sie sich bitte an **05 0766-178090** oder **mutterschaftsleistungen-17@oegk.at**

# Das Kinder- Betreuungsgeld



## Zuverdienstgrenze

16.200 Euro pro Kalenderjahr bzw. bis zu 60 Prozent der Letzteinkünfte (= individuelle Zuverdienstgrenze).

## Mehrlingsgeburten

Bei Mehrlingsgeburten wählt man für das jüngste Kind die Anspruchsdauer und damit den dazugehörigen Tagesbetrag. Für das zweite und jedes weitere Mehrlingskind erhöht sich das Kinderbetreuungsgeld um jeweils 50 Prozent des gewählten Tagsatzes.

## Beispiel Drillingsgeburt

- Kind 1: 851 Tage  
**14,53 Euro täglich**
  - Kind 2: 851 Tage  
**~ 7,27 Euro täglich**
  - Kind 3: 851 Tage  
**~ 7,27 Euro täglich**
- = Gesamt:  
**~ 29,07 Euro täglich**



## Einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld

- In der Höhe von **80 Prozent des Wochengeldes**, max. 66 Euro täglich (rd. € 2.000,-/Monat) bzw. Vergleichsrechnung mit dem Kalenderjahr vor der Geburt
- Während des Wochengeldbezuges ruht das Kinderbetreuungsgeld in der Höhe des Wochengeldes.
- **Dauer:** längstens bis zum **365. Tag ab Geburt** des Kindes. Verlängerung wenn auch der 2. Elternteil bezieht **bis max. zum 426. Tag ab Geburt**

### Voraussetzung

Ausübung einer kranken- und pensionsversicherungspflichtigen Erwerbstätigkeit in den letzten **182 Tagen vor der Geburt / dem Mutterschutz** in Österreich. Berücksichtigt werden die Einkünfte aus dem letzten Kalenderjahr vor der Geburt des Kindes. In diesen 182 Tagen dürfen keine Leistungen aus der Arbeitslosenversicherung bezogen werden (z. B. Arbeitslosengeld).

Grundsätzlich kann auch für ein weiteres Kind einkommensabhängiges Kinderbetreuungsgeld bezogen werden. Bei Fragen und Details zur Höhe bei der Geburt eines weiteren Kindes bitten wir Sie um Kontaktaufnahme mit unserer Fachabteilung unter **05 0766-178090** oder unter **mutterschaftsleistungen-17@oegk.at**

### Zuverdienstgrenze

Bei der Beihilfe zum KBG und beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld beträgt die **Zuverdienstgrenze** jeweils **7.300 Euro pro Kalenderjahr**.

### Partnerschaftsbonus

Bei annähernd gleicher Aufteilung des Bezuges (50:50 bis 60:40) gebührt ein Partnerschaftsbonus in Höhe einer Einmalzahlung von 500 Euro je Elternteil. Jeder Elternteil muss mindestens 124 Tage tatsächlich und rechtmäßig Kinderbetreuungsgeld beziehen.

- › **Anmerkung:** Die Zeit des Wochengeldbezuges wird nicht eingerechnet.

# Das Kinder- Betreuungsgeld



Der sogenannte „Papamonat“ muss zwischen 28 und 31 Tage dauern und innerhalb von 91 Tagen nach der Geburt in Anspruch genommen werden. Während der Familienzeit besteht eine Kranken- und Pensionsversicherung.

› **Höhe:**

22,60 Euro täglich bzw.  
700 Euro monatlich

› **Anspruchsdauer:**

28 bis 31 Tage (aufeinanderfolgende Kalendertage, ohne Unterbrechung)

› **Antragstellung**

- Innerhalb von 91 Tagen ab dem Tag der Geburt beim Krankenversicherungsträger
- Anspruchsdauer ist bei der Antragsstellung verbindlich festzulegen
- Nicht zusätzlich zum Kinderbetreuungsgeld! Nimmt der Vater zu einem späteren Zeitpunkt Kinderbetreuungsgeld in Anspruch, wird dieses um den Familienbonus verringert.

## Familienzeitbonus

Für erwerbstätige Väter, die sich unmittelbar nach der Geburt des Kindes intensiv und ausschließlich der Familie widmen und ihre Arbeit (im Einvernehmen mit dem Arbeitgeber) unterbrechen, ist ein „Familienzeitbonus“ in Höhe von 22,60 Euro täglich vorgesehen (der auf ein allfälliges später vom Vater bezogenes Kinderbetreuungsgeld angerechnet wird).

# Für Notfälle: Die Mindestsicherung

Für Mütter mit Kleinkinder ist **Geborgenheit und (finanzielle) Sicherheit besonders wichtig.**

In Fällen, wo die bisher genannten Möglichkeiten zur Finanzierung nicht greifen, gibt es die Mindestsicherung. Ziel der Mindestsicherung ist es, Armut zu bekämpfen und Menschen vor sozialer Ausgrenzung zu schützen.

Weiters wird durch das **Mindestsicherungsgesetz** die Sicherung des Lebensunterhalts und des Wohnbedarfs sowie der Erhalt der bei Krankheit, Schwangerschaft und Entbindung erforderlichen Leistungen gewährleistet.

Grundsätzlich ist die Mindestsicherung arbeitsabhängig.

**Davon ausgenommen** sind aber z.B. AlleinerzieherInnen mit Kindern unter 3 Jahren, für die keine geeigneten Betreuungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

› **Weitere Informationen zum Thema** erhalten Sie beim Land Salzburg ([www.salzburg.gv.at/soziales](http://www.salzburg.gv.at/soziales)) sowie beim Magistrat der Stadt Salzburg bzw. den Bezirkshauptmannschaften.



# Kontakte & Hinweise



Für alle Fragen rund um das Thema Schwangerschaft & Geburt, Gesundheit und alle Angebote der ÖGK:

- › **Ernährungsberatung**  
Tel. 05 0766-178125 oder -178126  
E-Mail: [ernaehrung-17@oegk.at](mailto:ernaehrung-17@oegk.at)
  
- › **Bei Fragen zu „Baby isst mit“ und Ernährungsberatung:**  
Tel. 05 0766-171043  
E-Mail: [info@baby-isst-mit.at](mailto:info@baby-isst-mit.at)
  
- › **Bei Fragen zu Mutterschaftsleistungen:**  
Tel. 05 0766-178090  
E-Mail: [mutterschaftsleistungen-17@oegk.at](mailto:mutterschaftsleistungen-17@oegk.at)

## › **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) in Salzburg**

Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg  
Tel. 05 0766-17  
E-Mail: [office@oegk.at](mailto:office@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

## › **Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der ÖGK in Salzburg**

Tel. 05 0766-178800  
E-Mail: [giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at)  
[www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz)  
[www.facebook.com/gesundheitskasse.sbg](https://www.facebook.com/gesundheitskasse.sbg)



## Unser Kundenservice in den Gauen finden Sie wie folgt:

### Tennengau

- › **Kundenservice Hallein**  
Burgfriedstrasse 2  
5400 Hallein  
Tel. 05 0766-178200  
E-Mail: hallein@oegk.at

### Pongau

- › **Kundenservice Bischofshofen**  
Gasteinerstrasse 29  
5500 Bischofshofen  
Tel. 05 0766-178300  
E-Mail: bischofshofen@oegk.at

### Pinzgau

- › **Kundenservice Zell am See**  
Ebenbergstrasse 3  
5700 Zell/See  
Tel. 05 0766-178450  
E-Mail: zellamsee@oegk.at

### Lungau

- › **Kundenservice Tamsweg**  
Bahnhofstr. 7  
(Landesklinik Tamsweg)

5580 Tamsweg  
Tel. 05 0766-178574  
E-Mail: tamsweg@oegk.at

### Weitere Kontakte

- › **Elternberatung des Landes Salzburg**  
Tel. 0662 8042-2887  
E-Mail: elternberatung@salzburg.gv.at  
www.salzburg.gv.at/  
elternberatung-sbg
- › **pepp – Elternberatung Pinzgau, Pongau und Lungau**  
Tel. 06542 56531  
E-Mail: office@pepp.at  
www.pepp.at
- › **Psychosozialer Dienst des Landes Salzburg**  
Tel. 0662 8042-3599  
E-Mail: psds@salzburg.gv.at  
www.salzburg.gv.at
- › **Arbeiterkammer Salzburg – Rechtsberatungen**  
Tel. 0662 8687-88  
E-Mail: arbeitsrecht@ak-salzburg.at  
www.ak-salzburg.at

# Kontakte & Hinweise

## Weitere Kontakte

- › **Das Rauchfrei Telefon**  
www.rauchfrei.at
  - › **Frauengesundheitszentrum Salzburg**  
Tel. 0662 442255  
E-Mail: office@fgz-salzburg.at  
www.frauengesundheitszentrum-salzburg.at
  - › **Österreichisches Hebammengremium – Landesgeschäftsstelle Salzburg**  
Tel. 0664 2021805  
www.salzburg.hebammen.at
  - › **La Leche Liga – Selbsthilfegruppen/Stillberatung**  
Tel. 0662 831223  
www.lalecheliga.at
  - › **SALK – Elternschule**  
Tel. 05 7255-26207
- SALK – Stillambulanz**  
Tel. 05 7255-58710  
E-Mail: elternschule@salk.at  
www.salk-elternschule.at

## Hinweise

Diese Publikation ist entstanden mit freundlicher Unterstützung der Österreichischen Gesundheitskasse in Oberösterreich.

**Wir danken herzlich!**

### Zu den Inhalten:

Die Inhalte dieser Broschüre wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Eine juristische Haftung ist ausgeschlossen.

### Achtung:

Bei Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich im Bedarfsfall bitte umgehend an Ihren Arzt/ Ihre Ärztin!

© ÖGK 2020

Bücher zum Thema sind in der Gesundheitsbibliothek des Gesundheits-Informations-Zentrums in der ÖGK kostenfrei entlehnbar (Adresse: s. Impressum).



## Kontakt & Info:

### › Für alle Bezirke im Bundesland Salzburg:

#### Verein pepp

Tel. 06542 56531

E-Mail: [birdi@pepp.at](mailto:birdi@pepp.at)

### › Für die Stadt Salzburg: Elternberatung des Landes

Tel. 0662 8042-2887

E-Mail: [birdi@salzburg.gv.at](mailto:birdi@salzburg.gv.at)

# birdi – Hilfe für Familien

Das Leben mit einem Kind bringt viel Freude. Es ist aber nicht immer einfach den Alltag mit einem Baby oder einem kleinen Kind zu meistern. Manchmal fühlt man sich als Mama oder Papa verunsichert und überfordert.



Frühe Hilfen Salzburg

## „birdi“ begleitet Sie bei vielen Fragen und unterstützt Sie im Alltag wenn:

- Sie in der Schwangerschaft unerwartet Probleme haben
- Sie wenig Unterstützung von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder der Familie haben
- Ihr Kind mehr Aufmerksamkeit braucht, als Sie geben können
- das Geld nicht mehr reicht
- es einem Familienmitglied schlecht geht
- das Zusammenleben in der Familie schwierig ist

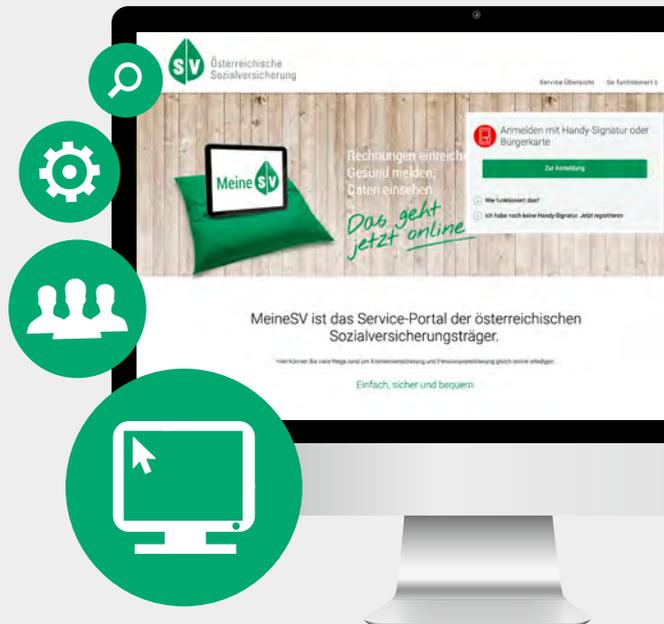
„birdi“ unterstützt Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren kostenlos. Melden Sie sich!

# Unsere Online-Services

## Erledigen Sie Anträge & Meldungen online: \*

- Rechnung Ihres Wahlarztes einreichen
- Versicherungsdatenauszug erstellen
- Kinderbetreuungsgeld beantragen
- Selbstversicherung beantragen
- Gesundheitsmeldung nach Krankenstand
- Leistungsinformation (LIVE) ansehen
- Pensionskonto einsehen

... [u.v.m.](#)



[www.meinesv.at](http://www.meinesv.at)

\* Für unsere e-Services benötigen Sie die kostenlose Handy-Signatur – Ihre amtliche elektronische Unterschrift. Alle Infos auf [www.handy-signatur.at](http://www.handy-signatur.at)