... von Anfang an!

Mein Tagebuch von Anfang an!

Österreichische Gesundheitskasse

Hier ist Platz für das erste Ultraschall-Bild:

... von Anfang an!

Mein Tagebuch von Anfang an!

Österreichische Gesundheitskasse

Inhalt

Dieser Ratgeber ist Ihr enger Begleiter! ..... S 06

Vorworte ..... S 08

Woche 1-10
Ein Herz beginnt zu schlagen ... . S 10

Woche 11-12
Mutter-Kind-Pass: Fragen und Antworten ..... S 12

Woche 13-14
Übelkeit: Was hilft? ..... S 14

Gesunde Ernährung von Anfang an! ..... S 16

Woche 15-16
Kein Risiko von Anfang an! ..... S 18

Woche 17-18
Rauchfrei von Anfang an! ..... S 20

Woche 19-20
Entspannt von Anfang an! ..... S 22

Woche 21-22
Gesunde Zähne von Anfang an! ..... S 24

Woche 23-24
Sodbrennen löschen! ..... S 26

Woche 25-26
Gesund essen von Anfang an! ..... S 28

Woche 27-28
Zucker in der Schwangerschaft ..... S 30

Woche 29-30
Streifenfrei schwanger ..... S 32

Hilfe für die Seele ..... S 34

Woche 31-32
Sport und Schwangerschaft ..... S 36

Gut vorbereitet auf die Geburt ..... S 38

Woche 33-34
Schwere Beine und Krampfadern ..... S 40

Woche 35-36
Die Tasche fürs Krankenhaus ..... S 42

Woche 37-38
Die Geburt - unverhofft kommt oft ... . S 44

Woche 39-40
Die Phasen der Geburt ..... S 46

Mein Baby ist da! ..... S 48

... von Anfang an! geht weiter ... . S 49

Elternbildung ..... S 50

Wichtige Kontakte & ÖGK-Kundenservice ..... S 52

Impressum ..... S 55

Dieser Ratgeber
ist Ihr enger Begleiter!

Über 45 Millionen Seiten liefert google zum Thema „Schwangerschaft". Tausende Bücher und Magazine vermitteln Wissen rund um die Geburt. Dieser Ratgeber geht einen anderen Weg: Wir möchten Sie nicht einfach mit Unmengen an allgemeinen Infos eindecken. Weil wir glauben, dass Sie und Ihr Baby jetzt im Mittelpunkt stehen sollten. Deshalb haben wir dieses Buch als „laufenden Begleiter" für Ihre Schwangerschaft aufgebaut, der Ihnen stets phasengerechte Informationen und Tipps gibt. Zur Auflockerung können Sie die freien Kalenderseiten dazwischen persönlich gestalten.

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Schwangerschaft und viel Freude und Nutzen mit diesem Buch!

Meine wichtigsten persönlichen Daten:

Name: .....

Telefon: .....

Geburtstermin: .....

Geburtsklinik: .....

Telefon: .....

Frauenarzt: .....

Telefon: .....

Hebamme: .....

Telefon: .....

App von Anfang an!

Das Tagebuch gibt es jetzt auch als App. Einfach die Schnappschüsse Ihres Babys in die App laden, und als ÖGK-Versicherte bekommen Sie auf Wunsch Ihr gedrucktes Baby-Album zugesandt!

- *Wissenswertes rund um die Themen Schwangerschaft und Baby*
- *Persönliches Fotoalbum mit kostenloser Bestellmöglichkeit*
- *Vornamen-Chartlisten*
- *Geburtsterminrechner*

Kostenloser Download in Ihrem App Store!

Herzlichen Glückwunsch!

Liebe Eltern,

zur Freude auf den Nachwuchs gesellen sich – vor allem für die werdende Mutter – während der Schwangerschaft oft viele Fragen: Worauf muss ich besonders achten? Wie kann ich mich ausgewogen ernähren? Darf ich Sport betreiben? Wie schaffe ich es, nicht mehr zu rauchen? Wie kann ich mich entspannen? Wie bleiben meine Zähne und die meines Kindes gesund? Die Antworten sowie wertvolle Tipps finden Sie in diesem Tagebuch. Wir freuen uns, Sie und Ihr Baby von Anfang an begleiten zu dürfen und wünschen Ihnen eine komplikationslose Schwangerschaft!

Ihre Österreichische Gesundheitskasse

Wir sind für Sie da
von Anfang an!

Liebe Eltern,

für Sie beginnt nun eine aufregende Zeit. Ein Baby krempelt das Leben der Eltern bereits um, wenn es sich noch im Bauch der Mutter entwickelt und heranwächst. Viel Neues kommt nun auf Sie zu. Die Östereichische Gesundheitskasse will Sie in der Zeit der Vorbereitung und Erwartung begleiten und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Aber auch nach der Geburt Ihres Nachwuchses sind wir mit unseren zahlreichen Angeboten immer für Sie und Ihre Familie da! Alle Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.gesundheitskasse.at.
Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!

Ihr Von-Anfang-an!-Team der
Österreichischen Gesundheitskasse

Auch wenn man es noch nicht sehen kann, steht schon jetzt fest, ob Sie einen Buben oder ein Mädchen erwarten. Am 23. Tag beginnt bereits das Herz zu schlagen und in der fünften Woche erlebt der Embryo einen großen Wachstumsschub. Er hat die Form einer etwa reiskorngroßen Kaulquappe. Trotz der minimalen Größe des Embryos bilden sich das Nervensystem, Hals und Kopf mit den Anlagen für Augen und Ohren. Das winzige Herz schlägt 150 Mal pro Minute – doppelt so schnell wie Ihr eigenes. Organe, Muskeln und Nerven beginnen zu arbeiten und das Gesicht formt sich weiter aus - mit weit geöffneten Augen und Lidern, Lippen und Zahnanlagen.

Ein Herz beginnt zu schlagen ...

Bereits ab Beginn der Schwangerschaft wird der Grundstein für die Gesundheit eines Menschen gelegt. Gute aber auch schlechte Erlebnisse und Ereignisse (Ihre Verhaltensweisen wie z.B. Essgewohnheiten) haben große Wirkung.
Diese besondere Zeit und auch die Geburt zählen zu den bewegendsten und unvergesslichen Momenten im Leben einer Frau, ihres Partners und ihren Familien. Mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt eine aufregende Zeit voller Hoffnungen und Erwartungen.

Vom Embryo zum Fötus ...
Die hormonelle Umstellung Ihres Körpers kann zu Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen. Manchmal können Sie sich auch gereizt fühlen. Ab der zehnten Schwangerschaftswoche sind Hände und Zehen schon deutlich erkennbar. Am Ende des dritten Schwangerschaftsmonats bekommt der Embryo einen neuen Namen: Fötus.

Achtung:

Bei starken Unterleibsschmerzen wenden Sie sich bitte sofort an eine Ärztin, einen Arzt oder suchen ein Krankenhaus auf. Es könnte sein, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist und abgeklärt werden muss.

Woche 1 - 10

Datum.....

Am

.....

habe ich erfahren, dass ich Mama werde.

In der zwölften Schwangerschaftswoche kann das Ungeborene schon schlucken. Auch die Stimmbänder entwickeln sich. Obwohl er oder sie erst etwa 30 Gramm wiegt, kann es durchaus sein, dass Sie jetzt schon bald größere Bekleidung benötigen, da Ihre Figur beginnt, sich zu verändern.

Mutter-Kind-Pass: Fragen und Antworten

Was ist der Mutter-Kind-Pass?
Dieses Heftchen dokumentiert alle wichtigen Ergebnisse von Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren des Kindes. Zum Mutter-Kind-Pass gehört auch ein Impfpass für Ihr Kind.

Welchen Schutz bietet der Mutter-Kind-Pass?
Ein vollständig ausgefüllter Mutter-Kind-Pass gibt Auskunft über den Gesundheitszustand von Mutter und Kind. Nur so können mögliche Gefahren oder Veränderungen schnell, exakt und verlässlich erkannt und behandelt werden. Zudem ist ein ausgefüllter Mutter-Kind-Pass auch nötig, damit Sie Kinderbetreuungsgeld erhalten können.

Wann und wo soll ich den Mutter-Kind-Pass mithaben?
Einfache Regel: Zu jeder vorgesehenen Untersuchung – von der Schwangerschaft bis zum fünften Lebensjahr Ihres Kindes. Noch besser: Tragen Sie ihn während der Schwangerschaft immer bei sich.

Woche 11

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 12

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am ..... war ich bei der ersten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung.

Manche Frauen haben schon ein kleines, erkennbares Bäuchlein. Bei anderen kann man jetzt noch keine körperliche Veränderung feststellen. Das Baby ist nun rund 9 cm lang. Den Großteil des winzigen Körpers nimmt der Kopf ein, auf dem bereits die ersten Haare wachsen. Nase, Kinn und Ohren sind erkennbar. Langsam entwickeln sich Geschmacks- und Geruchssinn.

Übelkeit: Was hilft?

Bestimmt haben auch Sie schon viele Geschichten über Übelkeit während der Schwangerschaft gehört. Fast jede Mutter kann davon berichten – oft in den schillerndsten Worten … Tatsache ist: Als Schwangere ist Ihr Geruchssinn besonders gut ausgeprägt. Auf die alltäglichsten „Düfte" reagieren Sie plötzlich sehr empfindlich – nicht nur morgens. Die gute Nachricht: Meist geht Ihre Nase am Ende der 16. Schwangerschaftswoche wieder in „Normalbetrieb" und die lästige Morgenübelkeit verschwindet. Bis dahin helfen Ihnen die folgenden Tipps.

Tipps:

- Essen Sie häufiger kleinere Portionen.
- Bei Morgenübelkeit: Noch im Bett schluckweise eine Tasse Kamillentee oder Milch reichen und etwas trockenes Gebäck (z. B. Zwieback, Brot) essen – stehen Sie erst eine halbe Stunde danach auf.
- Gegen Brechreiz beim Zähneputzen: Verwenden Sie kleinere Zahnbürsten und fluoridhaltige Mundspülungen. Nie auf leeren Magen putzen bzw. nach einem Erbrechen eine halbe Stunde warten.
- Essen Sie bittere Speisen! Alternative: alkoholfreie Bitterstoffe als Tropfen, die gibt es in der Apotheke.
- Schnuppern Sie bei Bedarf angenehme Düfte wie Limette, Rosmarin oder Lavendel (z. B. Duftfläschchen aus der Apotheke).
- Wenn Sie häufig erbrechen, ist der Flüssigkeitsverlust sehr hoch. Trinken Sie mehr Getränke über den Tag verteilt. Bei anhaltendem, starkem Erbrechen konsultieren Sie bitte unbedingt Ihre Ärztin, Ihren Arzt!
- Bei Sodbrennen helfen Ihnen unsere Tipps auf Seite 26.

Woche 13

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 14

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Gesunde Ernährung
von Anfang an!

Werdende Mütter brauchen nicht „für zwei“ zu essen. Ab dem 7. Monat kommen nochmal 250 kcal täglich hinzu, womit der Mehrbedarf an Kalorien insgesamt bei 500 kcal zusätzlich pro Tag liegt. Die Ernährungspyramide zeigt, was Schwangere essen sollten, damit es ihnen und ihrem Baby gut geht. Kleine Sünden sind erlaubt, sie stehen an der Spitze der Pyramide.

Die Ernährungspyramide – die 7 Stufen der Gesundheit

Fettes, Süßes und Salziges
Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Fette und Öle
Täglich 1 - 2 EL pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fette Milchprodukte sparsam. **Ab 28. SSW:** 1 Portion Pflanzenöl (oder Nüsse u. Samen) extra.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Pro Woche 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

Milch und Milchprodukte
Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte. **Ab 13. SSW:** 1 Extraportion Milchprodukte/Tag (oder 1 P. Fisch/mageres Fleisch/Ei pro Woche)

Getreide und Kartoffel
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn. **Ab 13. SSW:** 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.

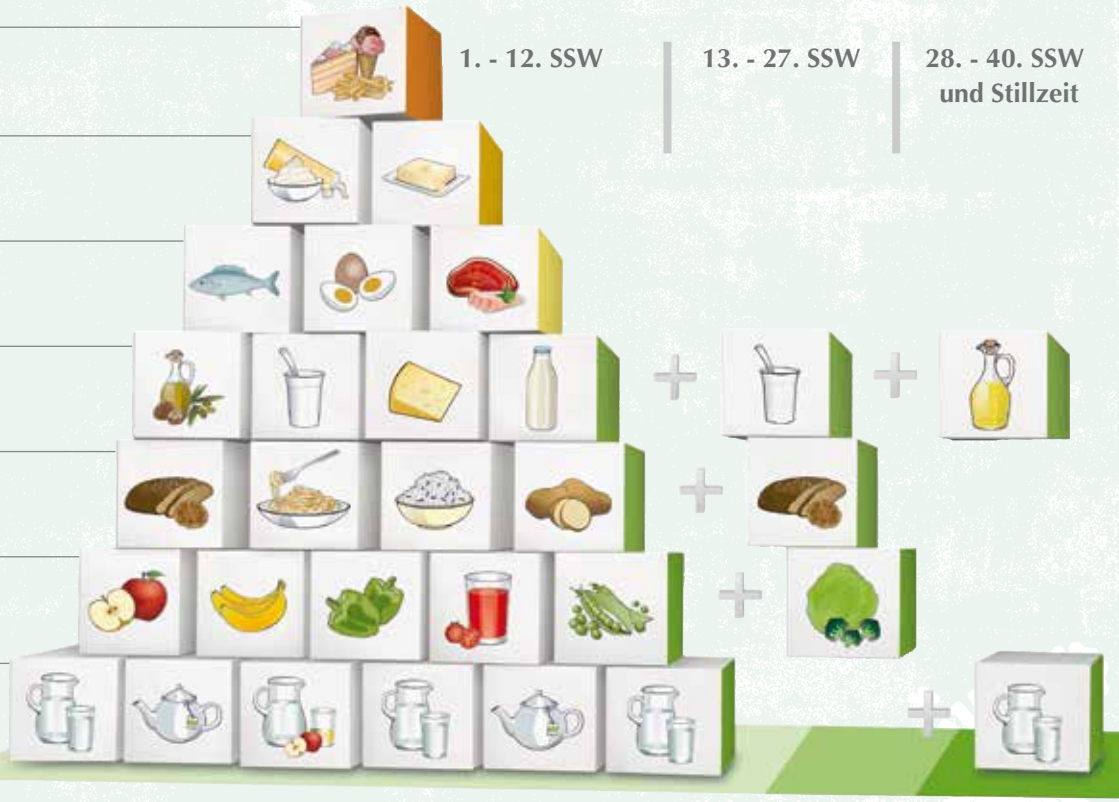
Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. **Ab 13. SSW:** 1 Extraportion Obst oder Gemüse

Alkoholfreie Getränke
Täglich mindestens **2 Liter** Wasser und alkoholfreie und energiearme Getränke. **Ab der Stillzeit:** 1 Extraportion.

„Faustregel“: 1 Portion = 1 Hand voll

Tipps:

- 3 Hauptmahlzeiten und je eine kleine Zwischenmahlzeit am Vormittag bzw. Nachmittag
- Qualität vor Quantität, ausgewogen und abwechslungsreich
- Bei Obst & Gemüse auf die Saison achten: Unreif geerntete Früchte enthalten weniger Vitamine, Tiefkühlgemüse ist geeignet
- Lange Lager-, Koch- und Warmhaltezeiten führen zu großen Vitaminverlusten
- Frische und Haltbarkeit der Lebensmittel beachten
- Regionale Produkte legen kürzere Transportwege zurück



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit, www.bmg.gv.at

Aus Knorpelgewebe beginnen sich nun die ersten Knochen zu bilden und das Baby runzelt ab und zu die Stirn oder lutscht am Daumen. Durch die beachtlichen Wachstumsschübe wird es größer und größer. Noch können Sie die Kindsbewegungen nicht spüren, aber es schlägt bereits Purzelbäume im Bauch.

Kein Risiko
von Anfang an!

Alkohol wird mit verschiedenen Schwangerschaftskomplikationen in Verbindung gebracht und sollte während der Schwangerschaft tabu sein. Auch bei geringen Mengen können gesundheitliche Schäden nicht ausgeschlossen werden. Mit Medikamenten – auch homöopathischen oder pflanzlichen – sollten Schwangere vorsichtig sein und deren Einnahme immer mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt absprechen.
Um eine lebensmittelbedingte Infektion in der Schwangerschaft zu vermeiden und möglichen Schäden des Ungeborenen vorzubeugen, sollten werdende Mütter auf so genannte Risikolebensmittel verzichten. Das heißt:

- kein Alkohol, koffeinhaltige Getränke einschränken (maximal 3 mittelgroße Tassen Kaffee, Schwarz-/Grüntee)
- kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z.B. Carpaccio, Beef Tartar, Steak medium)
- keine Rohmilch oder Rohmilchprodukte; ansonsten vorher abkochen
- keine Speisen, die rohe Eier enthalten (z.B. Tiramisu, Mayonnaise) oder halbgegarte Eier (z.B. Frühstücksei, Spiegelei)
- keine Rohwürste (z.B. Salami) oder Innereien
- keinen kalt geräucherten Fisch (z.B. Graved Lachs)
- keine rohen Meeresfrüchte (z.B. Sushi, Austern)

Tipp:

Bitte achten Sie bei der Zubereitung und Lagerung von Nahrungsmitteln auf eine besonders sorgfältige Küchenhygiene z. B. Händewaschen, Reinigung der Arbeitsflächen, Auftauen im Kühlschrank, verschimmelte Lebensmittel entsorgen ...

Woche 15

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 16

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ihr Baby kann jetzt schon Geräusche wahrnehmen. Es erkennt Ihre vertraute Stimme und kann sie deutlich von anderen unterscheiden. Nach der 18. Schwangerschaftswoche kann Ihnen Ihre Ärztin, Ihr Arzt bei der Ultraschalluntersuchung verraten, ob Sie sich auf einen Buben oder ein Mädchen freuen dürfen.

Rauchfrei
von Anfang an!

Egal ob aktiv oder passiv eingeatmet – Zigarettenrauch schadet Ihrem Kind. Auch wenn Sie selbst nicht rauchen: Bitte achten Sie darauf, dass niemand in Ihrer Anwesenheit in geschlossenen Räumen (Wohnung, Auto) raucht. Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung von Anfang an! Der Qualm enthält viele Gifte und krebserregende Substanzen, die Ihr Baby gefährden können:

Vor der Geburt:

- die Zufuhr von Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen wird durch Nikotin gehemmt
- Wehen können vorzeitig auftreten
- das Risiko einer Fehl-, Früh- oder sogar Totgeburt steigt

Nach der Geburt:

- das Risiko für plötzlichen Kindstod steigt
- Konzentrationsstörungen, Schlafstörung Ihres Kindes
- akute und chronische Erkrankungen (Atemwegserkrankungen etc.)

Tipp:

Geben Sie Ihrem Kind zuliebe das Rauchen auf! Die Schwangerschaft ist dafür der beste Zeitpunkt! Ermöglichen Sie Ihrem Baby einen guten Start ins Leben und sorgen Sie für viel frische Luft für Sie und Ihr Baby. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hilft Ihnen gerne, vom Glimmstängel weg zu kommen. Oder wenden Sie sich an das

Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
www.rauchfrei.at

Rauchfrei Telefon 0800 810 013

Infos zum Thema rauchfreie Umgebung von Anfang an sowie Tipps wie Ihre Wohnung sicher rauchfrei wird, finden Sie auf unserer Homepage unter www.gesundheitskasse.at/rauchfreivonanfangan

Woche 17

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 18

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ich habe meine letzte Zigarette geraucht am:

.....

❒ Ich bin Nichtraucherin und achte darauf, dass meine Umgebung rauchfrei wird.

Halbzeit! Die erste Hälfte der Schwangerschaft endet mit der 19. Schwangerschaftswoche. Mittlerweile kann sich Ihr Bauch schon etwas beschwerlich anfühlen – vor allem in Bezug auf Ihre Schlafposition. Auch hier gilt: Alles was bequem ist, ist erlaubt. Ganz egal, ob Sie gerne auf dem Bauch, auf der Seite oder auf dem Rücken liegen. Genießen Sie Ihre neue Weiblichkeit in vollen Zügen!

Entspannt von Anfang an!

Wenn es Ihnen gut geht, dann geht es auch Ihrem Baby gut. Dauerhafter Stress und Hektik kann sich direkt auf die Gebärmutter und somit auf die gesunde Entwicklung Ihres Babys im Bauch auswirken. Durch die hormonbedingten Veränderungen in der Schwangerschaft kommt es manchmal vor, dass man sich zusätzlich gestresst, rastlos und beunruhigt fühlt. Gerade wenn es nicht Ihre erste Schwangerschaft ist, ist es besonders wichtig regelmäßig Pausen einzulegen.

Tun Sie alles was Ihnen Freude macht: Lesen Sie ein gutes Buch. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für die Pflege Ihres Körpers und sorgen Sie regelmäßig für Zeiten, in denen Sie sich bewusst entspannen können. Ab auf die Couch und Beine hoch lagern. Achten Sie in der Schwangerschaft ganz besonders auf die Signale Ihres Körpers. Gönnen Sie sich Auszeiten, schon bevor Sie das Gefühl haben, eine zu brauchen.

Tipps:

Für zusätzlichen „Balsam für die Seele“ können Sie ganz einfach durch natürliche Anti-Stress-Mittel sorgen: Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder ein Salat mit grünem Paprika und Nüssen sind ein leckeres Geheimrezept für die Extraportion Entspannung, denn in grünem Gemüse, Beerenobst oder auch in Nüssen steckt das Anti-Stress-Mineral Magnesium. Es hemmt die Erregungsvorgänge an Nerven und schützt das Nervenkostüm. Die B-Vitamine in Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen, haben ebenfalls einen positiven Einfluss auf die nervliche Belastbarkeit, die Leistungsfähigkeit und die Stimmung. Warum also nicht einfach jeden Tag sechs Portionen Obst und Gemüse ausprobieren?

Woche 19

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 20

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Meine allerbesten Methoden mich zu entspannen:

.....

.....

Am Ende der 22. Schwangerschaftswoche wiegt das Baby schon ungefähr 440 Gramm. Viele werdende Mütter können schon die Kindsbewegungen fühlen. Häufig werden diese Bewegungen jedoch mit „Verdauungsgrummeln" verwechselt. Er oder sie schläft jetzt bis zu 18 Stunden täglich.

Gesunde Zähne von Anfang an!

Mütter legen bereits in der Schwangerschaft das Fundament für gesunde Zähne ihres Kindes. Zahngesundheit sollte daher ernst genommen werden. Eine Mutter, die an Karies erkrankt ist, überträgt diese Krankheit in den ersten Lebensmonaten meist auf ihr Kind. Das ist vermeidbar, wenn die Zähne der Mutter bereits vor oder in der Schwangerschaft behandelt werden und somit die kariesauslösenden Keime in der Mundhöhle vermindert werden. Hormonbedingt ist in dieser Zeit die Menge und der Säuregehalt des Speichels erhöht. Dadurch wird die Kariesentwicklung begünstigt. Es kommt auch häufig zu Zahnfleischproblemen, wie z.B. Zahnfleischbluten. Solche Entzündungen belasten den ganzen Körper und können für ein geringes Geburtsgewicht des Kindes verantwortlich sein: Das Risiko einer Früh- und Fehlgeburt erhöht sich. Durch richtige Mundhygiene werden solche Risiken vermieden und deutlich reduziert. Eine Kontrolle beim Zahnarzt sollte zu Beginn und auch im letzten Drittel der Schwangerschaft stattfinden. Idealerweise findet eine Behandlung der Mutter zwischen der 13. und 27. Schwangerschaftswoche statt. Bei akuten Zahnschmerzen sollten Sie sofort zum Zahnarzt gehen, da Schmerzen Stress und somit Risiko für das ungeborene Baby bedeuten.

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:

- fluoridhältige Zahnpaste
- eine weiche, kleine Zahnbürste
- Zahnseide, Bürstchen für Zahnzwischenräume und fluoridhältige Mundspülungen verwenden
- eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.

Woche 21

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 22

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ich war beim Zahnarzt am .....

und am .....

Das Baby macht unglaubliche Entwicklungen. Am Ende des sechsten Schwangerschaftsmonats wiegt es schon ein halbes Kilo. Mittlerweile kann man bereits die Wimpern erkennen und die Augen bewegen sich unter den noch geschlossenen Lidern.

Sodbrennen löschen!

Besonders Schwangere leiden häufig 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, kohlensäurehaltigen Getränken, scharfen Gewürzen und fettem oder sehr saurem Essen. (z.b B. Schokolade, Torten, fetter Käse aber auch 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, Kartoffeln, Gemüse oder Vollkornprodukten neutralisieren.
- Viele Schwangere schwören auch auf Mandeln, Nüsse oder ganze 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.

Woche 23

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 24

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Das Baby turnt schon fleißig im Bauch herum. Manchmal so heftig, dass es durch die Bauchdecke zu sehen ist. Schön langsam wird es im Bauch immer enger und enger. Das Baby wird bald die ganze Gebärmutter ausfüllen und nimmt ordentlich an Gewicht zu. Nun sind auch die Zunge samt Geschmacksnerven und die Augen fertig entwickelt.

Gesund essen von Anfang an!

Ihr Baby ist in den ersten neun Monaten ganz besonders mit Ihnen verbunden. Es isst und trinkt mit Ihnen. Mit einer ausgewogenen Ernährung tragen Sie wesentlich dazu bei, dass sich Ihr Kind optimal entwickelt und Sie selbst gesund bleiben.

Mit speziellen Ernährungsworkshops gibt Ihnen die Österreichische Gesundheitskasse für die Zeit Ihrer Schwangerschaft und die ersten Lebensmonate Ihres Kindes wertvolle Tipps.

- Leistungsberatung zu Mutterschutz, Wochengeld, Kinderbetreuungsgeld etc.
- Ernährungsempfehlungen – doppelt so gut statt doppelt so viel!
- Gewichtszunahme und Figurfragen nach der Geburt
- Lebensmittelinfektionen – Risiko versus Genuss
- Abhilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Tipps für den Alltag

Infos:

Workshops: Gesund essen von Anfang an!

Dauer: *3 Stunden, Jausenpause inklusive*
Kosten: *Die Teilnahme ist kostenlos.*
Leitung: *Ernährungswissenschaftlerin oder Diätologin*
Ort: *Kundenservicestellen der ÖGK oder in Krankenanstalten*
Fortsetzung: *Wenn Ihr Baby da ist, können Sie einen Workshop zum Thema Stillen und Beikost besuchen.*
Anmeldung: *Telefon: 05 0766-14103524, Mail: essenvonanfangan@oegk.at*
Weitere Informationen: www.gesundheitskasse.at/vonanfangan

Woche 25

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 26

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am..... habe ich am Ernährungsworkshop teilgenommen.

Das Baby legt im letzten Drittel fast nur noch an Gewicht zu. Mit einem Kilo Gewicht und einer Länge von 33 cm sind die Überlebenschancen bei einer frühzeitigen Geburt schon relativ gut. Wichtig dabei ist eine gute Erstversorgung. Das Baby kann nun schon die Augen öffnen und sich „sein Nest" ansehen. Die Käseschmiere (= Fettschicht zum Schutz der Haut) wird dicker und erneuert sich ständig.

Zucker in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft kann der Zuckerstoffwechsel der werdenden Mutter entgleisen. Der „Gestationsdiabetes" trifft fast fünf Prozent der Schwangeren. Er verschwindet nach der Geburt wieder, allerdings besteht die Gefahr eines späteren Typ-2-Diabetes. Vor allem Schwangere mit der Diagnose Diabetes profitieren von regelmäßiger Bewegung. Sie hilft dem Organismus, das Insulin besser zu verwerten und den Zuckerwert zu kontrollieren.
Die Symptome des „normalen" Diabetes – Durst, Müdigkeit, nächtlicher Harndrang – und auffällige Zuckerwerte treten beim Schwangerschaftszucker nicht auf. Sicherheit bringt nur ein spezieller „oraler Glucosetoleranztest (oGTT)" (= Zuckerbelastungstest). Nach Bestimmung des Nüchternblutzuckerwertes wird eine Zuckerlösung getrunken. Ein und zwei Stunden später wird der Blutzuckerspiegel erneut kontrolliert. Nach Diagnosestellung eines Diabetes bei der Mutter muss der Blutzucker durch eine Ernährungsumstellung (5-6 Mahlzeiten pro Tag, fettarme Zubereitung), risikolose körperliche Betätigung (Schwimmen, Gehen, Treppensteigen, ...) oder bei Bedarf durch Insulingaben genau eingestellt werden. Nach der Geburt sollte der Zuckerbelastungstest wiederholt werden.

Tipp:

Befürchten Sie, an Schwangerschaftsdiabetes zu leiden, sprechen Sie am besten mit Ihrem Gynäkologen darüber. Routinemäßig wird im Zuge der dritten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung ein oraler Glucosetoleranztest (oGTT) durchgeführt.

Woche 27

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 28

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Das Baby wiegt jetzt eineinhalb Kilogramm, seine Körperproportionen entsprechen bereits dem Stadium bei der Geburt. Es erreicht eine Größe von fast 40 Zentimeter. Würde es jetzt auf die Welt kommen, hätte es gute Überlebenschancen. Viele Ungeborene liegen nun schon mit dem Kopf nach unten in Richtung Becken.

Streifenfrei schwanger

Schwangerschaftsstreifen sind für viele Mütter eine bleibende Erinnerung an die Zeit der Geburt. Die typischen Streifen an Brust, Bauch, Hüfte oder Oberschenkel sind feine Risse des Unterhautgewerbes. Sie entstehen, wenn sich die Haut in der Schwangerschaft ausdehnt, sind aber völlig harmlos. Anfangs rötlich oder bläulich gefärbt, verblassen die Streifen nach und nach, aber ganz verschwinden sie leider nicht. Viele Frauen schwören auf die vorbeugende Wirkung folgender Tipps:

Tipps:

- Stärken Sie Ihre Haut durch eine gesunde Lebensweise. Vollwertige Ernährung (S. 16), viel Wasser und Tee, Bewegung und regelmäßige Hautpflege sind optimal.
- Machen Sie Zupf- und Knetmassagen.
- Duschen Sie die betroffenen Körperstellen regelmäßig kalt ab.
- Verbessern Sie Ihre Hautelastizität durch regelmäßiges Eincremen – auch nach der Geburt.
- Gymnastik und Schwimmen sind ideale „Sportarten" in der Schwangerschaft – besonders für Ihre Haut!

Gewusst?
Kein Schwangerschaftsstreifen, sondern eine vorübergehende harmlose Pigmentveränderung ist die sogenannte „linea negra". Dieser Streifen verschwindet in der Regel nach der Schwangerschaft wieder.

Woche 29

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 30

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am ..... habe ich mich zur Entbindung in der Klinik meiner Wahl angemeldet:

.....

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. Eine Schwangerschaft ist eine sensible Zeit, in der viele Fragen auftreten, gerade beim ersten Kind. Sprechen Sie Ihre Sorgen offen an!

Für schwierige Lebenssituationen:
„Gut begleitet von Anfang an!" ist ein kostenloser Service speziell für Schwangere, Eltern und Familien in besonderen Lebenssituationen. Mehr Informationen unter www.gesundheitskasse.at/gutbegleitet14.

- **Telefon: 0676 - 512 45 45**
  Montag bis Freitag von 9.00 bis 17.00 Uhr

Psychotherapie: Wo und wie?
Wenn psychische Probleme die Freude über den Familienzuwachs überschatten, bietet Ihnen die Österreichische Gesundheitskasse professionelle Hilfe. Sie können bei drei Vertragspartnern „Psychotherapie auf Krankenschein" in Anspruch nehmen – ohne private Kostenbelastung.

Clearingstelle für Psychotherapie:
Die Clearingstelle ist ihre erste Anlaufstelle bei Fragen rund um die Psychotherapie. Ein Team aus Spezialisten berät Sie telefonisch oder schriftlich und vermittelt Ihnen auf Wunsch schnelle und zielsichere psychotherapeutische Hilfe.

- **Clearingstelle für Psychotherapie, 4020 Linz, Museumstraße 31a, Tel. 0800/202 533, E-Mail: info@clearingstelle.net**

Beratungs- und Therapieangebote:

- **Kinderhilfswerk, 4020 Linz, Stifterstraße 28/4, Tel. 0732/791617, E-Mail: office@kinderhilfswerk.at**

Starke Eltern
von Anfang an!

Starke Eltern
Ein Kind zu bekommen ist eine besondere Herausforderung – auch für die Paarbeziehung. Eltern zu werden bedeutet zu dritt zu sein. Aus einer Zweierbeziehung wird eine Familie. Eine liebevolle Beziehung der Eltern hilft dem Kind sich wohl und geborgen zu fühlen. Einer gesunden Entwicklung steht dann nichts im Wege.

Workshop zur Unterstützung
Die ÖGK bietet in ganz Oberösterreich kostenlose Workshops für werdende Eltern an. Zwei Stunden lang wird in „Starke Eltern von Anfang an" auf die Herausforderung Kind und das neue Leben als Familie eingegangen. Sie erhalten Tipps zu folgenden Themen:

- Vorstellungen vom gemeinsamen Leben als Familie
- Herausforderung Kind – 24 Stunden, sieben Tage die Woche
- Unterschiedliche Bedürfnisse in der Familie
- Aus zwei werden drei
- Zeit für mich/Zeit für uns – wie geht das?
- Babyblues und postpartale Depression

Infos & Anmeldung:

Workshops: Starke Eltern von Anfang an!
Dauer: 2 Stunden, abends
Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.
Gruppen: drei bis fünf Paare
Ort: Kundenservicestellen der ÖGK oder in Krankenanstalten
Anmeldung: Telefon: 05 0766-14103512
Mail: starkeeltern@oegk.at
Weitere Informationen: www.gesundheitskasse.at/starkeeltern

Das Baby „spielt“ schon mit all seinen Sinnen. Bereits Ungeborene können im Fruchtwasser schmecken und Gerüche wahrnehmen. Durch das starke Wachstum wird es für das Baby nun immer enger in seiner Höhle. Es muss die Knie anziehen. Auch die kleinen Ärmchen werden über seiner Brust gefaltet und bald wird es die Gebärmutter ganz ausfüllen.

Sport und Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist kein Grund, auf Sport und Bewegung zu verzichten. Im Gegenteil: Sie tun sich und Ihrem Kind etwas Gutes, wenn Sie fit bleiben. Sehr sportliche Frauen können ihr Training weitgehend beibehalten. Untrainierte Frauen wählen lieber „sanften“ Sport. Bewegung baut Stress ab – bei Ihnen und Ihrem ungeborenen Kind. Sie werden sogar beobachten, wie Ihr Kind im Bauch angeregt „mitturnt“. Zudem beugt Sport Krampfadern, Thrombosen und Schwangerschaftsstreifen vor – und senkt das Risiko von Schwangerschaftsdiabetes und Übergewicht (siehe Seite 30).

Tipps:

- Täglich 30 Minuten mäßige Bewegung – ein gutes Maß während einer komplikationsfreien Schwangerschaft.
- Wählen Sie unbedingt „sanfte“ Bewegungsarten wie Gymnastik, Schwimmen, Spaziergänge oder Nordic Walking.
- Bitte vermeiden Sie Drehungen um die eigene Achse, abrupte Beschleunigungen und plötzliche Stopps.
- Mannschaftssport ist für Schwangere prinzipiell ungeeignet (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 ausdrücklich für Schwangere geeignet sein.

Woche 31

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 32

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am..... war ich zum ersten Mal bei einem Geburtsvorbereitungskurs.

Gut vorbereitet
auf die Geburt

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. Hebammen-Arbeit beginnt schon sehr früh in der Schwangerschaft im Rahmen von Beratung 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 etc. Geburtsvorbereitungskurse sind auch eine gute Gelegenheit zum Austausch mit anderen werdenden Mamas. Hier werden Kontakte geknüpft, wertvolle Tipps ausgetauscht und Ängste überwunden. Fragen Sie im Krankenhaus in Ihrer Nähe oder bei einer Hebamme nach Informationsabenden, Führungen durch den Kreißsaal und/oder Geburtsvorbereitungskursen. Ein Anruf genügt!

Hebammenhilfe: Leistungen und Kosten
Egal wo Sie entbinden möchten – Ihre Hebamme wird Sie überallhin begleiten! Österreichweit sind rund 1.900 Hebammen täglich im Einsatz und leisten auch nach der Geburt qualifizierten Beistand. Hebammenhilfe steht jeder Frau zu, ist aber nicht immer kostenlos. Vertragshebammen rechnen direkt mit den Krankenkassen ab. Eine Kostenübernahme erfolgt unabhängig von der Art der Geburt (s. Kasten). Bezahlt werden Hausbesuche, die Geburtshilfe bei einer Hausgeburt sowie Materialien und Medikamente. Damit sind sämtliche Leistungen der Hebamme abgegolten. Hebammen ohne Kassen-Vertrag sind zunächst privat zu bezahlen. Danach können 80 Prozent der tariflich vereinbarten Leistungen bei der Österreichischen Gesundheitskasse als Kostenerstattung beansprucht werden.

Wo kann ich entbinden?
Sie können wählen, ob Sie zu Hause, in einer Hebammenpraxis, in einem Geburtshaus oder im Krankenhaus entbinden. Ihr betreuender Arzt oder Ihre Hebamme hilft Ihnen bei der Entscheidung. Zu Hause finden nur noch rund zwei Prozent aller Geburten in Österreich statt. Am häufigsten werden Krankenhäuser gewählt.

Entbindung:

- Geburt im Krankenhaus (mit geburtshilflicher Abteilung):
  Auch hier steht Ihnen bei der Entbindung eine Hebamme zur Seite. Sie wird Ihnen vom Krankenhaus beigestellt 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 Entlassung aus dem Krankenhaus erfolgt vor dem 4. Tag nach der Entbindung. Zu Hause ist eine Betreuung durch eine Hebamme möglich.
- Ambulante Geburt:
  Die Entlassung erfolgt innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt. Ihre Hebamme betreut Sie zu Hause weiter.
- Hausgeburt:
  Die Betreuung durch die Hebamme erfolgt bereits in der Schwangerschaft. „Ihre" Hebamme begleitet Sie dann auch bei der Geburt und in den ersten Wochen danach. Nur wenn Probleme oder Komplikationen auftreten, wird ein Arzt hinzugezogen.

Mehr Infos zu Hebammen
Bei Ihrer Krankenkasse und beim Hebammengremium erhalten Sie Auskunft, welche Kosten getragen werden und welche von Ihnen selbst zu bezahlen sind. Eine Liste der Vertragshebammen in Oberösterreich finden Sie auf www.gesundheitskasse.at oder auf www.oberoesterreich.hebammen.at

Hebammen-Sprechstunde: Tel. 142, www.hebammen-sprechstunde.at

Informieren Sie sich rechtzeitig. Wichtige Kontakte siehe ab Seite 49.

Ihr Baby ist nun rund 2 Kilo schwer und über 40 cm groß. Die meisten Ungeborenen haben in der 34. Schwangerschaftswoche bereits ihre Geburts-Startposition eingenommen. Kein Grund zur Sorge, sollte der Kopf Ihres Babys noch nicht nach unten in Richtung Becken liegen. Es kann seine Lage noch bis kurz vor der Geburt drehen.

Schwere Beine, Krampfadern

Gerade am Ende der Schwangerschaft leiden viele Mütter unter Wasser in den Beinen oder Krampfadern. Die Ursache ist ganz natürlich: Die Gebärmutter wächst und drückt gegen das Becken, der Blutrückfluss aus den Beinvenen fällt Ihrem Körper deshalb schwerer als sonst. Durch richtiges Verhalten können Sie Ihren Körper unterstützen und das Risiko bleibender Krampfadern minimieren.

Achtung: Wenn Sie plötzlich starke Schwellungen (Ödeme) bemerken und unter Bluthochdruck leiden, gehen Sie bitte sofort zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt: Dieses Symptom könnte auf eine Schwangerschaftsvergiftung hindeuten.

Tipps:

- Neigen Sie zu Besenreisern, dann sollten Sie diese am besten schon vor der Schwangerschaft behandeln lassen.
- Wenn Sie schon vor Ihrer Schwangerschaft Krampfadern haben, besprechen Sie die Möglichkeit von Stützstrümpfen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Gehen statt stehen: Entlasten Sie Ihre Beine durch Bewegung! Auch kurze aber regelmäßige Spaziergänge bringen positive Wirkung.
- Beine hochlagern: Wenn Sie rasten, achten Sie bitte darauf, Ihre Beine hoch zu lagern. Beim Sitzen sollten Ihre Beine auf einer Erhöhung am Boden ruhen (z.B. kleine Kiste).
- Versuchen Sie, auf der linken Körperseite zu schlafen – diese Position ist günstiger für den Rücktransport des Blutes aus den Beinen.
- Auch wenn es seltsam klingt: Trinken Sie bei Wasser in den Beinen ausreichend! So bleibt Ihr Blut dünnflüssig und fließt leichter durch die Venen.

Woche 33

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 34

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Die sogenannten Übungswehen können immer häufiger auftreten. Der Körper übt für die Geburt, indem der Bauch über einen Zeitraum von bis zu einer Minute sehr hart wird. Die Übungswehen sind meist weniger intensiv und unregelmäßiger als die Geburtswehen.

Die Tasche fürs Krankenhaus

Spätestens vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sollten Sie Ihre Tasche gepackt und griffbereit haben. Es könnte jederzeit losgehen. Mit einer Checkliste zum Packen Ihrer Kliniktasche vergessen Sie nichts! Am wichtigsten sind Dinge, die Sie zur Geburt und an den ersten Tagen im Krankenhaus brauchen. Babykleidung für den Entlassungstag und die Babyschale für das Auto lassen Sie sich am besten bringen, sollten aber zu Hause schon bereitstehen.

Check-Liste:

Für die Geburt:
- *langes T-Shirt oder Hemd*
- *bequeme Hose (z.B. Jogginghose)*
- *Bademantel oder Morgenrock*
- *warme Socken, Hausschuhe*
- *kleine Snacks*
- *Lieblingsmusik zum Entspannen*
- *Fotoapparat, Akku aufladen!*
- *Brille (Kontaktlinsenträgerinnen)*

Wichtige Papiere:
- *Mutter-Kind-Pass*
- *Reisepass/Personalausweis*
- *e-card*

Fürs Baby:
- *Body (ganz kleine Größen)*
- *Strampler und Hemdchen (Größe 56-62)*
- *Söckchen*
- *Jacke (Größe 56-62) und Mütze*
- *Decke*
- *Stoffwindeln (als Spucktücher)*
- *Babyschale fürs Auto*

Nach der Geburt:
- *2 Still-BHs (eine Nummer größer als Ihre Brust im 6./7. Monat war)*
- *Stilleinlagen*
- *Toiletttasche: Duschgel, Shampoo, Deo, Zahnbürste, Zahnpaste, Kamm, Creme, Lippenpflege, Fön, Schminksachen etc.*
- *Bücher, Zeitschriften*
- *Die wichtigsten Telefonnummern, Handy und Ladegerät*
- *Geld, Notizbuch, Kugelschreiber*
- *Kleidung für den Heimweg (am besten Sachen, die im 5./6. Monat gepasst haben)*

Woche 35

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 36

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Warten auf die große Stunde!
Alle lebensnotwendigen Organe des Babys sind jetzt fertig entwickelt und funktionieren. Ihr Baby rutscht immer weiter ins Becken und ist auf ein Leben außerhalb des Mutterleibs vorbereitet.

Die Geburt – unverhofft kommt oft ...

Haben Sie schon den optimalen Plan für die perfekte Geburt? Unter uns gesagt: Den gibt es nicht! So einzigartig wie Sie und Ihr Baby, so individuell wird auch die Entbindung sein. Grübeln Sie also nicht zuviel über das „perfekte Timing" oder den „optimalen Ablauf". Die folgenden Infos und Tipps sind aber in jedem Fall wertvoll:

Wann ins Krankenhaus?

Schon mehrere Tage vor der Geburt können Sie bereits „Mini-Wehen" fühlen, die an Regelschmerzen erinnern. Eindeutige Signale, dass „es jetzt wirklich losgeht", sind hingegen:

- Wehen, die vor der 37. Woche einsetzen
- Kleinere Vaginalblutungen (ungefährlich): Hierbei löst sich ein Schleimpfropfen aus dem Gebärmutterhalskanal – ein ganz normaler Vorgang.
- Wehen, die alle 5-10 Minuten kommen
- Wenn das Baby sich nur mehr sehr wenig bewegt
- Fruchtblasensprung

Was bedeutet Fruchtblasensprung?
Beim umgangssprachlich genannten „Blasensprung" öffnet sich die Fruchtblase, das Fruchtwasser tritt aus und die Geburt setzt ein. Wichtig: Nach einem Blasensprung sollten Sie zur Sicherheit besser mit der Rettung ins Krankenhaus fahren.

Woche 37

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 38

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Bei der Geburt misst Ihr Baby etwa 50 Zentimeter und wiegt rund 3,4 Kilogramm. Übungswehen (oder Schwangerschaftskontraktionen) treten nun noch häufiger und länger auf. Nur rund 4 Prozent der Babys „entscheiden sich" tatsächlich am errechneten Geburtstermin das Licht der Welt zu erblicken.

Die Phasen der Geburt

Bis Sie Ihr Baby letztlich in den Händen halten können, durchlaufen Sie vier Phasen der Geburt.

1. **Eröffnungsphase:** Durch die ersten Wehen verkürzt sich der Gebärmutterhals, der Muttermund öffnet sich nach und nach auf 10 Zentimeter. Diese Phase ist die längste und kann bei Erstgebärenden auch länger (12 bis 14 Stunden) dauern. Das ist völlig normal.
2. **Übergangsphase:** Der Muttermund ist jetzt vollständig geöffnet, der Kopf des Babys aber nicht hindurchgeschlüpft. Die Übergangsphase meist sehr kurz.
3. **Austreibungsphase:** Jetzt ist Ihr Baby am Beckenboden angekommen, und Sie werden einen deutlichen Drang verspüren, es herauszupressen. Dann ist es soweit: Ihr Baby erblickt das Licht der Welt. Erst rutscht der Kopf heraus, dann die Schultern, der Rumpf und die Beine.
4. **Nachgeburtsphase:** Es ist geschafft, Sie und Ihr Baby sind gut versorgt. Mit den letzten Wehen pressen Sie jetzt noch die Nachgeburt heraus.

Stichwort Kaiserschnitt

Die meisten werdenden Mütter wollen Ihr Baby auf natürlichem Weg entbinden. Denn nichts verbindet Mutter und Kind stärker als der bewusste gemeinsame Weg. Doch unter bestimmten Bedingungen ist der Kaiserschnitt eine wichtige Alternative zur vaginalen Geburt. Etwa, wenn Ihr Becken zu eng sein sollte oder das Kind eine ungünstige Lage hat. Auch während der Geburt kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt noch auf einen Kaiserschnitt umplanen. Etwa wenn die Nabelschnur ungünstig liegt. Vertrauen Sie in dieser Frage am besten Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder der Hebamme. Beide haben tausendfache Erfahrung und wissen, was am besten für Sie und Ihr Kind ist.

Woche 39

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Woche 40

Datum.....

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Am .....

ist mein Baby zur Welt gekommen.

Mein Baby
ist da!

Hier ist Platz für das erste Baby-Foto.

Name: .....

Geburtstag: .....

Uhrzeit: .....

Geburtsort: .....

Gewicht (g): .....

Größe (cm): .....

Sternzeichen: .....

Besonderheiten: .....

.....

.....

.....

... von Anfang an!
geht weiter ...

Guter Start von Anfang an!
Workshops zu den Themen Wochenbett und Stillen.
Telefon: 05 0766-14103524

Babys erstes Löffelchen!
Erste Mahlzeiten und leckere Breirezepte,
auch als Webinar!
Kontakt: 05 0766-14103524, erstesloeffelchen@oegk.at

Starke Eltern von Anfang an!
Neben der neuen Rolle als Mutter und Vater sieht man sich mit vielen Fragen konfrontiert. Ein Kind ist auch eine Herausforderung für die Partnerschaft. Workshops auch für Alleinerziehende.
Kontakt: 05 0766-14103512, starkeeltern@oegk.at

Jetzt ess' ich mit den Großen!
Ernährungsworkshop für Eltern mit Kindern vom 1. bis zum 3. Lebensjahr.
Kontakt: 05 0766-14103524, einsbisdrei@oegk.at

Gut begleitet von Anfang an!
Professionelle Unterstützung in schwierigen Situationen.
Kontakt: 0676/512 45 45

Unfallfrei von Anfang an!
Sondernewsletter, kurze Filme und als App: Der kleine Held Alex zeigt Eltern und ihren Kindern die wichtigsten Gefahrenquellen in Haus und Garten und wie man sie am besten entschärft.

Gut informiert von Anfang an!
Zwei Apps, sieben Newsletter und drei Videoratgeber - wir halten Sie bis zum dritten Geburtstag Ihres Kindes zu allen wichtigen Themen auf dem Laufenden.
Wir freuen uns über Ihr "Gefällt mir" auch auf Facebook!

Mehr unter:
www.gesundheitskasse.at

Elternbildung – der Familie zuliebe!

Lebenslanges Lernen gilt als das Um und Auf – warum sich nicht auch weiterbilden, wenn es um das Eltern-Sein geht?

Das Leben mit Kindern ist bereichernd, aber auch anspruchsvoll. Denn die Anforderungen an die Eltern im Bereich Erziehung, Bildung und Förderung von Kindern sind im Steigen. Wie das Selbstbewusstsein von Kindern stärken? Wie mit Streit und Problemen umgehen? Welche Regeln erleichtern den Familienalltag? Viele Eltern fühlen sich dabei manchmal ratlos oder sogar überfordert.

Eltern suchen daher immer häufiger nach Unterstützung und Beratung bei Erziehungsfragen. Hier setzt Elternbildung an und ist damit ein wichtiges Instrument, mit dem Mütter und Väter ihre Erziehungskompetenzen sichern, vertiefen und entwickeln können. In Vorträgen, Kursen, Workshops und Seminaren erhalten sie Impulse für den Familien- und Erziehungsalltag vermittelt. Sie erfahren unter anderem, auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen und wie sie eine positive Beziehung zu ihren Kindern gestalten können. Elternbildung fördert ein gesundes Miteinander in der Familie und leistet auch einen wesentlichen Beitrag zum Gelingen der Eltern-Kind-Beziehung. Elternbildung ermutigt aber auch, nicht „perfekt" sein zu müssen. Damit können Eltern durch liebevolle Erziehung ihren Kindern ein „Schutzschild" für das ganze Leben mitgeben.

Oö. Elternbildungsgutscheine

Da die Wichtigkeit einer qualitativ hochwertigen Unterstützung der Eltern in Erziehungsfragen unbestreitbar ist, stellt das Land Oberösterreich mit Ausstellung der OÖ Familienkarte (Antrag ab der Geburt möglich) Elternbildungsgutscheine im Wert von 20 Euro zur Verfügung. Weitere 20 Euro Oö. Elternbildungsgutscheine erhalten OÖ Familienkarten-Inhaber automatisch zum 3., 6. und 10. Geburtstag eines Kindes.

Oö. Elternbildungsgutscheine können bei allen mit dem Gutschein gekennzeichneten Veranstaltungen eingelöst werden. Solche Veranstaltungen finden bei Oberösterreichs Bildungseinrichtungen, Eltern-Kind-Zentren, Familienorganisationen, öffentlichen Anbietern und zahlreichen privaten Initiativen statt.
Der Betrag, der am Gutschein ausgewiesen ist, wird direkt von der Teilnahmegebühr abgezogen.

Das Online-Service

Mit dem Online-Service der OÖ Familienkarte können Familien die Oö. Elternbildungsgutscheine in einem persönlichen „Digitalen Elternbildungskonto" verwalten. Um diesen Online-Service nutzen zu können, ist eine einmalige Registrierung auf www.familienkarte.at bzw. in der Familienkarte APP erforderlich. Zur Geburt, zum 3., 6. und 10. Geburtstag des Kindes wird das Guthaben von jeweils 20 Euro automatisch auf das Konto gebucht. Als weiteren Service erhalten OÖ Familienkarten-Inhaber eine Verständigung via E-Mail, wenn aufgrund des Alters eines Kindes ein Förderansuchen möglich ist.

Der Newsletter-Dienst

Mit dem Newsletter für Elternbildungsveranstaltungen erhalten Familien einmal im Monat eine übersichtliche Auflistung der Veranstaltungen in ihrem Wohnbezirk, bei denen Oö. Elternbildungsgutscheine eingelöst werden können.

Nützen Sie das Angebot und informieren Sie sich auch auf www.familienkarte.at, in der Familienkarte APP oder auszugsweise im aktuellen OÖ Familienjournal über das Elternbildungsangebot.

NEU

Nie wieder Gutscheine und Geld verlieren!
Nutzen Sie auf www.familienkarte.at bzw. in der Familienkarte APP die Möglichkeit, das Elternbildungskonto digital abzurufen und kassieren Sie zusätzlich 10 Euro Bonus! Mit diesem Service ist das Guthaben immer und überall online verfügbar.

LAND OBERÖSTERREICH

Wichtige Kontakte:

Infos zum Thema Hebammenhilfe:
ÖGK, Garnisonstraße 1, 4021 Linz
Tel: 05 0766-14105061
E-Mail: andrea.stumpner@oegk.at

OÖ Hebammengremium, Landesgeschäftsstelle OÖ
4974 Ort im Innkreis Nr. 35
Tel: 0676 6841844, Fax: 0 7751 20431
www.oberoesterreich.hebammen.at

Raucherentwöhnung:
Raucherentwöhnungskurse „Rauchfrei von Anfang an!“ für Schwangere:
ÖGK: Tel: 05 0766-14103530 bzw. www.gesundheitskasse.at/rauchfrei
Rauchfrei-Telefon: 0800 810 013 bzw. www.rauchfrei.at

Gut begleitet von Anfang an!
unterstützt Sie und Ihre Familie z. B.: bei Behördenwegen, beim Finden von geeigneten Beratungs- und Therapieangeboten, bei der Pflege, Versorgung und Erziehung des Kindes. Tel: 0676/512 45 45, www.gesundheitskasse.at/gutbegleitet14

Mit den Nerven am Ende? Wählen Sie 142!
Bei scheinbar unlösbaren Konflikten mit Ihrem Kind unterstützt Sie das ElternTelefon. Vertraulich, kostenlos, rund um die Uhr!
www.dioezese-linz.at/telefonseelsorge

Weitere wertvolle Informationen aus dem Internet:

www.gesundheitskasse.at
www.sozialversicherung.at
www.bmg.gv.at
www.land-oberoesterreich.gv.at
www.arbeiterkammer.com
www.vhs-ooe.at
www.aekooe.or.at
www.zoe.at
www.gesundheit.gv.at
www.richtigessenvonanfangan.at
www.ages.at
www.ernaehrungshotline.at
www.gesundheitsinformation.de

Netzwerk Hilfe

Krankheit? Unfall? Was jetzt? Wir fangen Sie auf.

- Netzwerk Hilfe steht allen ÖGK-Versicherten zur Seite, die entweder schwer erkrankt oder Opfer eines Unfalls geworden sind.
- Netzwerk Hilfe erleichtert den Weg zurück ins Leben.
- Am Ende des Weges steht ein gemeinsam vereinbartes Ziel.
- Ein Service von A (wie Anträge) bis Z (wie Zuschüsse):

Ihr Betreuer schnürt für jeden Fall ein individuelles Versorgungspaket. Rasch, kompetent und kostenlos. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin. Auskünfte erteilt jede Kundenservicestelle der ÖGK in Oberösterreich:
Tel.: 05 0766-14504400

ÖGK-Kundenservice:

Bad Goisern
Untere Marktstraße 1 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14383970
Öffnungszeiten: Di 10.00 bis 12.00 Uhr

Bad Hall
Kirchenstraße 11, 4540 Bad Hall
Telefon: 05 0766-14113900
E-Mail: badhall@oegk.at
Öffnungszeiten: 7.30 bis 12.00 Uhr

Bad Ischl
Bahnhofstraße 12, 4820 Bad Ischl
Telefon: 05 0766-14383900
E-Mail: badischl@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Bad Leonfelden
Hauptplatz 1 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14243970
Öffnungszeiten: Do 8.00 bis 12.00 und 13.00 bis 15.00 Uhr

Braunau
Jahnstraße 1, 5280 Braunau am Inn
Telefon: 05 0766-14393900
E-Mail: braunau@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Ebensee
Hauptstraße 34 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14383970
Öffnungszeiten: Mi 8.00 bis 12.00 Uhr

Eferding
Stadtplatz 31, 4070 Eferding
Telefon: 05 0766-14143900
E-Mail: eferding@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Enns
Linzer Straße 21, 4470 Enns
Telefon: 05 0766-14153900
E-Mail: enns@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Freistadt
Hessenstraße 13, 4240 Freistadt
Telefon: 05 0766-14163900
E-Mail: freistadt@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Gallneukirchen
Reichenauerstraße 1a/10 OG
Telefon: 05 0766-14243970
Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Di im Monat 9.00 bis 11.00 Uhr (außer August)

Gmunden
Miller-von-Aichholz-Str. 46, 4810 Gmunden
Telefon: 05 0766-14173900
E-Mail: gmunden@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Gosau
Gosau 444 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14383970
Öffnungszeiten: Di 7.30 bis 9.30 Uhr

Grein
Rathausgasse 1 (Stadtamt)
Telefon: 05 70766-14273970
Öffnungszeiten: Mo 8.00 bis 12.00 Uhr

Grieskirchen
Trattnach-Arkade 1, 4710 Grieskirchen
Telefon: 05 0766-14183900
E-Mail: grieskirchen@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Großraming
Kirchenplatz 1 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14323970
Öffnungszeiten: 1. Do im Monat 8.00 bis 10.00 Uhr

Kirchdorf/Krems
Steiermärker Straße 30, 4560 Kirchdorf
Telefon: 05 0766-14193900
E-Mail: kirchdorf@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Kremsmünster
Rathausplatz 1 (Marktgemeinde)
Telefon: 05 0766-14193970
Öffnungszeiten: jeden Mi 8.00 bis 12.00 Uhr

Lambach
Salzburger Straße 16, 4650 Lambach
Telefon: 05 0766-14203900
E-Mail: lambach@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Linz – Hauptstelle
Gruberstraße 77, 4020 Linz
Telefon: 05 0766-14504400
E-Mail: office-o@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr
Info-Schalter: Mo - Do 6.00 bis 16.00 Uhr
Fr 6.30 bis 15.00 Uhr
Fachbereich Kinderbetreuung:
Telefon: 05 0766-14503730

Linz-Kleinmünchen
Zeppelinstraße 60, 4030 Linz
Telefon: 05 0766-14233700
E-Mail: kleinmuenchen@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Linz-Urfahr
Hauptstraße 16 - 18, 4040 Linz
Telefon: 05 0766-14243900
E-Mail: urfahr@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Losenstein
Eisenstraße 45 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14323970
Öffnungszeiten: 1. Do im Monat
10.30 bis 12.30 Uhr

Mattighofen
Brauereistraße 8 a, 5230 Mattighofen
Telefon: 05 0766-14263900
E-Mail: mattighofen@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Mondsee
Kirchengasse 16, 5310 Mondsee
Telefon: 05 0766-14363970
Öffnungszeiten: jeden Mo und Mi
6.45 bis 14.00 Uhr

Neuhofen/Kr.
Kirchenplatz 3 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14353970
Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Di im
Monat 7.00 bis 12.00 Uhr

Ostermiething
Bergstraße 30
Telefon: 05 0766-14393970
Öffnungszeiten: 2. und 4. Do im Monat
9.00 bis 11.00 Uhr

Perg
Gartenstraße 14, 4320 Perg
Telefon: 05 0766-14273900
E-Mail: perg@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Peuerbach
Rathausplatz 1 (Gemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14183970
Öffnungszeiten: Mo 7.30 bis 11.00 Uhr

Pregarten
Tragweiner Straße 29, 4230 Pregarten
Telefon: 05 0766-14283900
E-Mail: pregarten@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Ried
Marktplatz 3, 4910 Ried im Innkreis
Telefon: 05 0766-14293900
E-Mail: ried@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Rohrbach
Stadtplatz 16, 4150 Rohrbach
Telefon: 05 0766-14303900
E-Mail: rohrbach@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Schärding
Max-Hirschenauer-Straße 18
Telefon: 05 0766-14313900
E-Mail: schaerding@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Schwanenstadt
Stadtplatz 54 (Rathaus)
Telefon: 05 0766-14363970
Öffnungszeiten: Do 7.30 bis 12.00 Uhr

Steyr
Sepp-Stöger-Straße 11, 4400 Steyr
Telefon: 05 0766-14323900
E-Mail: steyr@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Steyrermühl
Brunntalstraße 6
Telefon: 05 0766-14173970
Öffnungszeiten: Do 8.00 bis 12.00 Uhr

Steyregg
Weissenwolffstr. 3/1. Stock, 4221 Steyregg
Telefon: 05 0766-14243970
E-Mail: urfahr@oegk.at
Öffnungszeiten: jeden 1. und 3. Mo
im Monat, 9.00 bis 10.00 Uhr

Traun
Bahnhofstraße 15, 4050 Traun
Telefon: 05 0766-14353900
E-Mail: traun@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Vöcklabruck
Franz-Schubert-Straße 31, 4840 Vöcklabruck
Telefon: 05 0766-14363900
E-Mail: voecklabruck@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Wels
Hans-Sachs-Straße 4, 4600 Wels
Telefon: 05 0766-14373900
E-Mail: wels@oegk.at
Öffnungszeiten: 6.45 bis 15.00 Uhr

Weyer
Marktplatz 10
Telefon: 05 0766-14323970
Öffnungszeiten: Mi 8.00 bis 12.00 Uhr
und 13.00 bis 15.00 Uhr

Windischgarsten
Hauptstraße 5a (Marktgemeindeamt)
Telefon: 05 0766-14193970
Öffnungszeiten: Mo 8.00 bis 12.00 Uhr

Impressum:

Herausgeber:
Österreichische Gesundheitskasse
Gruberstraße 77, 4021 Linz
www.gesundheitskasse.at

Wissenschaftliche Expertise:
Mag. Iris Huber
Dr. Elisabeth Mayr-Frank
Dr. Wolfgang Froschauer
Dr. Monika Felhofer

Fotos:
shutterstock

Grafik:
Cornelia Bouchal, ÖGK

Projektleitung:
Karin Kastner, Mag. Wolfgang Laskowski, ÖGK

Druck:
Mittermüller Druck
Die Inhalte dieses Ratgebers wurden gewissenhaft geprüft. Trotzdem kann keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernommen werden. Die juristische Haftung ist ausgeschlossen.

Wichtiger Hinweis:
Dieser Ratgeber ist ein Begleiter durch Ihre Schwangerschaft und Vorbereitung auf die Geburt. Bei Beschwerden, Problemen und Fragen wenden Sie sich bitte unbedingt an eine Ärztin oder einen Arzt.

© ÖGK Dezember 2019

Österreichische
Gesundheitskasse

Gruberstraße 77, 4021 Linz,
Druck: Mittermüller, Rohr im Kremstal