



Wir
werden

ELTERN

Ein Leitfaden für
Schwangerschaft,
Geburt und
Stillzeit

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

GESUNDHEITSBEZIRK
BRIXEN

COMPRESORIO SANITARIO
DI BRESSANONE

STIFTUNG
FONDAZIONE



bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

Wir werden

ELTE

Ein Leitfaden für

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit der Schwangerschaft beginnt eine besondere Zeit in Ihrem Leben. Als werdende Eltern sind Sie voll freudiger Erwartung darüber, was auf Sie zukommen wird. Sie haben eine Menge Fragen und vielleicht machen sich in dieser Zeit auch einige Zweifel und Befürchtungen breit.

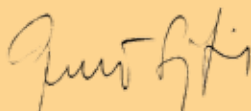
Keine Sorge: Sie sind nicht auf sich alleine gestellt. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb steht Ihnen und Ihrem Baby mit einer Vielzahl von Beratungs- und Anlaufstellen von Anfang an zur Seite und unterstützt Sie durch die fachlich medizinische Betreuung.

Schwangerschaft und Geburt sind aber sehr viel mehr als eine körperliche Angelegenheit. Es ist eine besondere Zeit in Ihrem Leben. Wir möchten Sie auf diesem spannenden Weg begleiten. Genießen Sie die kommenden Monate und schaffen Sie selbst die Voraussetzungen dafür, dass sich Ihr Baby gesund entwickeln kann.

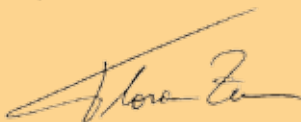
In unserem Leitfaden finden Sie viele wertvolle Anregungen, die Sie darin bestärken werden.



Dr. Richard Theiner
Landesrat für Familie, Gesundheit und Sozialwesen



Dr. Siegfried Gatscher
Generaldirektor des Gesundheitsbezirks Brixen



Dr. Florian Zerzer
Präsident der Stiftung Vital

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit



Dr. Arthur Scherer
Primar der Gynäkologie
und Geburtshilfe



Franziska Penn
Pflegekoordinatorin
Eltern-Kind-Department



Dr. Markus Markart
Primar der Pädiatrie



Dr. Karl Lintner
Direktor der territorialen
Dienste



Den Leitfaden haben folgende Personen mitgestaltet (v. l.):
Dr. Markus Markart, Magdalena Reiterer, Anna Pürgstaller, Arthur Morandell,
Monika Silbernagl, Martha Pürgstaller,
Herlinde Wieser, Elfi Kirmaier, Dr. Arthur Scherer.

Herausgeber: • Gesundheitsbezirk Brixen
• Stiftung Vital
• Ressort für Familie, Gesundheit und Sozialwesen

Projektleitung und Konzeption:

• Elfi Kirmaier

Redaktion: • Renate Mayr

Agentur: • markenforum.com

Wir werden

ELTERN

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Gesundheitsbezirk Brixen hat im Frühjahr 2008 in Zusammenarbeit mit der Stiftung Vital das Projekt „gesund essen – gesund leben für zwei“ gestartet. Ziel der Initiative, ist die gesunde Ernährung der werdenden Eltern und der Neugeborenen. Aktiv in das Projekt eingebunden sind die Kinderabteilung, die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe, die Küche und der Diätologische Dienst des Krankenhauses Brixen sowie die Beratungsstelle des Vorsorgedienstes im Sprengel.

Das Projekt setzt auf mehreren Ebenen an. Zunächst gilt es gemeinsam mit dem Personal der Abteilungen ein gesundheitsförderliches Umfeld für die werdenden Mütter und die neugeborenen Kinder zu schaffen. Weiters geht es darum, innerhalb der MitarbeiterInnen eine gemeinsame Sprache in Bezug auf gesunde Ernährung zu entwickeln, mit dem längerfristigen Ziel, die Gesundheitskompetenz der werdenden Eltern auch für die Zeit nach der Entbindung zu stärken.

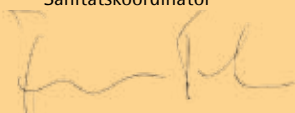
Die Ergebnisse des einjährigen Entwicklungsprozesses bestehen in einer Fülle kleinerer und größerer Maßnahmen auf den Abteilungen und in der Küche („frisch, abwechslungsreich, bunt“), in der Vermittlung wichtiger Ernährungsgrundsätze bis hin zu Kochkursen für die werdenden Eltern („gesund essen – gesund leben für zwei“), in einer noch engeren Zusammenarbeit zwischen den Abteilungen des Krankenhauses, den Beratungsstellen und den Ärztinnen und Ärzten des Territoriums sowie nicht zuletzt in der Erstellung des Leitfadens „Wir werden Eltern“.

Mögen die Ergebnisse des Projektes Sie darin unterstützen, der großen Verantwortung gerecht zu werden, die Sie bereits mit Beginn der Schwangerschaft für die Entwicklung der Gesundheit Ihres Kindes übernehmen.

Wir bedanken uns bei der Arbeitsgruppe für die anregende und engagierte Arbeit.



Dr. Karl Lintner
Sanitätskoordinator



Mag. Franz Plörer
Direktor der Stiftung Vital



RN

Inhalt: Wo steht was?

> Vorwort	Seite 2
- Impressum	4
- Inhaltsverzeichnis	5
> I. Wir werden Eltern	Seite 6
a. Alle Untersuchungen auf einen Blick	7
b. Weitere Untersuchungen	9
c. Wichtige Hinweise	10
d. Geburtsvorbereitungskurse für Sie und Ihn	11
e. Kochkurs: „Gesund essen, gesund leben – für zwei“	12
> II. Alles neu	Seite 13
a. Die ersten drei Monate: alles ganz neu	14
b. Im zweiten Drittel: runde Sache	15
c. In den letzten Monaten: zur Ruhe kommen	15
> III. Was gehört auf meinen Speiseplan?	Seite 16
a. Auf Qualität achten	16
b. Wovon braucht der Körper jetzt mehr?	17
c. Wie viel an Gewicht kann ich zunehmen?	20
d. Gelüste	21
> IV. Wohlfühlen	Seite 22
a. Beschwerden erleichtern	23
b. Aktiv trotz Babybauch	24
c. Sexualität in der Schwangerschaft	24
d. Reisen in der Schwangerschaft	26
> V. Endspurt – So kann das Baby kommen	Seite 27
a. Der richtige Moment	28
b. Sicher landen	28
c. Die Geburt erleichtern	30
d. Das Baby ist da!	31
> VI. Die Stillzeit beginnt	Seite 32
a. Vorteile für Ihr Baby	32
b. Vorteile für Sie als Mutter	33
c. Wie es klappt	35
d. Wenn Sie nicht stillen können	35
> VII. Die Zeit danach – alles mit Ruhe!	Seite 36
a. Schonender Start	36
b. Nachwehen: ein gutes Zeichen	36
c. Das gehört jetzt auf den Speiseplan der Mutter	37
d. Das Trinken nicht vergessen	37
> VIII. Nach der Geburt	Seite 38
a. Den Beckenboden stärken	40
b. Zurück zum Normalgewicht	41
c. Untersuchungen nach der Geburt	42
d. Erstuntersuchungen des Kindes	42
e. Hinweise für die Zeit zu Hause	43



Wir werden

ELTERN





Unser Ziel ist es, für Mutter und Kind während der Schwangerschaft, der Geburt und danach eine möglichst hohe Sicherheit zu gewährleisten. Bitte helfen Sie uns dabei, indem Sie regelmäßig an den Kontrollvisiten teilnehmen.

Neben der medizinischen Begleitung ist es dem Krankenhaus Brixen in Zusammenarbeit mit der Stiftung Vital ein Anliegen, Sie beim Elternwerden auch durch praktische Handlungsanleitungen zu unterstützen. Durch die Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs und am Kochkurs für werdende Eltern erfahren Sie viel Nützliches für sich und Ihr Baby, über Ihren Körper und einen gesunden Lebensstil.



Alle Untersuchungen auf einen Blick

Erstuntersuchung

wenn möglich 2 bis 3 Wochen nach Ausbleiben der Regel, mit Informationsgespräch, Gewichts- und Blutdruck-Kontrolle, gynäkologischer Untersuchung und Ultraschall

Erste Laboruntersuchung

am Schwangerschaftsbeginn: Prüfung der Blutwerte, Blutgruppe, Blutzucker, Harn, HIV (AIDS-Test mit ihrem Einverständnis), Toxoplasmose, Röteln (nicht nüchtern), wichtig: Fragen Sie Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin zu den Ergebnissen, v. a. zur Toxoplasmose

Erster Vorsorge-Ultraschall

ca. in der 11. bis 14. Schwangerschaftswoche (SSW)

Erste Hebammenvisite in der 16. bis 18. SSW

Gespräch über Ernährung, Wohlbefinden, Fragen, die die Eltern beschäftigen, Untersuchung von Mutter und Kind

Zweiter Vorsorge-Ultraschall

mit Organbeurteilung in der 20. bis 21. SSW

Weitere Untersuchungen bis zur 30. SSW

in 4- bis 6-wöchentlichen Abständen mit Gewichtskontrolle, Blutdruck, gynäkologischer Untersuchung und Herzschlagkontrolle des Kindes

Dritter Vorsorge-Ultraschall

mit Wachstumsbeurteilung ca. in der 30. bis 34. SSW

Zweite Laboruntersuchung ca. ab der 32. SSW

neuerliche Kontrolle der Blutwerte, Hepatitis, Toxoplasmose, Harn (nicht nüchtern)

Untersuchungen bis zur 40. SSW

in 2- bis 3-wöchentlichen Abständen mit einem bakteriologischen Scheidenabstrich ungefähr in der 36. SSW

Zweite Hebammenvisite in der 37. bis 39. SSW

Aufklärung zum Krankenhausaufenthalt: Was muss ich mitnehmen? Wann gehe ich ins Krankenhaus? Wie schaut die Station aus? Aufklärung über die Hilfe bei möglichen Komplikationen sowie zu den Maßnahmen während der Geburt

Vierter Vorsorge-Ultraschall

am errechneten Geburtstermin, um die Lage des Kindes, die Fruchtwassermenge und den Reifegrad der Plazenta zu bestimmen, gleichzeitig CTG-Analyse

Verzögert sich der errechnete Geburtstermin

werden in 3-bis 5-tägigen Abständen die kindlichen Herztöne und die Wehen aufgezeichnet

Ungefähr ab dem 14. Tag nach dem errechneten Termin

werden Sie in der Regel zur Überwachung und evt. Geburtseinleitung im Krankenhaus aufgenommen

Dritte Hebammenvisite 4 Wochen nach der Geburt

wie geht es mit dem Stillen? Gebärmutterkontrolle, Verhütung während des Stillens, Informationen über weitere Vorsorgemöglichkeiten und Kurse, z. B. Rückbildungsgymnastik für den Beckenboden





Weitere Untersuchungen

Wenn Sie Untersuchungen wünschen, die über das routinemäßige Vorsorgeprogramm hinausgehen, bietet das Krankenhaus folgenden Möglichkeiten an:

- Die Messung der Nackentransparenz im Rahmen des ersten Ultraschall-Screenings.
- Die Durchführung des Blut-Tests (Bi-Test) zusätzlich zur Nackentransparenz-Messung.
- Diese Untersuchungen setzen das Einverständnis beider Partner voraus.

Ärzte und Hebammen stehen Ihnen in dieser Situation besonders eng zur Seite. Die Blutabnahmen während der Schwangerschaft können Sie im Labor des Krankenhauses oder im Sprengel durchführen.





Wichtige Hinweise

Jede Medikamenteneinnahme in der Schwangerschaft sollte mit einer Ärztin/einem Arzt abgesprochen werden. Falls Sie dauernd Medikamente einnehmen müssen, setzen Sie diese nicht ohne medizinisches Einverständnis ab. Ihre Ärztinnen und Ärzte werden alles sorgfältig abwägen und Sie gut beraten.

Krankheiten in der Schwangerschaft sind sorgfältig zu betreuen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, Ihren Gynäkologen oder die gynäkologische Ambulanz.

Bitte suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auch bei **Fieber** (Temperatur höher als 37,5 Grad C) oder andauerndem Kopfschmerz auf.

In der Schwangerschaft gehört jede **Blutung** aus der Scheide abgeklärt: bei leichten Blutungen in der Frühschwangerschaft zu den Ambulanzzeiten, bei stärkeren Blutungen oder bei Blutungen in der fortgeschrittenen Schwangerschaft zu jeder Zeit über die Erste Hilfe des Krankenhauses.



Geburtsvorbereitungskurse für Sie und Ihn

Wir freuen uns, wenn Sie zu unseren Kursen kommen. Männer sind auch herzlich eingeladen, denn gerade in dieser Zeit können Sie Ihrer Partnerin eine wertvolle Hilfe sein.

Kursinhalte: Schwangerschaft; Was erlebt das Kind im Mutterleib? Geburt und Wochenbett; Kreissaalbesichtigung; Stillen und Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr; Babyausstattung und praktische Säuglingspflege; Leben mit dem Neugeborenen; Entspannungs-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen

Kursdauer: 7 Einheiten zu je 2 Stunden
4 Einheiten Körperwahrnehmung zu je 1 Stunde, nur für Frauen

Kursleitung: Hebamme und Sanitätsassistentin

Empfohlener Kursbeginn: 6. bis 7. Schwangerschaftsmonat

Elternabend mit Kreissaalführung:

Bitte nehmen Sie an dieser Veranstaltung teil. Hier können Sie sich den Ort, an dem Sie Ihr Kind zur Welt bringen, in Ruhe anschauen und Fragen stellen, die Sie beschäftigen.

Information: in der gynäkologischen Ambulanz der Krankenhäuser Brixen und Sterzing



Sicherheit gewinnen

Viele offene Fragen bewegen die Eltern in dieser besonderen Zeit des Wartens auf Ihr Kind. Der Vorbereitungskurs auf Geburt und Elternschaft bietet Ihnen die Möglichkeit, Fragen zu klären und Vertrauen in die eigene Kraft zu entwickeln.



„Gesund essen, gesund leben – für zwei“

Was die Mutter während der Schwangerschaft isst und trinkt, beeinflusst ihr Wohlbefinden und prägt in hohem Maße die Gesundheit des Kindes. Bereits im Mutterleib entwickeln Kinder eine Vorliebe für bestimmte Geschmacksrichtungen. Später nimmt die Vorbildfunktion der Eltern einen wichtigen Stellenwert beim Ess- und Trinkverhalten der Kinder ein.

Kochkurs:

„Gesund essen, gesund leben – für zwei“

Wir bieten Ihnen bereits zu Beginn der Schwangerschaft einen Kochkurs an. Mütter und Väter lernen, wie sie für sich und ihr Kind liebevoll gesundes Essen zubereiten können.

Auskunft über Termine und Anmeldung:

in der gynäkologischen Ambulanz im Krankenhaus Brixen

Mit einer ausgewogenen Ernährung decken Sie Ihren gesamten Nährstoffbedarf ab. Sie brauchen kein Geld für Nahrungsergänzungsmittel auszugeben.



Nützliche Hinweise zur Ernährung finden Sie auch im Leitfaden der Stiftung Vital „Gesund essen – gesund leben“ unter www.stiftungvital.it

Alles neu:

Wir werden

ELTERN



Kap.

II

So verändert sich mein Körper

Die ersten drei Monate: alles ganz neu

Ein Spannungsgefühl in den Brüsten, Müdigkeit, manchmal auch Übelkeit und Schwindel. Das sind häufig die ersten Anzeichen für eine Schwangerschaft, die durch die hormonelle Umstellung hervorgerufen werden.





Keine Angst, in der Regel vergehen diese Beschwerden nach der 12. Woche. Essen Sie mehrmals am Tag kleine Portionen und achten Sie auf reichliche Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten. Vermeiden Sie stark gewürzte und fetthaltige Speisen.

Ein wohltuendes Bad oder ein warmer Umschlag, z. B. mit Lavendel, kann hier Wunder wirken und die Brust entspannen.

Im zweiten Drittel: runde Sache

Der Bauchumfang nimmt zu und Ihr Baby ist schon deutlich auf dem Ultraschallbild zu erkennen. Der Herzschlag Ihres Kindes lässt sich ab der 8. bis 9. Woche nachweisen.

Sie spüren bereits gegen Ende des 4. Monats, spätestens aber im Laufe des 5. Monats, die ersten Bewegungen Ihres Kindes.

Zwischen dem 5. und 6. Monat empfindet Ihr Baby bereits Vibrationen, Druck und es spürt die Temperaturunterschiede. So lassen sich viele der kleinen Boxer und Boxerinnen durch entspannte Momente, ruhige Musik, leises Zureden oder sanftes Streicheln Ihres Bauches beruhigen.

Lassen Sie sich dabei auch von Ihrem Partner unterstützen.

In den letzten Monaten: zur Ruhe kommen

Jetzt heißt es durchhalten, Ihr Baby braucht Platz. Sie kommen schneller außer Atem und ermüden leichter. Pflegen Sie gerade jetzt gemütliche Spaziergänge. Bei den Mahlzeiten kleine Portionen essen und fettreiche Speisen vermeiden. Dadurch bekommen Sie das Sodbrennen leichter in den Griff.

Die Brust wird zur Vorbereitung auf das Stillen größer. Falls schon vor der Geburt gelegentlich etwas Vormilch ausfließt, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Wenn sie Flach- oder Hohlwarzen haben, müssen Sie keineswegs auf das Stillen verzichten. Sie erhalten Informationen von geschultem Fachpersonal.

Wenn die Wehen einsetzen, werden Sie es deutlich spüren und Sie haben in der Regel genug Zeit, das Krankenhaus zu erreichen. Freuen Sie sich mit Ihrem Partner darauf, Ihr Baby endlich in den Armen zu halten.

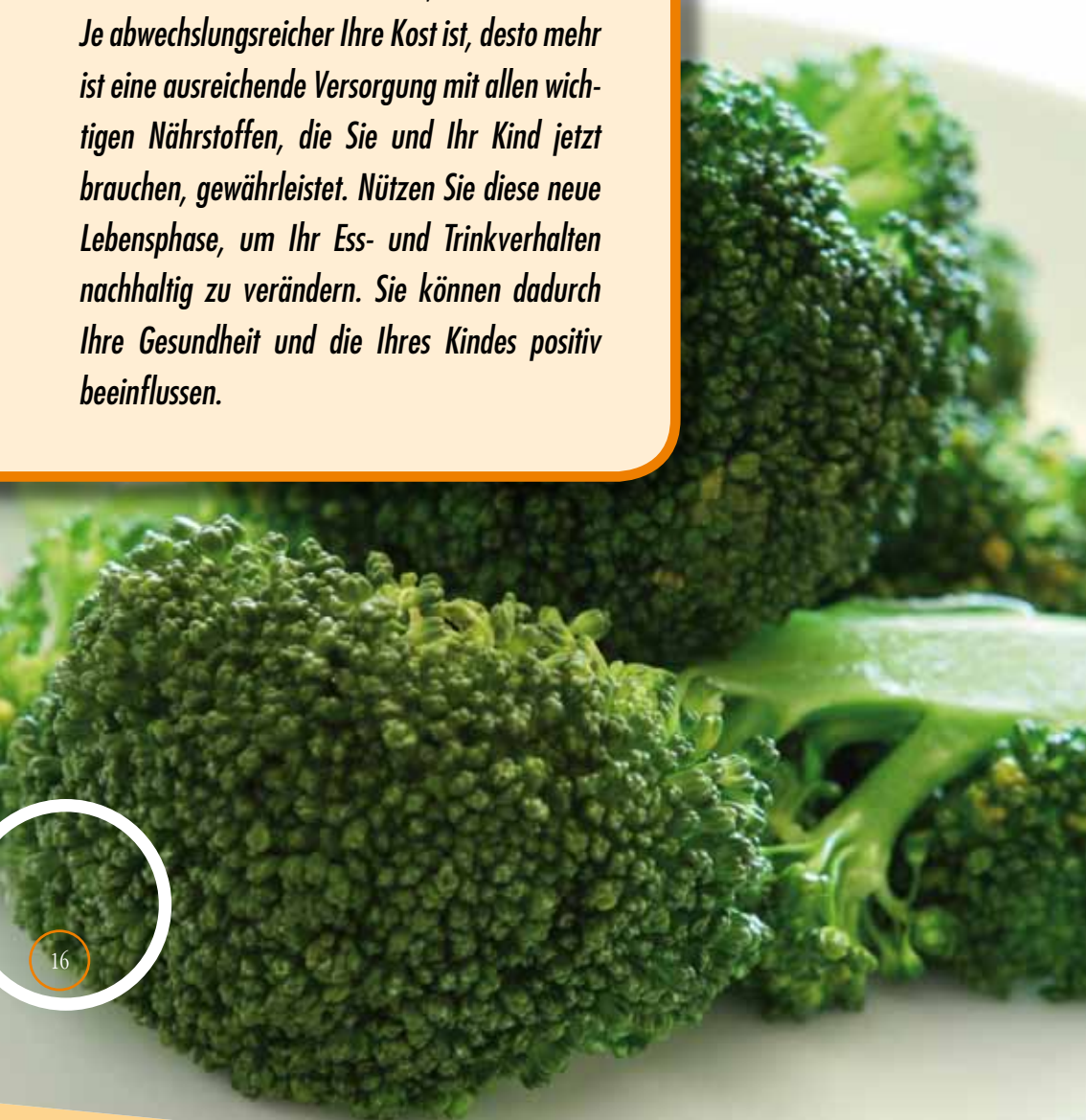
Was gehört auf meinen Speiseplan?



Auf Qualität achten

In der Schwangerschaft für „zwei“ essen, heißt nicht, das Doppelte zu sich zu nehmen. Viel wichtiger als die Menge zu erhöhen ist es, auf die Qualität von dem zu achten, was Sie essen. Je abwechslungsreicher Ihre Kost ist, desto mehr ist eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen, die Sie und Ihr Kind jetzt brauchen, gewährleistet. Nützen Sie diese neue Lebensphase, um Ihr Ess- und Trinkverhalten nachhaltig zu verändern. Sie können dadurch Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes positiv beeinflussen.

Kap. III





Wovon braucht der Körper jetzt mehr?

>> Eiweiß

Mit Beginn der Schwangerschaft ist Ihr Bedarf an Eiweiß erhöht. Die besten Quellen zur Deckung des Eiweißbedarfes sind: Fleisch, Fisch, Käse, Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hülsenfrüchte.

Tipp: Wählen Sie abwechselnd magere Fleisch- und Milchprodukte.

>> Kalzium

Kalzium ist besonders wichtig für die Knochen und Zähne von Mutter und Kind. Kalzium finden Sie reichlich in Milch und Milchprodukten, aber auch in Brokkoli, Schwarzwurzeln, Kohl, Fenchel, Lauch, Nüssen, Sesam und kalziumreichem Mineralwasser (ab 150 mg/l).

>> Vitamine und Mineralstoffe

Bei den Vitaminen und Mineralstoffen ist der Bedarf während der Schwangerschaft erhöht. Das bedeutet, dass Ihre Lebensmittel besonders nährstoffreich, aber nicht zu energiereich sein sollten. Besonders wichtig ist daher eine regelmäßige Aufnahme von Gemüse, Obst und Milchprodukten.

Tipp: Eine ausreichende Zufuhr an Magnesium beugt vorzeitigen Wehen, nächtlichen Wadenkrämpfen und Verstopfung vor. Magnesium finden Sie in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Gemüse und Bananen.

Tipp: Vitamin D und Vitamin K sind für den Knochenstoffwechsel unentbehrlich. Täglich mindestens 30 Minuten an der frischen Luft bewegen und es bildet sich ausreichend Vitamin D in Ihrem Körper. Vitamin K befindet sich in allen dunkelgrünen Gemüsesorten, vor allem in Kohlgemüse und Petersilie.





>> Folsäure

Folsäure ist jetzt ein besonders wichtiges Vitamin. Es ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes von entscheidender Bedeutung.

Folsäurereiche Nahrungsmittel sind:

- Spinat, Salate, Weißkohl, Brokkoli, Tomaten, Gurken
- Beeren, Bananen, Orangen
- Joghurt
- Vollkornprodukte

>> Eisen

Durch die vermehrte Blutbildung für Sie und Ihr Kind besteht in der Schwangerschaft ein erhöhter Eisenbedarf. Aus Fleisch wird das Eisen besonders gut verwertet. Lebensmittel, die Vitamin C enthalten, verbessern die Aufnahme von Eisen. Deshalb am besten jede Mahlzeit mit frischem Salat, Obst oder Fruchtsaft ergänzen. Kaffee und Schwarztee nicht zu den Mahlzeiten oder unmittelbar danach trinken. Ebenso sollten Sie zu einer Fleischmahlzeit nicht gleichzeitig kalziumreiche Milchprodukte konsumieren. All das hemmt die Eisenaufnahme. Gute pflanzliche Eisenquellen sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Sesam, Pistazien, Hirse, Sonnenblumenkerne, Hafer, Fenchel, Brokkoli, Rote Bete und Blumenkohl.

Bei Blutmangel im Sinne einer Anämie ist zusätzlich zur Ernährung die Einnahme von Eisen-Präparaten zu empfehlen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

>> Jod

Der Jodbedarf steigt in der Schwangerschaft. Verwenden Sie jodiertes Salz, da Jod für die Schilddrüse und für die geistige und körperliche Entwicklung des Babys wichtig ist. Für weitere Informationen zu speziellen Ernährungsthemen wenden Sie sich an den Dienst für Diät und klinische Ernährung am Krankenhaus sowie an den Gesundheitssprengel.

Mit einer ausgewogenen Ernährung decken Sie Ihren gesamten Nährstoffbedarf ab. Sie brauchen kein Geld für Nahrungsergänzungsmittel auszugeben.



Wie viel an Gewicht darf ich zunehmen?

In den ersten Schwangerschaftswochen nehmen Sie nur wenig, danach aber mehr und mehr an Gewicht zu. Die Zunahme sollte bei einem Normalgewicht etwa 10 bis 12 kg betragen. Alles, was darüber hinausgeht, ist nicht durch die Schwangerschaft bedingt. Ihr Energiebedarf ist während der Schwangerschaft nur gering erhöht. Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat brauchen Sie etwa 200 zusätzliche Kilokalorien am Tag. 200 Kilokalorien sind nicht mehr als eine Gemüse-Kartoffel-Beilage oder eine Portion Müsli oder ein belegtes Brot oder zwei Äpfel.

Hinweis: Wenn der Bauch wächst, nehmen die körperlichen Aktivitäten meistens ab, weshalb Sie weniger Energie verbrauchen.



Gelüste

>> Lust auf Essiggurken, Senf & Co.?

Das ist in Ihrem Zustand ganz normal und wird durch hormonelle Veränderungen verursacht. Übertreiben Sie es nur nicht und vermeiden Sie übermäßigen Verzehr von fett- und zuckerreichen Produkten.

>> Gegen Heißhungerattacken hilft:

Nehmen Sie fünf bis sechs Mahlzeiten ein, die Sie regelmäßig, etwa im 3-Stunden-Rhythmus, genießen.

Wählen Sie sättigende Lebensmittel wie Vollkornreis, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte aus.

Greifen Sie nicht gleich zu Süßigkeiten. Wählen Sie stattdessen ein Vollkornbrot mit Honig oder Marmelade, Obst oder eine kleine Menge Trockenfrüchte.

>> Was mein Baby gerne mag:

- ausgewogenes, frisches und nährstoffreiches Essen
- ruhige Momente der Entspannung und des Ausgleichs
- leichte Kräutertees, viel kalziumreiches Wasser, verdünnte Natursäfte
- moderaten Sport und Bewegung an der frischen Luft
- Spaß und Freude, regelmäßigen Lebensrhythmus

>> Was mein Baby nicht gerne mag:

- zu viel oder einseitige Kost, Diäten
- Stress und negative Emotionen
- koffeinhaltigen Kaffee oder Tee
- Nikotin, Alkohol
- Medikamentenmissbrauch
- sonstige Suchtmittel



Rauchen schadet dem Kind

Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft rauchen, haben ein geringeres Geburtsgewicht und Zeichen von Unterernährung. Dies ist ein weiterer Grund, auf das Rauchen zu verzichten.

Wohlfühlen

Kap. IV

Kap.



Tun Sie sich etwas Gutes

Um sich als werdende Mutter rundum wohlfühlen, sollten Sie sich immer wieder Zeit für Entspannungspausen nehmen. Verwöhnen Sie sich, wann immer Sie können, mit wohltuenden Bädern, milden Pflegeprodukten, viel Schlaf und mit bequemer Bekleidung, in der Sie sich wohlfühlen.





Beschwerden erleichtern

>> Übelkeit und Erbrechen

Zu den frühen und zugleich lästigen Schwangerschaftsbeschwerden gehören Übelkeit und Erbrechen. Bei morgendlicher Übelkeit helfen eine trockene Scheibe Brot oder Zwieback und schluckweises Teetrinken. Empfehlenswert ist es auch, alle zwei bis drei Stunden eine kleine Mahlzeit einzunehmen. Bitte vermeiden Sie stark gewürzte und fetthaltige Speisen und achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr zwischen den Mahlzeiten.

>> Sodbrennen

Meistens tritt Sodbrennen nach dem Verzehr von stark gewürzten und fetten Speisen auf. Auch Kaffee und zu viel Süßigkeiten können Sodbrennen auslösen. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten zu sich, essen Sie langsam und kauen Sie gründlich. Als Hausmittel können Haferflocken oder ein Glas Milch überschüssige Säure neutralisieren. Vermeiden Sie stark blähende Speisen und kohlenstoffhaltige Getränke.

>> Verstopfung

Während der Schwangerschaft läuft der Verdauungsprozess im Darm langsamer ab als sonst und führt nicht selten zu Verstopfungen. Die Folge von Verstopfungen sind oftmals Hämorrhoiden. Sorgen Sie mit einer ausgewogenen Ernährung vor. Reichlich Flüssigkeit kombiniert mit Vollkornprodukten, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Obst sollten unbedingt auf Ihrem Speiseplan stehen. Dazu noch viel Bewegung – dann wird die Verdauung angekurbelt.

>> Wassereinlagerungen/Ödeme

Viele Frauen leiden unter geschwollenen Beinen und Füßen, die durch Wassereinlagerungen im Gewebe entstehen. Legen Sie die Beine öfters hoch, oder gönnen Sie sich ein erfrischendes Fußbad, das schafft Erleichterung. Hartnäckige Ödeme immer von der Ärztin/dem Arzt untersuchen lassen.



Aktiv trotz Babybauch

Die Schwangerschaft ist kein Grund, auf Bewegung zu verzichten – im Gegenteil: Viele typische Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich mit gezielten Übungen sanft und natürlich „behandeln“. Außerdem ist es für die Geburt von Vorteil, fit zu sein.

Bewegung und leichte sportliche Betätigung beugen typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Thrombosen oder Wassereinlagerungen vor und helfen Ihnen dabei, die Verdauung besser zu regulieren. Körperliche Aktivität an der frischen Luft trägt dazu bei, dass Sie mit Gefühlsschwankungen leichter umgehen können.

Ideal sind jetzt gelenkschonende Ausdauersportarten wie Radfahren (nicht Mountainbike), Wandern, Walken, Schwimmen oder Wassergymnastik. Sportarten mit ruckartigen Bewegungsabläufen wie Tennis und riskante Sportarten wie Klettern, Reiten, alpiner Skilauf sind zu vermeiden.

>> Sauna ist möglich

Überhitzung und Kreislaufschwächen können aber leichter auftreten. Machen Sie daher kürzere, nicht zu heiße Saunagänge.

>> Sexualität in der Schwangerschaft

Sexualität ist schon ohne Schwangerschaft ein sensibles Thema und es wird nicht einfacher, wenn ein Kind unterwegs ist. Viel komplizierter wird es allerdings auch nicht.

Aber mehr denn je ist es in dieser Situation wichtig, dass beide Partner miteinander darüber sprechen. Aus medizinischer Sicht ist es unbedenklich miteinander zu schlafen. Allerdings sollten Frauen, die mehrere Fehlgeburten oder Blutungen in der Frühschwangerschaft hatten, mit Geschlechtsverkehr vorsichtig sein. Dasselbe gilt für jene Frauen, deren Schwangerschaft mit dem Risiko einer Frühgeburt verbunden ist. Sprechen Sie einfach mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über Ihre persönlichen Bedenken. Das hilft Ihnen Unsicherheiten abzubauen und Ängste zu vermeiden.





>> Reisen in der Schwangerschaft

Sie wollen noch einmal verreisen, bevor Ihr Baby kommt? Denken Sie daran: In einer Schwangerschaft kann es immer zu Komplikationen kommen, ohne dass es Vorzeichen gibt. Allzu große Belastungen tun Ihnen und Ihrem Kind nicht gut. Auch die medizinische Versorgung und die hygienischen Verhältnisse sind nicht überall optimal gegeben.

Wieso nicht einmal einen Urlaub in Ihrer näheren Umgebung verbringen? Auch hier in Südtirol können Sie entspannen und haben noch dazu die Sicherheit, jederzeit gut betreut zu sein.

Endspurt – so kann das Baby kommen

Kap. V





Der richtige Moment

Solange Sie sich daheim wohl und sicher fühlen, brauchen Sie nicht zur Kontrolle ins Krankenhaus zu kommen.

Falls kein Blasensprung, keine Blutung oder keine Risikoschwangerschaft besteht, gilt folgende Orientierungshilfe:



Für Erstgebärende:

- 1 Stunde regelmäßige Wehen in Abständen von 5 bis 10 Minuten und einer Dauer von 30 Sekunden.

Für Mehrgebärende:

- ½ Stunde regelmäßige Wehen in Abständen von 5 bis 10 Minuten und einer Dauer von 30 Sekunden.

Hinweis:

Bei Fruchtwasserabgang mit oder ohne Wehen sollten Sie bald kommen, leichte Schmierblutungen sind normal.

Sicher landen

Bei Aufnahme in der Geburtshilfe wird die Mutter untersucht, die Wehen werden gemessen und die Herztöne des Kindes werden überwacht. Vielleicht brauchen Sie jetzt noch ein wenig Bewegung, damit sich Ihr Körper gut auf die Geburt einstellen kann. Dann können Sie den Kreissaal noch einmal verlassen und ein paar Schritte spazieren gehen. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Partner begleiten, er wird Ihnen jetzt eine wertvolle Hilfe sein. Die Geburt Ihres Kindes ist auch für die Väter ein sehr berührender und wichtiger Moment. Teilen Sie zusammen den Augenblick der Geburt und nehmen Sie gemeinsam daran teil, wenn Ihr Kind das Licht der Welt erblickt.





Die Geburt erleichtern

Die Geburt ist etwas völlig Natürliches, aber auch mit großer körperlicher Anstrengung und mit Schmerzen verbunden. Die im Geburtsvorbereitungskurs erlernten Entspannungsübungen und Atemtechniken werden Ihnen jetzt nützlich sein.

Wasser entspannt und beruhigt

Es gibt in unserer Abteilung eine Gebärwanne, in der Sie ein Entspannungsbad nehmen und bei komplikationsfreiem Geburtsverlauf Ihr Kind auch im Wasser zur Welt bringen können.

Schmerzen lindern

Lassen Sie sich von Hebammen und Ärzten helfen, die Schmerzen mit naturheilkundlichen/homöopathischen Mitteln zu lindern. Um schmerzlindernde Medikamente oder Wehenmittel verabreichen zu können, wird Ihnen zu Beginn der Geburt eine Infusionsnadel in eine Unterarmvene gelegt. Um besonders starke Schmerzen erträglicher zu machen, können Sie auf Wunsch auch eine Rückenmarksanästhesie erhalten.

**Sie können beruhigt sein:
Während der Geburt wird auch
Ihr Kind ständig überwacht.**



Hallo, da bin ich!

Nach Monaten des Wartens, der Vorbereitung und nach langen Stunden der Geburt ist das Baby endlich da und mit ihm Gefühle der Erleichterung, der Freude und des unglaublichen Staunens über dieses Wunder.

Das Liebesband, das nach der Geburt geknüpft wird, ist sinnbildhaft für die liebevolle Begleitung von Mutter und Vater für viele Jahre.

Das Baby ist da!



Die Stillzeit beginnt

Kap. VI



Stillen – eine gute Entscheidung

Stillen hat viele Vorteile. Die Krankenhäuser Brixen und Sterzing sind stillfreundliche Krankenhäuser und werden Sie bei Ihrem Vorhaben voll und ganz unterstützen. Seien Sie nicht entmutigt, wenn es nicht gleich klappt. Die Hebammen, die Krankenpflegerinnen und -pfleger und die Sanitätsassistentinnen im Sprengel werden beim „Stillstart“ behilflich sein.

Vorteile für Ihr Baby

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby für seine gesunde Entwicklung braucht.

- Sie ist gut verträglich und leicht verdaulich.
- Sie enthält Abwehrstoffe, die Ihr Baby vor Infektionen schützt.
- Sie hat immer die richtige Temperatur.
- Sie ist sauber und keimfrei.
- Sie ist jederzeit verfügbar und kostet nichts.



Vorteile für Sie als Mutter

- Die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.
- Ihr Gewicht normalisiert sich durch das Stillen leichter, vorausgesetzt, Sie ernähren sich ausgewogen.
- Sie vermindern das Risiko, später an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken.

Stillen ist für Sie und für Ihr Baby etwas Neues, das erst gelernt werden muss. Die wichtigsten Voraussetzungen für einen Stillserfolg sind Geduld, Zeit, Ruhe und Ihr inneres Vertrauen: „Ich kann es!“





Wie es klappt

Behalten Sie Ihr Baby wenn möglich nach der Geburt bei sich. Das gesunde Neugeborene sollte nämlich gleich Hautkontakt mit der Mutter und innerhalb der ersten Stunden Gelegenheit zum Saugen haben. Der Saugreiz beim ersten Anlegen fördert den Milchfluss und das Stillen. Für Mutter und Kind ist es ein schönes Erlebnis, sofort innigen Kontakt zueinander zu finden. Lassen Sie den Partner diese Momente miterleben. Wir bieten Ihnen durch „Rooming-in“ die Möglichkeit, Ihr Kind rund um die Uhr bei sich zu haben. Nehmen Sie trotzdem jederzeit die Hilfe des Fachpersonals der Abteilung in Anspruch.

Wenn Sie nicht stillen können

Vielleicht ist es Ihnen aus irgendwelchen Gründen nicht möglich zu stillen. Ihr Baby muss dann zwar Ihre Milch, nicht aber Ihre Liebe und zärtliche Zuwendung entbehren. Nehmen Sie sich Zeit und halten Sie beim Verabreichen des Fläschchens Augen- und Hautkontakt mit Ihrem Baby. Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt über die geeignete Flaschennahrung.

Hinweis:

Die Broschüre „Ernährung im ersten Lebensjahr“ der Landesabteilung Gesundheitswesen wird Sie mit umfangreichen Informationen sicher durch die Zeit des Stillens und der Beikost begleiten.

Informationen bekommen Sie auch im Krankenhaus, beim Vorsorgedienst und im Sprengel.



Besuche mit Maß

Gönnen Sie sich und Ihrem Baby ausreichend Zeit und Ruhe, um sich kennenzulernen. Organisieren Sie Ihre Besuche bereits in der Schwangerschaft. Wir legen Wert auf die Einhaltung der Besuchszeiten.

Die Zeit danach

Kap. VII



Baby und Mami gehen vor

Der Haushalt ist jetzt nicht so wichtig. Wichtig sind jetzt Sie, Ihr Kind und Ihr Partner. Nutzen Sie jede Minute, in der das Baby schläft, zum Ausruhen. Vielleicht findet sich innerhalb der Familie oder im Freundeskreis jemand, der Sie und Ihren Partner etwas unterstützt.

Schonender Start

Die ersten sechs Wochen nach der Geburt sind eine Zeit der Schonung, damit Sie sich gut erholen können. Achten Sie darauf, dass Ihre Einkaufstaschen nicht zu schwer sind. In dieser Phase regeneriert sich der Beckenboden und die Gebärmutter bildet sich zurück. Dieser Prozess dauert etwa sechs bis acht Wochen.

Nachwehen: ein gutes Zeichen

Nachwehen – auch wenn noch so lästig – sind ein Zeichen dafür, dass die Gebärmutter sich gut zurückbildet. Da Sie zu diesem Zeitpunkt noch auf der Wochenbettstation im Krankenhaus liegen, haben Sie den Vorteil, dass Sie das Pflegepersonal jederzeit um Rat fragen können, sollten die Schmerzen zu unerträglich werden.



Das gehört jetzt auf den Speiseplan der Mutter

Bereits während der Schwangerschaft braucht Ihr Körper etwas mehr Energie und auch größere Mengen vieler Nährstoffe. Wenn Sie voll stillen, erhöht sich der Energiebedarf stärker als in der Schwangerschaft.

Auch Ihr Eiweißbedarf steigt. Deutlich mehr brauchen Sie an Vitaminen und Mineralstoffen. Achten Sie deshalb bei der Auswahl von Lebensmitteln darauf, dass sie viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost reicht in der Regel aus, um den Nährstoffbedarf zu decken.

Das Trinken nicht vergessen

Damit die Milch fließt, sollten Sie jetzt mindestens einen Liter mehr als sonst trinken. Stellen Sie sich einfach zu jedem Stillen ein Getränk zurecht. Zu empfehlen sind beispielsweise kohlenstofffreies Mineralwasser, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz. Auch Gemüse und Obst enthalten viel verstecktes Wasser. Sie sind zudem reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

VIII

Kap.

Nach der Geburt





So kommt alles wieder ins Lot

Sie erholen sich gerade von den Strapazen der Geburt und schon fahren die Gefühle Achterbahn.

- Sprechen Sie mit uns im Krankenhaus, wenn Sie Hilfe brauchen. Auch die Sanitätsassistentinnen in den Beratungsstellen im Vorsorgedienst stehen Ihnen jetzt für Fragen zur Verfügung.
- Verkriechen Sie sich nicht, sondern suchen Sie den Kontakt zu anderen Müttern.
- Gehen Sie mit dem Kind viel spazieren – das tut gut und macht Sie insgesamt gelassener.
- Verwöhnen Sie Ihren Körper und gönnen Sie sich etwas Schönes.
- Reden Sie mit Ihrem Partner über Gedanken und Gefühle, die Sie beschäftigen.
- Sprechen Sie auch mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme, wenn Sie alles zu sehr belastet.



Baby Blues

Manche Frauen nehmen sich alles zu Herzen und brechen in Tränen aus. Das ist völlig normal und kann mit der Hormonumstellung nach der Geburt zusammenhängen. Lassen Sie sich vom Auf und Ab der Gefühle nicht unterkriegen. Es braucht ein wenig Zeit, bis alles wieder ins Lot kommt.



Den Beckenboden stärken

Damit sich die Gebärmutter zurückbildet und Ihr Beckenboden wieder stabil wird, sind leichte Rückbildungsübungen hilfreich. Damit können Sie bereits sechs Wochen nach der Geburt beginnen. Wenn Sie Ihren Beckenboden trainieren, tun Sie gleichzeitig etwas für Po, Rücken, Beine und für Ihren Bauch. Denn der Beckenboden ist mit vielen andern Muskelgruppen verbunden.

Informieren Sie sich über das Kursangebot zur Rückbildungsgymnastik im Krankenhaus oder bei Ihrer Hebamme.



Zurück zum Normalgewicht

Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sein ursprüngliches Gewicht wieder zu erreichen. Machen Sie in der Stillzeit auf keinen Fall eine Schlankheitsdiät. Ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich regelmäßig. Auch das Stillen unterstützt Sie dabei, Ihr normales Körpergewicht wieder zu erreichen.

Erst wenn sich Ihre Gebärmutter zurückgebildet hat und der Beckenboden wieder stabil ist, können Sie ohne Bedenken mit Sport beginnen.



Untersuchungen nach der Geburt



Sicher heranwachsen

Gehen Sie mit Ihrem Baby regelmäßig zu den vorgesehenen Kontrollen und lassen Sie Ihr Kind impfen. Im Kindergesundheitsbüchlein der Landesabteilung für Gesundheit finden Sie alle wichtigen Termine und Informationen.

Erstuntersuchungen des Kindes

Gleich nach der Geburt werden zum Schutz des Kindes erste Untersuchungen und vorbeugende Maßnahmen getroffen, die der weiteren gesunden Entwicklung dienen. Dazu zählen neben der Bestimmung der Größe und des Gewichtes Ihres Kindes, die Augenprophylaxe und die Vitamin-K-Prophylaxe.

Nur wenige Blutstropfen aus der Ferse Ihres Kindes reichen, um eine Reihe von Tests durchzuführen. So können Sie sicher sein, dass Stoffwechselerkrankungen frühzeitig erkannt und rechtzeitig behandelt werden können. Zum Neugeborenen-Screening gehören auch ein Hüft-Ultraschall und ein Hörtest, die Ihnen Sicherheit darüber geben, dass Ihr Kleines gesund ist.

Außerhalb des Krankenhauses sind die Kinder- bzw. Vertrauensärzte/ärztinnen und die Sanitätsassistenten bzw. Sanitätsassistentinnen in den Beratungsstellen des Vorsorgedienstes in Brixen, Mühlbach, Klausen und Sterzing für Sie da.



Folgende Hinweise möchten wir Ihnen für die Zeit mit Ihrem Baby zu Hause mitgeben:

- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.
- Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung.
- Bemühen Sie sich um einen geregelten und ruhigen Tagesablauf für Ihr Baby im ersten Lebensjahr.
- Behalten Sie Ihr Baby wenn immer möglich in Ihrer Nähe und pflegen Sie Körperkontakt mit ihm.
- Gehen Sie mit Ihrem Baby regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen.
- Vermeiden Sie das Rauchen und achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung.

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ressort für Familie, Gesundheit und Sozialwesen

Dipartimento alla famiglia, sanità e politiche sociali

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol

GESUNDHEITSBEZIRK
BRIXEN

COMPRESORIO SANITARIO
DI BRESSANONE

STIFTUNG
FONDAZIONE



bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1

Tel. 0039-0471-409333

Fax 0039-0471-409707

info@stiftungvital.it

www.stiftungvital.it