

LIEBE ELTERN!

LIEBE ZUKÜNFTIGE ELTERN!

Die Schwangerschaft und die Geburt sind besondere Lebensphasen. In dieser Zeit gibt es viel Freude, aber es gibt auch Fragen und Unsicherheiten. Zukünftige Mütter und zukünftige Eltern haben einen großen Wunsch: Sie wollen, dass ihr Baby gesund ist.

Wir möchten hier über wichtige Gesundheits-Themen sprechen und Sie über Beratungs-Angebote informieren. Die Information ist in leichter Sprache geschrieben.

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Schwangerschaft ohne Sorgen!

GESUNDE ERNÄHRUNG

In der Schwangerschaft brauchen Sie mehr Nährstoffe. Deswegen sollten Sie bestimmte Lebensmittel öfter essen: zum Beispiel Gemüse, Obst und Vollkorn-Produkte.

Bestimmte Lebensmittel sollten Sie nicht essen. Hier finden Sie mehr Informationen dazu: www.richtigessenvonanfangen.at.

REGELMÄßIGE BEWEGUNG

Bewegung ist sehr gut für die Gesundheit von Mutter und Kind.

Wenn in Ihrer Schwangerschaft alles normal ist, dann sollten Sie sich unbedingt bewegen. Tipps dazu gibt diese Website:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/gesund-schwanger/schwangerschaft-sport.html>

HEBAMMEN-BERATUNG VOR UND NACH DER GEBURT

Der Eltern-Kind-Pass bietet Ihnen zwei Gespräche mit Hebammen. Die Gespräche sind gratis. Nutzen Sie diese Möglichkeit! Dort antwortet eine Hebamme persönlich auf alle Ihre Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Stillen.

Es gibt auch einen Kurs zur Vorbereitung auf die Geburt. Dort bekommen Sie allgemeine Informationen zur Geburt.

Sie haben auch das Recht auf eine Hebamme nach der Geburt. Hier finden Sie Hebammen in Ihrer Nähe und alle wichtigen Informationen: www.hebammen.at.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Schwangerschaft und die Geburt verändern Ihr Leben. Wenn Sie in der Schwangerschaft oder nach der Geburt traurig oder emotional sind, ist das ganz normal. Es ist auch normal, wenn neue Dinge dann zu viel für Sie sind.

Aber Sie sind nicht alleine. Hier finden Sie Hilfe: <https://geburtsinfo.wien/vor-der-geburt/wohlfuehlen-in-der-schwangerschaft/psyche/>.

RAUCHEN

Immer wenn Sie rauchen, bekommt Ihr Baby weniger Sauerstoff und weniger wichtige Nährstoffe.

Ist es schwierig für Sie, mit dem Rauchen aufzuhören?

Dann rufen Sie hier an: +43 800 810 013. Das ist die Nummer vom Rauchfrei Telefon. Sie bekommen dort Unterstützung von Montag bis Freitag, von 10 bis 18 Uhr.

Es gibt auch eine gratis App: www.rauchfreiapp.at. Auch dort bekommen Sie Unterstützung, damit Sie mit dem Rauchen aufhören können.

ALKOHOL

Immer wenn Sie Alkohol trinken, kommt der Alkohol sofort in den Körper von Ihrem Baby und schadet dem heranwachsenden Kind.

Ist es schwierig für Sie, gar keinen Alkohol zu trinken?

Dann rufen Sie hier an: +43 4000 53 640. Das ist die Nummer vom Regionalen Kompetenzzentrum. Sie bekommen dort Beratung und Unterstützung.

Es gibt auch ein gratis Online-Programm: www.iris-plattform.de. Auch dort bekommen Sie Unterstützung, damit Sie mit dem Alkohol-Trinken aufhören können.

Bei **jedlichem SUCHTMITTELKONSUM** sollten Sie eine Beratungs-Stelle kontaktieren. Gehen Sie auf diese Website:

<https://geburtsinfo.wien/services/beratungsstellen/sucht-und-drogen/>.

CONTACT ist speziell für Schwangere und Eltern mit Suchtmittelkonsum da. Rufen Sie hier an: +43 4000 87387. Sie bekommen dort Unterstützung von Montag bis Freitag, von 8:30 bis 16:30 Uhr.

Oder rufen Sie diese Nummer an: 1450. Das ist die Nummer der Gesundheitsberatung Wien.

PRÄNATAL-DIAGNOSTIK

Es gibt zusätzlich zu den kostenlosen Untersuchungen im Eltern-Kind-Pass noch andere Untersuchungen: zum Beispiel die Pränatal-Diagnostik. Sie können diese Untersuchungen in speziellen Zentren machen. Für diese Untersuchungen müssen Sie zahlen. Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen darüber.

Hier finden Sie genaue Informationen dazu: <https://geburtsinfo.wien/vor-der-geburt/untersuchungen/pranatal-diagnostik/>

FAMILIEN IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN

Es gibt eine Organisation, die heißt: Frühe Hilfen Wien. Sie bietet Unterstützung für alle Familien in schwierigen Situationen. Die Unterstützung ist gratis.

Sie können die Unterstützung schon in der Schwangerschaft nutzen. Sie können dort über Unsicherheiten und Fragen zur Schwangerschaft und zur Geburt sprechen. Das Angebot ist gratis, freiwillig und vertraulich. Rufen Sie diese Nummer an: +43 1 38 9 83. Auf dieser Website finden Sie mehr Informationen: www.fruehehilfen.wien.

SCHWANGER ALS TEENAGER

Es gibt eine Organisation, die heißt: Young Mum. Sie bietet Schwangeren unter 18 Jahren eine spezielle Betreuung und Unterstützung. Das Angebot ist gratis.

Rufen Sie hier an: +43 1 87844 7300. Sie bekommen dort Unterstützung von Montag bis Freitag, von 8 bis 13 Uhr.

Auf dieser Website finden Sie mehr Informationen: <https://www.sjk-wien.at/unser-angebot/eltern-kind-zentrum/geburtshilfe/youngmum-begleitung-fuer-schwangere-teenager>.

WIENER FRAUEN-GESUNDHEITS-ZENTREN

Es gibt drei Frauen-Gesundheits-Zentren. Die Zentren heißen: FEM, FEM Süd und FEM Med. Auch dort bekommen Sie Unterstützung und Beratung zu vielen Fragen.

Wenn Sie Probleme mit Ihrer körperlichen oder seelischen Gesundheit haben, dann gehen Sie auf diese Web-Seiten: www.fem.at, www.femsued.at und www.femmed.at

**Sie haben mehr Fragen zur Schwangerschaft und zur Geburt?
Dann kontaktieren Sie die Beratungs-Stellen, die wir aufgelistet haben.
Oder rufen Sie diese Nummer von der Gesundheitsberatung Wien an: 1450.**