



**HILFREICHE CHECKLISTEN FÜR
SCHWANGERSCHAFT & BABY
- MIT TIPPS VON HEBAMMEN &
ÄRZT*INNEN**

Baby♥
Forum

Checklisten Booklet

Du bist schwanger – wie schön!

Hier findest du praktische Checklisten für die wundervollen Abenteuer, die nun vor dir liegen: **Schwangerschaft, Geburt & erstes Lebensjahr.**

Vielleicht hast du den positiven Schwangerschaftstest gerade erst in deinen Händen gehalten und gleich darauf noch einen gemacht, um wirklich sicher zu gehen. Möglicherweise weißt du aber auch schon seit ein paar Wochen, dass du schwanger bist. Wir freuen uns mit dir und deiner*m Partner*in!

Ein paar Monate dauert es noch, bis dein Schatz das Licht der Welt erblicken wird, und im Laufe deiner Schwangerschaft wirst du damit beginnen, die ersten Vorbereitungen für den Nachwuchs zu treffen. Möchtet ihr vor der Geburt noch umziehen oder könnt ihr in eurem Zuhause ein Kinderzimmer einrichten? Gibt es etwas, das du in einer Schwangerschaft unbedingt noch erleben magst? Hast du dir schon Gedanken zur Geburtsvorbereitung und zur ersten Zeit nach der Geburt gemacht?



Alles im Blick

Fragen über Fragen – aber wir können dich beruhigen. Du hast genug Zeit, um auf jede eine Antwort zu finden. Damit du nicht den Überblick verlierst, haben wir für dich viele praktische Checklisten zusammengestellt. Unsere Listen helfen dir bei der Organisation – von der Frühschwangerschaft bis ins Kleinkindalter.

Gut zu wissen: Auf vielen Checklisten findest du passend zum Thema einen Tipp von unseren Expert*innen, Ärzt*innen und Hebammen!

Schwangerschaft

In der Schwangerschaft verändert sich nicht nur dein Körper, du beginnst auch langsam damit, in deinem Leben Platz für ein weiteres Familienmitglied zu schaffen. Hier unterstützt dich unsere praktische **Checkliste zur Erstausrüstung**. Da stehen alle Dinge drauf, die du für dein Baby wirklich benötigst, und die du nach und nach schon anschaffen kannst.

Um dir die Organisation deiner Termine zu erleichtern, haben wir eine Checkliste für die **Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen** und eine mit den wichtigsten **Fragen an deine Hebamme** zusammengestellt. An die Dos and Dont's in der Ernährung erinnert dich ebenfalls eine hilfreiche Liste. Unsere Liste zur Geburtsvorbereitung hilft dir dabei, den für dich passenden **Geburtsvorbereitungskurs** zu finden. **Für deine*n Partner*in** haben wir uns auch etwas ausgedacht: Wir haben eine paar Ideen gesammelt, wie er/sie dich während der Schwangerschaft praktisch und emotional unterstützen kann.

Geburt & Wochenbett

Mit großen Schritten geht es in Richtung Geburt! Bist du schon aufgeregt und freust dich, deinen Schatz kennenzulernen? Bis es endlich so weit ist, gibt es noch einiges zu tun. Du überlegst dir vielleicht schon, wo du entbinden möchtest – im Krankenhaus, in den eigenen vier Wänden oder in einer Hebammenpraxis.

Eine Hilfestellung bietet dir unsere **Checkliste zum Geburtsort**. Wenn du dich für eine **Hausgeburt** entschieden hast, musst du einige Vorbereitungen treffen – auch da haben wir die passende Liste für dich. Um deine Vorstellungen und Wünsche rund um die Geburt zu sortieren, empfehlen wir die **Checkliste zum Geburtsplan**.

Und zu guter Letzt wollen wir natürlich sicherstellen, dass du all jene Utensilien mitnimmst, die dir rund um die Geburt guttun und die du benötigst. Wir packen gemeinsam die **Kliniktasche**. Ein wenig lästig, aber notwendig: **Behördenwege rund um die Geburt deines Babys** – damit du nichts vergisst, haben wir alle notwendigen Schritte für dich zusammengefasst.



Erstes Lebensjahr

Auch in den ersten 12 Lebensmonaten deines Kindes gibt es viele Fragen. Langsam findet ihr euch in einen neuen Alltag ein und entwickelt erste gemeinsame Routinen. Ein paar praktische Checklisten haben wir auch für diese Phase zusammengestellt. Wenn du den **Überblick über Impfungen** behalten möchtest, hilft dir die **Checkliste zum österreichischen Impfplan**.

Möchtest du wissen, ob dein Baby schon reif für Beikost ist – schau dir unsere **Beikostreifezeichen-Liste** an. Was alles in den Kinderwagen kommt, beantwortet dir unsere „**Kinderwagen**“-**Checkliste**. Ebenso haben wir Wissenswertes zu den **Entwicklungsschritten im ersten Lebensjahr** und zur **Kindersicherheit im Haushalt** in Listenform zusammengefasst. Letzteres wird spätestens dann ein Thema, wenn dein Nachwuchs mobil wird und eure Wohnung erkundet.

Die Nase läuft und dein Baby ist unrund – dann macht es seinen ersten Infekt durch. Neben Kuscheleinheiten hilft hier eine gute **Ausstattung deiner Hausapotheke** – auch dafür haben wir eine Checkliste erstellt.

Die BIPA Baby Boutique: Exklusiv Online

Willkommen in der Welt der Premium-Babyartikel! Seit 2024 bieten wir **exklusiv online eine große Auswahl an hochwertigen Produkten** für alle Eltern und solche, die es bald werden.

Entdecke Top-Marken wie Little Dutch, Manduca und Träumeland. Ob Buggy, Kindersitz, Spielzeug, Babygeschenke oder Matratzen – bei uns findest du alles für ein perfektes Zuhause und unterwegs. Das Sortiment umfasst nur ausgewählte Premium-Produkte, die auf die Bedürfnisse von Eltern und Babys abgestimmt sind.

Schau gleich vorbei und Sorge für die perfekte Erstausrüstung!



Erstaussstattung

Anziehen

- 8 Strampelanzüge oder Pyjamas
- 8 Bodys
- 4 Jäckchen (je nach Jahreszeit)
- 4 Hemdchen
- 6 Schlupfhosen
- 3-4 Pullover
- 2-3 Mützchen (je nach Jahreszeit)
- Söckchen und Stulpen
- Bei Bedarf: Babyschuhe

Schlafen

- Kinderbett / Beistellbett / Familienbett
- Matratze inklusive Matratzenschoner (sollte Wasser undurchlässig sein)
- Wiege oder Stubenwagen
- Leintücher, Bettbezüge und Bettwäsche (nur Oberdecke)
- Verdunklungsrollos oder dicke Vorhänge
- Schlafsack
- Wärmeflasche oder Kirschkernkissen
- Babyphone, Schlaflicht
- 2-3 Mützchen (je nach Jahreszeit)
- Söckchen und Stulpen

Pflegen

- Ausreichend Einwegwindeln oder Stoffwindeln mit Vlies/Einmalvlies
- Spuckwindeln
- Wickelkommode oder Wickelaufsatz
- Wickelaufgabe und dünne Mehrwegwickelaufgaben (waschbar)
- Kleine Badewanne oder einen Badeeimer
- 2-3 große Handtücher mit Kapuze
- Pflegeprodukte: Babyöl, Wundcreme, Feuchttücher
- Fieberthermometer und Thermometer für die Badewanne
- 5-6 Waschlappen
- Schnuller bei Bedarf



Spielen

- Spieluhr
- Mobile
- Krabbeldecke
- Eventuell babygerechte Stofftiere oder Schnuffeltuch

Spazieren

- Warme Oberbekleidung für die Zeit an der frischen Luft oder im Auto Fäustlinge, warme Mütze, Schuhe, eventuell eine Decke
- Wickeltasche oder andere, geräumige Tasche für unterwegs
- Tragetuch aus Baumwolle oder Babytrage
- Kinderwagen mit Babywanne und Zubehör
- Je nach Jahreszeit: Fellsack für den Winter, Sonnenschirm für den Sommer
- Regenschutz für den Kinderwagen
- Babyschale für das Auto, später Kindersitz (Reboarder)

Notizen

Expert*innen-Tipp: „Ringslings und Tragetücher gibt es in unterschiedlichen Längen.

Welche Variante für dich die Richtige ist, hängt von deiner Körpergröße und deinem Körperbau ab. Lass dich vom Hersteller oder von einer*m Trageberater*in unterstützen.“ - *Trage-Expertin Michaela Lehner*

Ernährung in der Schwangerschaft

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung, die sich aus frisch zubereiteten Speisen und saisonalen Lebensmitteln zusammensetzt, ist ein wichtiger Baustein der Schwangerschaftsvorsorge. Es gibt ein paar Nahrungsmittel und Speisen, auf die du während deiner Schwangerschaft verzichten solltest, da sie dich oder dein Baby gefährden können. Auf der anderen Seite gibt es viele Gerichte, die du vermehrt auf den Speiseplan setzen darfst, weil sie dein Immunsystem unterstützen, deinen Nährstoffspeicher auffüllen und dadurch das Wachstum deines Babys positiv beeinflussen.

Darauf sollte ich achten:

- Speisenzubereitung und Hygiene in der Küche: Achte auf Sauberkeit und Keimfreiheit in deiner Küche, halte die Kühlketten ein und wasche vor allem jene Lebensmittel gut, die Keime übertragen können. Dazu zählen insbesondere rohes Obst, Gemüse und Kopfsalat.
- In der Schwangerschaft lohnt sich die Anschaffung eines Fleisch- oder Küchenthermometers. Fleisch und Fisch sollte immer ausreichend erhitzt werden (mindestens auf 70 ° Grad Celsius).
- Verwende unterschiedliche Schneideunterlagen (Küchenbretter) für rohes Fleisch, Gemüse und Speisen, die bereits durchgegart und zum Verzehr geeignet sind.
- Hitze hilft dabei, Keime abzutöten und ein Lebensmittel für dich sicher zu machen. Scheue dich also nicht davor, deine Speise gut zu erwärmen und durchzugaren. Wenn Reste überbleiben, lass sie jedoch nur kurz überkühlen und gib sie dann so rasch wie möglich in einem hygienischen Behältnis (z.B. Glasform mit Deckel oder Einmachglas) in den Kühlschrank.

Expert*innen-Tipp: „Bei Schwangerschaftsübelkeit empfiehlt es sich, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen beziehungsweise alle 1-2 Stunden eine Kleinigkeit zu sich nehmen, auch wenn man gar nicht hungrig ist. Außerdem sollte man Koffein und kohlenstoffhaltige Getränke eher meiden sowie auf Fettiges, stark Gewürztes und Scharfes verzichten. Wenn es gelingt, vor dem Schlafen und kurz nach dem Aufstehen eine Kleinigkeit z.B. trockene Kekse, Cracker essen.“

- Univ. Prof. Dr. Reinhart Jarisch

Do's - Bitte mehr davon

- Mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen.
- Die Ernährung ausgewogen gestalten (ab und zu sind kleine „Sünden“ jedoch erlaubt).
- Der tatsächlich erhöhte Nährstoffbedarf besteht erst im letzten Schwangerschaftsdrittel. Bis dahin solltest du deine Kalorienzufuhr um 10% steigern und dabei dann auch bleiben.
- Mehr hochwertige frische pflanzliche Lebensmittel (Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte), weniger industrielle gefertigte Waren, Fast Food, Tiefkühlwaren oder Zuckerreiches.
- Zu Beginn der Schwangerschaft ausreichend grünes Blattgemüse, Kohlgemüse oder Kichererbsen (hier steckt viel Folat drin).
- Dein Flüssigkeitsbedarf steigt in der Schwangerschaft und in der Stillzeit leicht an. Statt Kaffee und Softdrinks setze auf ungesüßte Fruchtsäfte, Tees, ungesüßte Kräuterlimonaden oder Wasser.
- Den erhöhten Eiweißbedarf decken (3 Einheiten wertvolle Proteine pro Tag):
 - Fleisch und Geflügel
 - Fisch (2 Mal pro Woche – enthält wertvolle Omega3 Fettsäuren)
 - Milch und Milchprodukte (vor allem Käse)
 - Eier (gekocht!)
 - Getreide – und Vollkornprodukte
 - Hülsenfrüchte
 - Soja (z.B. in Form von Tofu – nicht geräuchert)
 - Nüsse

Den Körper mit Vitaminen versorgen

(über den Tag verteilt etwa 5 Port. Obst und Gemüse):

- Brokkoli, Spinat, Mangold, Salate
- Paprika, Karotten, Tomaten, Zucchini
- Äpfel, Bananen, Kirschen, Aprikosen

Kleine Snacks für den Arbeitsplatz oder den Hunger zwischendurch einplanen:

- Eine Handvoll Nüsse
- Trockenfrüchte
- Naturjoghurt
- Cracker

Don'ts – Darauf sollen Schwangere verzichten

- Alkohol: Dieses Verbot ist tatsächlich strikt auszulegen, da man davon ausgeht, dass sogar kleinste Mengen Alkohol zu Schäden beim ungeborenen Baby führen können.
- Energy-Drinks: Sie enthalten sehr viel Koffein, Zucker oder andere Aufputschmittel, die in der Schwangerschaft nicht empfohlen werden.
- Rohe und nicht vollständige erhitzte Lebensmittel insbesondere Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Meeresfrüchte und Eier. Dazu zählen alle Speisen, die mit rohen Zutaten zubereitet wurden, wie z.B. Sushi, Tiramisu, Beef Tatar. Mayonnaise.
- Vorsicht bei Salami, Rohwurst, geräucherten Lebensmitteln/geräuchertem Fisch.
- Rohmilch und alle Produkte, die aus Rohmilch hergestellt wurden, wie z.B. Weichkäse.
- Käsesorten mit Käseschmiere an der Oberfläche, Blauschimmelkäse.
- Leber und Speisen mit Leber (in kleinen Mengen durchaus okay, in großen Mengen jedoch nicht empfehlenswert).
- Frisch zubereitete Säfte, Smoothies aus Gemüse und/oder Obst aus offenen Theken oder von einer Saftbar.
- Vorsicht bei offenen Salaten, Gemüsezubereitungen, Aufstrichen und Wurstwaren (Listerien).
- Manche Gewürze und Kräuter können in sehr großen Mengen zugeführt, Wehen auslösen oder deinem Baby schaden. Dazu zählen u.a. Zimt, Gewürznelken und Chili.
- Fischarten, die über eine hohe Schadstoffbelastung durch Quecksilber verfügen, z.B. Thunfisch, Snapper, Butterfisch.
- Vorsicht auch bei Geschmacksverstärkern (z.B. Glutamat) und großen Mengen Salz.
- Außerdem solltest du auf Genussmittel wie Nikotin (aktiv als auch passiv konsumiert) sowie Suchtmittel verzichten. Schon geringe Mengen schädigen das ungeborene Kind in jeder Schwangerschaftsphase.

Notizen

Mutter-Kind-Pass

Untersuchungen während der Schwangerschaft

1. Untersuchung – spätestens Ende der 16. SSW

- Anamnese
- Blutuntersuchung (Laborwerte)
- Vaginale Untersuchung
- Aufklärungsgespräch zur Pränataldiagnostik
- Ultraschalluntersuchung (empfohlen in der 8. bis 12. Schwangerschaftswoche, keine Pflichtuntersuchung für den Bezug von Kinderbetreuungsgeld)
- Urintest & Gewichtskontrolle
- Feststellung von kindlichen und/oder mütterlichen Risikofaktoren

2. Untersuchung – 17. bis 20. SSW

- Anamnese
- 2. Ultraschalluntersuchung (empfohlen in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche, keine Pflichtuntersuchung für den Bezug von Kinderbetreuungsgeld)
- Vaginale Untersuchung
- Aufklärung zu individuellen Fragen
- Interne Untersuchung (beim Allgemeinarzt oder Internisten)
- Urintest & Gewichtskontrolle

3. Untersuchung – 25. bis 28. SSW

- Anamnese
- Vaginale Untersuchung
- Aufklärung zu individuellen Fragen
- Blutuntersuchung (Hepatitis-B-Test, Hämatokritwert, Hämoglobinwert)
- Oraler Glukosetoleranztest
- Urintest & Gewichtskontrolle



4. Untersuchung – 30. bis 34. SSW

- Anamnese
- Vaginale Untersuchung
- 3. Ultraschalluntersuchung (empfohlen in der 30. bis 34. Schwangerschaftswoche, keine Pflichtuntersuchung für den Bezug von Kinderbetreuungsgeld)
- Individuelle Fragestellungen
- Urintest & Gewichtskontrolle

5. Untersuchung – 35. bis 38. SSW

- Anamnese
- Vaginale Untersuchung
- Individuelle Fragestellungen
- Urintest & Gewichtskontrolle

Hebammensprechstunde – 18. bis 22. SSW

- Stillberatung
- Ernährungsberatung
- Informationen zur Geburt/zum Geburtsort
- Informationen zur Geburtsvorbereitung
- Individuelle Fragestellungen/Probleme

Untersuchungen des Kindes nach der Geburt

1. Untersuchung – 1. Lebenswoche

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht und Körperlänge
- Hüftultraschalluntersuchung
- Blutabnahme für das Neugeborenen Screening
- Hörscreening
- Kontrolle neonataler Erkrankungen
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes

2. Untersuchung – 4. bis 7. Lebenswoche

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes
- Hüftultraschalluntersuchung (6. bis 8. Lebenswoche)
- Orthopädische Untersuchung (4. bis 7. Lebenswoche)

3. Untersuchung – 3. bis 4. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes

4. Untersuchung – 7. bis 9. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes
- HNO-Untersuchung (7. bis 9. Lebensmonat, beim Kinderarzt/der Kinderärztin)

5. Untersuchung – 10. bis 14. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht und Körperlänge
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes
- Augenuntersuchung (beim Kinderarzt/der Kinderärztin)

6. Untersuchung – 22. bis 26. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräche mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes
- Augenuntersuchung (bei einem Facharzt/einer Fachärztin für Augenheilkunde)

Für den Bezug von Kinderbetreuungsgeld in vollem Ausmaß müssen bei der zuständigen Versicherungsanstalt 5 Mutter-Kind-Pass Untersuchungen während der Schwangerschaft und 5 Mutter-Kind-Pass Untersuchungen in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes nachgewiesen werden. Wer die Untersuchungen nicht nachweisen kann, sie nicht oder verspätet durchführt, muss mit einer Halbierung des Kinderbetreuungsgeldes rechnen.

7. Untersuchung – 34. bis 38. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes

8. Untersuchung – 46. bis 50. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes

9. Untersuchung – 58. bis 62. Lebensmonat

- Ausführliche Anamnese
- Gespräch mit der Mutter (Beobachtungen, Auffälligkeiten, Probleme)
- Messung von Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang
- Allgemeine Untersuchung des Gesundheitszustandes

Notizen

Fragen an die Hebamme

Beim ersten Gespräch

- Hat die Hebamme einen Kassenvertrag oder sind alle Leistungen privat zu bezahlen (teilweise Rückerstattung der Krankenkasse möglich)?
- Wie hoch sind die Kosten für die Betreuung in der Schwangerschaft, während und nach der Geburt?
- Wie sehen die Betreuungsintervalle aus?
- Wie viel Zeit nimmt sich die Hebamme für meine Anliegen? Ist sie auch zwischendurch bei Fragen erreichbar?
- Bietet die Hebamme auch Hausgeburten an oder arbeitet sie als Beleghebamme in einem Krankenhaus?
- Wirkt die Hebamme liebevoll, kompetent und vertrauenswürdig? Ist sie mir sympathisch?

Während der Schwangerschaft

- Über welche zusätzlichen Qualifikationen verfügt die Hebamme?
- Bietet sie auch Akupunktur, Aromatherapie oder andere alternative Heilverfahren an?
- Gibt es die Möglichkeit, einen Geburtsvorbereitungskurs bei der Hebamme zu besuchen?
- Wo finden die Hebammen-Sprechstunden statt? Zuhause oder in der Hebammenpraxis?
- Welches Betreuungskonzept verfolgt die Hebamme?
- Arbeitet sie mit anderen Hebammen zusammen?
- Welche Untersuchungen nimmt die Hebamme vor?
- Bietet die Hebamme auch Sprechstunden in der Frühschwangerschaft an?
- Fühle ich mich gut aufgehoben und betreut? Schafft die Hebamme einen Rahmen des Vertrauens? Traue ich mich Sorgen und Ängste ihr gegenüber anzusprechen?

Hebammen-Tipp: „Wenn du dich für Hebammenbetreuung interessierst, ist es empfehlenswert, sich schon in der ersten Schwangerschaftshälfte auf die Suche nach einer freiberuflichen Hebamme zu machen, zum Beispiel über persönliche Empfehlungen aus dem Freundeskreis oder auf www.hebammen.at/hebammensuche. Kurzfristig kann es nämlich je nach Region und Geburtsdatum (z.B. im Sommer oder um Weihnachten) sehr schwierig werden, eine verfügbare Hebamme zu finden.“ - Hebamme Eva Schranz

Rund um die Geburt

- Hilft mir die Hebamme bei den Vorbereitungen für eine Hausgeburt?
- Kann mich meine Hebamme zur Entbindung ins Spital begleiten?
- Gibt es die Möglichkeit, in der Praxis der Hebamme zu gebären?
- Ab wann ist die Hebamme in Rufbereitschaft?
- Welche Maßnahmen zur Schmerzlinderung bietet die Hebamme an?
- Setzt sich die Hebamme während der Geburt für mich ein?
- Bei welchen Indikationen zieht die Hebamme einen Arzt/eine Ärztin hinzu?
- Welche Aufgaben übernimmt die Hebamme direkt nach der Geburt?
- Unterstützt mich die Hebamme dabei, eine Bindung zu meinem Kind aufzubauen (Bonding)?
- Hilft sie mir beim ersten Anlegen des Kindes an die Brust?

Nachbetreuung

- Wie viele Hebammenbesuche werden im Wochenbett absolviert?
- Wie viele Besuche werden von der Krankenkasse bezahlt?
- Welche Untersuchungen führt die Hebamme durch?
- Kann die Hebamme bei Stillproblemen helfen?
- Unterstützt mich die Hebamme bei der Säuglingspflege (Wickeln, Baden etc.)?
- Bietet die Hebamme einen Rückbildungskurs an?
- Kann die Hebamme einen guten Kinderarzt/eine gute Kinderärztin für die Mutter-Kind-Pass Untersuchungen empfehlen?

Notizen

Geburtsvorbereitungskurs

Etwa ab der 25. Schwangerschaftswoche kannst du mit der Geburtsvorbereitung beginnen – bei manchen Kursen ist ein früherer Start sinnvoll. Unsere Checkliste hilft dir dabei, jenen Kurs zu finden, der am besten zu dir und deinen Bedürfnissen passt.

Kursinhalte

- Sind die physiologischen Prozesse rund um die Geburt ein Thema und wird auf die unterschiedlichen Geburtsphasen eingegangen?
- Gibt es Informationen zur Schmerzlinderung und möglichen Geburtspositionen?
- Sind Atem- und Entspannungstechniken Teil des Kurses?
- Wird das Thema allgemein behandelt oder erlernt man im Kurs eine spezielle Form der Geburtsvorbereitung, z.B. HypnoBirthing oder PositiveBirth?
- Bekommen Eltern im Rahmen des Kurses Informationen und Tipps zum Wochenbett und den ersten Wochen nach der Geburt?
- Können wir über Ängste, Sorgen und den Umgang mit Stress sprechen?
- Ist genug Raum für individuelle Fragen und Anliegen?

Organisatorisches

- Wer leitet den Kurs? Ist es eine Hebamme, eine Doula oder ein*e erfahrene*r Geburtsbegleiter*in?
- Wie viel kostet der Kurs? Kann ein Teil der Kosten von einer Privatversicherung übernommen werden?
- Wann findet der Kurs statt (wöchentlich, an den Wochenenden oder geblockt)?
- Wie lange dauert der Kurs insgesamt?
- Bei Geschwisterkindern: Können wir einen Babysitter für die Kurstermine organisieren?
- Ist die Teilnahme der Partner*innen vorgesehen und gibt es spezielle Einheiten, die sich ausschließlich an die Partner*innen richten?
- Wo findet der Kurs statt?
- Gibt es Erfahrungen, Empfehlungen von anderen Eltern oder positive Bewertungen für den Kurs?

Kursformat

- Wird der Kurs online, vor Ort oder als Kombination aus beidem angeboten?
- Ist der Kurs als Einzelkurs oder als Gruppenkurs konzipiert?
- Gibt es flexible Terminoptionen oder Abendkurse für berufstätige Eltern?
- Bevorzuge ich eine private Geburtsvorbereitung durch meine Hebamme, die mich dann auch zur Geburt begleitet?

Wochenbett

- Sprechen wir über die erste Zeit direkt nach der Geburt (Wundheilung, Rückbildung, Aufenthalt auf der Wochenbettstation, Anspruch auf Hebammenbetreuung im Wochenbett?)
- Werden Informationen zum Stillen, Schlafen und zum Umgang mit dem Neugeborenen vermittelt?
- Gibt es Zusatzkurse für die Zeit nach der Geburt, wie Rückbildungsgymnastik oder Stillberatung?

Hebammen-Tipp: „Bei der mentalen Geburtsvorbereitung erfährst du wunderbare Tiefenentspannung für die Zeit deiner Schwangerschaft und den Tag deiner Geburt. So gehst du in Verbindung zu deinem Baby, bekommst ein Gefühl für deine Bedürfnisse und gehst voller Vertrauen gestärkt in deine Geburt.“ *-Hypnobirthing-Expertin Martina Stilling*

Notizen

Für Partner*innen – Wie man Schwangere unterstützt

Emotionale Unterstützung

- Interesse zeigen und aktiv nachfragen, wie die Schwangere sich fühlt – Emotionen beschreiben lassen, wenn man sie nicht nachvollziehen kann.
- Höre aufmerksam zu und gib ihr Raum, über ihre Gedanken und Sorgen zu sprechen. Zeige echtes Interesse und frage nach ihren Gefühlen und Ängsten.
- Verständnis für Stimmungsschwankungen aufbringen und gelassen bleiben.
- Ein offenes Ohr hilft oft mehr als Lösungen. Manchmal möchte sich deine Partnerin einfach „nur“ aussprechen. Achtsames Zuhören ist dann die größte Unterstützung.
- Plane bewusst, gemeinsame Zeit ein und nimm eure „Paar-Termine“ ernst. Trage sie z.B. in den Kalender ein.
- Plane regelmäßige Aktivitäten zu zweit ein, wie Spaziergänge oder kleine Ausflüge oder Konzertbesuche. Dies stärkt die Bindung und bietet euch eine entspannte Auszeit vom Alltag.
- Feiere Meilensteine in der Schwangerschaft gemeinsam, wie den ersten Ultraschall oder die ersten Kindesbewegungen. Das schafft schöne Erinnerungen und stärkt die gemeinsame Vorfreude.
- Sprich auch über deine eigenen Gefühle und Sorgen. Das zeigt ihr, dass sie nicht allein ist, und fördert ein Gefühl von gegenseitiger Unterstützung.
- Geht gemeinsam zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen. Dadurch kannst du die Entwicklung des Babys mitverfolgen und dich besser in deine Partnerin hineinversetzen. Sie hat umgekehrt das Gefühl, nicht allein zu sein – das wiederum wirkt sich positiv auf ihre Gemütslage aus.

Praktische Unterstützung

- Sprich mit deinem*r Partner*in über eine faire Aufteilung der Aufgaben im Haushalt und über die Organisation von Terminen.
- Unterstütze aktiv im Haushalt, besonders bei anstrengenden Aufgaben wie dem Einkaufen oder Putzen. Auch Kochen oder das Abwaschen kann eine große Entlastung sein.
- Organisiere Arzttermine, Schwangerschaftsvorbereitungskurse oder bereite wichtige Unterlagen vor. Auch die Planung der Erstausrüstung kann viel Zeit und Energie kosten. Sprich auch hier mit deiner Partnerin, was sie gerne abgeben möchte oder was sie lieber gemeinsam entscheidet.

- Eine leichte Rückenmassage, Hilfe beim Aufstehen oder eine Tasse Tee am Morgen können Wunder wirken. Sorge dafür, dass deine Partnerin körperlich entlastet wird.
- Achte darauf, dass gesunde Snacks und Getränke immer griffbereit sind. Übernimm öfter die Essensplanung und kocht gemeinsam, um auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.
- Geburtsvorbereitung aktiv mitgestalten; Melde euch gemeinsam für einen Geburtsvorbereitungskurs an. Informiere dich über die Geburt und die ersten Wochen mit Baby, damit du gut vorbereitet bist.

Und noch ein paar Tipps für Partner*innen

- Lege fest, wie viel Zeit du **rund um die Geburt** freinehmen kannst und möchtest. Erkundige dich auch nach weiteren Möglichkeiten der Beteiligung, wie z.B. Elternkarenz, Papamonat, Pflegefreistellung.
- Informiere dich über das **Wochenbett**, was der Partnerin helfen kann und wie du unterstützen kannst. Das gibt ihr die Sicherheit, dass sie sich voll auf dich verlassen kann und ihr könnt die Zeit partnerschaftlich nach euren gemeinsamen Wünschen/und Möglichkeiten gestalten.
- **Selbstfürsorge nicht vergessen:** Kümmere dich auch um dich selbst. Nur, wenn du ausgeglichen bist, kannst du deine Partnerin gut unterstützen. Treibe Sport, gönne dir Pausen und sprich mit Freunden oder Familie.
- **Verantwortung teilen, statt zu übernehmen:** Es ist wichtig, deine Partnerin nicht zu entmündigen, sondern Unterstützung anzubieten. Frage sie, welche Aufgaben sie übernehmen möchte und wo sie Hilfe benötigt.

Experten-Tipp: „Eine für beide Partner faire Aufteilung von Haushalt und Erwerbsarbeit ist für die Familie und Partnerschaft enorm wichtig - vor und nach der Geburt. Hilfreich ist, wenn klare Verantwortungsbereiche vergeben werden. Nicht nur unterstützen und helfen, sondern selber aktiv sein, Überblick behalten und Verantwortung für das gemeinsame Leben übernehmen.“

- Dieter Breitwieser, Verein Papainfo

Geburtsort

Wo soll dein kleiner Schatz das Licht der Welt erblicken? In intimer Atmosphäre im Geburtshaus, in einer Klinik oder doch in den eigenen vier Wänden? Jeder Geburtsort ist anders, jede Umgebung bietet Vor- und Nachteile, jede Gebärende benötigt andere Rahmenbedingungen. Wir helfen dir und deinem Partner bei der Entscheidung!

Das spricht für eine Geburt im Krankenhaus

- Eine lückenlose medizinische Versorgung ist dir wichtig.
- Du erwartest dein erstes Kind und bist unsicher in Bezug auf den Geburtsverlauf.
- Es zeichnen sich während der Schwangerschaft gesundheitliche Indikationen, die eine Geburt im Spital erfordern. Es gibt dir ein Gefühl von Sicherheit, dass rund um die Uhr Ärzt*Innen, Hebammen und Pflegekräfte anwesend sind.
- Es dir ein Gefühl von Sicherheit gibt, dass rund um die Uhr ÄrztInnen, Hebammen und Pflegekräfte anwesend sind.
- Ein Kaiserschnitt ist für dich eine Option oder eine Notwendigkeit.
- Du möchtest auf die klassischen Mittel der Schmerzlinderung (z.B. PDA) zurückgreifen.
- Deine Hebamme kann dich zur Geburt begleiten (Beleghebamme).
- Das Krankenhaus besitzt eine Neugeborenenintensivstation und das führt ebenfalls dazu führt, dass du dich sicherer fühlst
- Du möchtest dein Wochenbett gerne auf einer Wöchnerinnenstation verbringen.
- Das Spital bietet Familienzimmer und/oder Rooming-In an.
- Du bereits ein Kind hast und du die ersten Tage nach der Geburt mit dem Neugeborenen lieber im Krankenhaus verbringst.

Hebammen-Tipp: „Geburtsvorbereitungskurse, das Erlernen von Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung), Sport und Massagen helfen ebenso dabei, die innere Angst vor einer Geburt zu bewältigen. Viele Schwangere fühlen sich erleichtert, wenn sie das Gespräch mit einer Hebamme ihres Vertrauens suchen und sie diese Hebamme auch zur Geburt begleitet. Informationen können ebenfalls zur Beruhigung beitragen.“ - *Hebamme Eva Schranz*



Das spricht für eine Hausgeburt ...

- Ruhige und ungestörte, sehr intime Atmosphäre für eine Geburt.
- In der Regel sind nur die Gebärende, die Hebamme und der Geburtspartner/werdender Vater anwesend.
- Du kannst dich in der Vertrautheit der eigenen vier Wände leichter entspannen – das wiederum begünstigt den Geburtsverlauf.
- Du hattest eine komplikationsfreie Schwangerschaft & es gibt keine gesundheitlichen Bedenken.
- Du bist bereits Mama und hast schon Erfahrung mit dem Thema Geburt.
- Dein Zuhause ist für eine Hausgeburt geeignet, du fühlst dich bei den Gedanken an die Geburt nicht unwohl, z.B. deinen Nachbarn gegenüber.
- Du hast eine Hebamme, die dich bereits während der Schwangerschaft begleitet und die dich bei der Hausgeburt und im Wochenbett betreuen kann.
- Du vertraust bei der Geburt auf alternative Methoden der Schmerzlinderung.
- Eine Klinik mit Entbindungsstation befindet sich in der Nähe deines Wohnortes ist im Notfall rasch erreichbar.

... und das für die Entbindung im Geburtshaus

- Dein Kind erblickt das Licht der Welt in einem dir bereits vertrauten Umfeld.
- Der Rahmen ist sehr intim.
- Du ersparst dir die Vorbereitungen für eine Hausgeburt, profitierst aber dennoch von einer sehr ruhigen Atmosphäre.
- Du kannst während der Geburt alle Zusatzangebote des Geburtshauses, wie z.B. Aromatherapie, Akupunktur, Homöopathie, nutzen.
- Im Geburtshaus stehen dir üblicherweise mehrere Hilfsmittel wie beispielsweise Gebärseil, Gebärhocker oder Sitzbälle zur Verfügung.
- Manche Einrichtungen bieten auch eine Wassergeburt an.
- Du kannst bis zu 24 Stunden nach der Entbindung im Geburtshaus bleiben und dein Baby kennenlernen.
- Nicht selten sind Geburtshäuser in der Nähe von einem Spital mit Entbindungsstation angesiedelt. Im Notfall ist dann eine rasche Verlegung möglich.

Kliniktasche

Für mich

- Jogginganzug und/oder eine weiche Strickjacke
- Bademantel
- Hausschuhe
- 1-2 längere, weite Nachthemden
- 2-3 Paar kuschelige Socken
- 2-3 weite Oberteile (eventuell mit Knopfleiste)
- 1-2 Still-BHs und Stilleinlagen
- 7-8 Baumwollslips oder Einwegslips
- Toilette- und Pflegeartikel (Duschgel, Hautcreme, Lippenpflege, Zahnbürste, Zahnpasta, eventuell Haargummis und Haarspangen)
- Traubenzuckerwürfel und/oder Lieblingsgetränk
- Müsliriegel, Schokolade oder andere Knabberereien zur Stärkung
- Playlists mit deiner Lieblingsmusik am Handy und Kopfhörer
- Smartphone, Tablet, Notebook und Ladegeräte
- Buch oder Zeitschriften
- Kleingeld (Für den Kaffee- oder Snackautomaten)
- Brille bei Kontaktlinsenträger*innen
- Weiches Toilettenpapier

Für mein Baby

- 1-2 Bodys
 - 1-2 Strampelanzüge
 - Eventuell 1-2 Hosen und Pullover
 - 1 warme Mütze (Winter) oder 1 leichte Kopfbedeckung (Sommer)
 - 1 dicke Jacke oder 1 Jäckchen (je nach Jahreszeit)
 - 1-2 Paar Söckchen (im Winter eventuell Fellpatschen oder dicke Socken)
 - Windeln in kleinster Größe & Feuchttücher
 - Eine kuschelige Babydecke
 - 1-2 Spuckwindeln
 - 1 Stoff- oder Spieltier je nach Bedarf
 - Spieluhr oder Musik
 - Schnuller (wenn man diesen geben möchte)
 - Airbag im Auto bei der Heimfahrt ausschalten (wenn am Beifahrer im Kindersitz transportiert)
- Für den Transport: Babyschale im Auto, Kinderwagen oder Tragetuch



In vielen Krankenhäusern stehen für die erste Zeit Strampler und Bodys bereit.
Dies solltest du rechtzeitig vor dem Geburtstermin abklären.

Für meinen Partner/meine Begleitperson

- Toilettenartikel (Zahnpasta, Zahnbürste, Deo)
- Ersatzkleidung (Unterwäsche, frisches T-Shirt)
- Bequeme Schuhe oder Hausschuhe
- Falls erwünscht: Fotoapparat oder Videokamera
- Erfrischungsgetränk
- Müsliriegel, Schokolade oder andere Knabberereien zur Stärkung
- Smartphone
- Ev. Versicherungsschutz falls ein älteres Kind mit ins Krankenhaus muss

Dokumente & Ausweise

- Mutter-Kind-Pass
- Blutgruppen-Ausweis
- Im Falle einer Allergie: Allergie-Ausweis
- Personalausweis oder Reisepass (Staatsbürgerschaftsnachweis)
- e-Card & private Versicherungskarte (falls eine Zusatzversicherung vorhanden ist)
- Heiratsurkunde (wenn die Geburtsurkunde bereits im Krankenhaus erstellt wird)

Expert*innen-Tipp: „Neben Geburtswehen, Schleimpfropf-Abgang und Blasensprung gibt es noch weitere Anzeichen, die auf eine Geburt hindeuten können bzw. häufig im Zusammenhang mit dem Geburtsbeginn beobachtet werden. Dazu zählen: Übelkeit und Erbrechen, Starker Stuhlgang oder Durchfall, Leichte Blutungen, Starke Erschöpfung und Müdigkeit, Schmerzen im Rücken sowie in der Leistengegend“. - OA Dr. Stefan Zawodsky

Hausgeburt

Erblickt der Nachwuchs in den eigenen vier Wänden das Licht der Welt, ist dies nicht nur ein ganz besonderes Ereignis für alle Beteiligten, sondern auch eine bewusste Entscheidung, die Paare sorgfältig vorbereiten müssen. In unserer Checkliste finden werdende Eltern einen Überblick über wichtige Utensilien, die in jedem Fall vor Ort bereitstehen sollen. Da jede Hebamme die Geburtsbegleitung individuell gestaltet, empfiehlt es sich, die Liste auch noch einmal mit der betreuenden Hebamme abzustimmen.

Utensilien für die Hausgeburt

- 1-2 wasserfeste Unterlagen, Plastikplanen oder wasserdichte Matratzenauflagen
- Mittelgroße Handtücher (6-8 Stück)
- Kliniktasche (falls die Geburt ins Krankenhaus verlegt werden muss)
- Bei einer geplanten Wassergeburt: mobiles Geburtsbecken (zuvor probeweise aufstellen und mit Wasser befüllen)
- Stoffwindeln
- Weiche Unterlagen und Pölster mit waschbaren Bezügen
- Wärmflasche, Kirschkernkissen und/oder zusätzlicher Heizstrahler
- Warme, atmungsaktive Decken und Leintücher für die Geburt als auch danach
- Persönliche Gegenstände wie MP3-Player, Aromaöle, Glücksbringer
- Ausreichend Nahrungsmittel für Gebärende, Hebamme und Geburtspartner
- 2-3 große, schwarze Müllsäcke aus Plastik (undurchsichtig)
- 3-4 kleinere Müllsäcke mit Zugband
- Massageöle (z.B. für Damm- oder Rückenmassage)
- Nach Absprache mit der Hebamme: starker, heißer Kaffee für den Dammschutz
- Eiswürfel
- Kühlende Gelkissen (2-3 Stück), die im Gefrierfach gelagert werden
- Putzeimer, Wanne mit warmem Wasser
- Beistelltisch für die Hebamme (dort lagert sie ihre Utensilien)
- 1-2 gute Lichtquellen/Lampen
- 1 funktionierende Uhr



Geburtsplan

Geburtsort Ich möchte ... entbinden:

- im Krankenhaus
- im Geburtshaus/in der Hebammenpraxis
- in meiner Wohnung/in meinem Haus

Begleitpersonen Folgende Personen begleiten mich zur Geburt:

- Mein*e Partner*in/mein Ehemann/meine Frau
- Ein*e Freund*in
- Ein Familienmitglied
- Meine Hebamme
- Mein*e Gynäkolog*in
- Meine Doula

Atmosphäre Diese Gegenstände möchte ich zur Entbindung mitbringen:

- Mein Lieblingskissen
- Eigene Musik (Mp3-Player oder CDs)
- Aromaöle (eventuell auch eine Duftlampe)
- Meine eigene Kleidung (z.B. Nachthemd, warme Socken, Strickjacke)
- ...
- ...
- **Gebärpositionen Ich bevorzuge folgende Gebärposition(en):**
 - Halb aufgerichtet im Kreißbett im Entbindungsbett
 - Liegend (auf der Seite) im Kreißbett im Entbindungsbett
 - Vierfüßlerstand
 - Gebärhocke
 - Ich möchte während der Geburt unterschiedliche Positionen ausprobieren
 - Ich möchte mich so lange wie möglich frei bewegen können



Hilfsmittel Als Hilfsmittel wünsche ich mir ...

- eine Sprossenwand
- einen Pezziball
- einen Gebärhocker
- ein Gebärseil
- ein Geburtsbecken
- ein Gebärrad

Schmerzlinderung Bei Schmerzen möchte ich gerne ...

- Leichte Schmerzmittel
- Opiate
- Eine lokale Betäubung des Dammbereichs
- Eine Epiduralanästhesie (PDA)
- Akupunktur, Akupressur
- Aromatherapie
- Homöopathie
- Eine Massage
- Warme/Kalte Auflagen
- Anleitungen für die richtige Atemtechnik

Kaiserschnitt

- Mein*e Partner*in/meine Geburtsbegleitung darf im Operationssaal anwesend sein.
- Mein*e Partner*in/meine Geburtsbegleitung soll außerhalb der OP-Räumlichkeiten warten.
- Ich möchte mein Kind möglichst rasch nach der Geburt in den Arm nehmen.
- Ich möchte mein Kind direkt nach der Geburt stillen.
- Ich wünsche die Entnahme von Nabelschnurblut.

Dammschnitt

- Ich möchte, falls notwendig, einen Dammschnitt.
- Ich wünsche, dass der Damm auf natürliche Art und Weise reißt.
- Ich möchte einen Dammschnitt nur nach Absprache mit Arzt/Ärztin oder Hebamme.

Nach der vaginalen Geburt

- Ich möchte, dass mein Baby so rasch wie möglich auf meinen Bauch/meine Brust gelegt wird.
- Ich wünsche, dass mein Partner/meine Geburtsbegleitung das Baby direkt nach der Geburt halten darf.
- Ich möchte mein Kind so rasch wie möglich stillen.
- Ich wünsche die Entnahme von Nabelschnurblut.
- Die Nachgeburtsphase soll nicht künstlich beschleunigt werden.

Wochenbett

- Sofern möglich, will ich das Krankenhaus innerhalb von 24 Stunden wieder verlassen (ambulante Geburt).
- Ich wünsche eine Unterbringung auf der Wochenbettstation des Krankenhauses.
- Ich möchte, dass mein Partner bei mir und dem Baby bleiben/im selben Zimmer übernachten kann.
- Ich wünsche die Versorgung meines Kindes auf der Säuglingsstation – ich möchte, dass mir das Kind nur zum Stillen gebracht wird.

In Notsituationen ...

- ... sind Abweichungen vom Geburtsplan möglich.
- ... wünsche ich die bestmögliche Versorgung für mich und mein Kind.
- ... bin ich auch mit einem Kaiserschnitt einverstanden.
- ... möchte ich über alle erforderlichen Schritte, Alternativen und Möglichkeiten informiert werden.

Notizen

Wochenbettausstattung

Das Wochenbett beginnt direkt nach der Geburt und endet etwa sechs bis acht Wochen später. Unabhängig davon, ob du die ersten Tage nach dem großen Ereignis noch im Krankenhaus oder schon in den eigenen vier Wänden verbringst – es bedarf in dieser Phase ein Paar Helferlein und praktischer Utensilien. Sowohl für dich als auch für dein Baby. Die wichtigsten Bestandteile der Wochenbettausstattung haben wir für dich zusammengestellt.

Stillen

- Still-BH
- Stilleinlagen
- Brustöl/Stillöl
- Stilltees und milchbildende Getränke
- Snacks, Knabberien, Trockenfrüchte, energiereiche Riegel, Stillkugeln
- Stillkissen/Stillmond
- Bei wunden und beanspruchten Brustwarzen: Salbe, kühlende Kompressen, Heilwolle
- Kühlende/wärmende Pads oder Auflagen bei Milchstau oder zur Vorbeugung
- Spuckwindeln, große Stoffwindeln

Mit dem Fläschchen füttern

- PRE-Milch (künstliche Säuglingsanfangsnahrung).
- Sollte es in der Familie Allergien geben, bitte mit dem*der Kinderärzt*in absprechen.
- Sauger in Neugeborenenengröße (0-6 Monate)
- Fläschchen und Ersatzfläschchen
- Sterilisator
- Wasserkocher/abgekochtes Babywasser zur Zubereitung der Säuglingsanfangsnahrung
- Portionierer und Aufbewahrungsdosen (später dann auch für unterwegs geeignet)

Hebammen - Tipp: „Mach dir keine Sorgen, wenn die Milch nicht „pünktlich“ zu fließen beginnt. Häufig steigert sich die Produktion auch erst dann, wenn du vom Krankenhaus nach Hause kommst. Sollte es dennoch Schwierigkeiten geben, scheue dich nicht davor, im Spital nach einer stillzertifizierten Hebamme zu fragen!“ - *Hebamme Martina Stilling*



Narbenpflege

- Desinfizierendes Gel und Wundheilsalbe
- Antibakterielles, mildes Hautöl zur Massage von Narben
- Regenerationspray und Sitzbad für den Damm
- Antibakterielles, mildes Hautöl zur Massage von Narben
- Gelkompressen oder Wochenbett pads mit Kühleffekt
- (können bei Geburtsverletzungen schmerzlindernd und abschwellend wirken)
- Podusche/Intimduche/alternativ ein Kännchen oder eine Schnabeltasse, die du mit lauwarmen (Kamillen-)Wasser befüllst. Damit kannst du den Intimbereich nach dem Toilettengang sanft spülen.

Wohlfühlen

- Ätherische Öle zum Schnupfern oder Vernebeln
- Kuschedecke, Stillschal, Stützkissen
- Eine Wasserflasche und eine Thermosflasche für warme Getränke oder Suppen
- Kuscheljacke und Kuschelsocken
- Slips mit Stützeffekt (vor allem nach dem Kaiserschnitt sehr angenehm)
- Nachtlicht oder Stilllicht
- Wärmekissen oder Kirschkerne kissen
- Duftneutrales Deo und Duschgel

Wochenfluss

- Wochenbettbinden, Flockenwindeln, dicke Einlagen und Einmalhöschen oder Netzhöschen
- Größere weiche Slips aus Baumwolle oder Menstruationsunterwäsche
- Einmal-Auflagen/wasserundurchlässige Unterlagen oder waschbaren Matratzenschoner als Schutz für dein Bett/dein Sofa.

Kinderwagen

Was kommt in den Kinderwagen ...

- Leichte Decke oder warmer Fußsack (je nach Jahreszeit)
- Flacher Kopfpolster
- Matratze und Spannleintuch
- Wickeltasche mit u.a.
- Spucktücher bzw. Mullwindeln
- Windeln, Feuchttücher, Wetbag für Stoffwindeln
- Sonnenschirm, Sonnensegel, Sonnencreme und Sonnenhut
- Regen- und Schneeschutz
- Regenponcho
- Insektenschutz
- Taschenhaken für Netz, Wickeltasche oder Wickelrucksack
- Netztasche und/oder Einkaufstasche
- Krabbeldecke oder Spieldecke zum Ausbreiten unterwegs
- Zahlenschloss
- Spielzeug
- Schnuller, Ersatzschnuller und Schnullerkette
- Handwärmer im Winter
- Becherhalter (für Mama's Kaffee)
- Gläschen mit Babynahrung oder selbst gemachten Brei im Glas, Lätzchen und Löffel
- Reiscracker oder zuckerfreie Kekse
- Trinkflasche/Trinkbecher
- Kleine Erste-Hilfe-Box (Pflaster, etc.)

Expert*innen-Tipp: „Sowohl Tragetuch/Tragehilfe als auch Kinderwagen sind Transportmittel, die du von Geburt an für dein Baby verwenden kannst. Das Schöne daran ist, wir können so flexibel sein wie möglich. Wenn du mit dem Tragen vertraut bist, wechselst du ohne Probleme zwischen Kinderwagen und Babytrage oder Tragetuch.“ - *Trage-Expertin Michaela Lehner*



Hausapotheke für Kinder

Grundsätzlich gilt: **im Babyalter empfiehlt es sich, jede Erkrankung beim Kinderarzt/der Kinderärztin abzuklären.** Je älter dein Kind wird, desto mehr Zeit kannst du dir nehmen, um den Gesundheitszustand zu beobachten. Für die kleinen und großen Wehwehchen solltest du jedenfalls eine kleine Hausapotheke bereithalten, die alle wichtigen Medikamente für deinen Schatz enthält.

Wichtig: lass dich von deinem Arzt/deiner Ärztin oder in der Apotheke beraten, bevor du die Medikamente anwendest. Häufig variiert die richtige Dosierung, sie ist abhängig von Alter und Körpergröße deines Kindes. Auch die Darreichungsform (Zäpfchen, Saft oder Tabletten) spielt eine Rolle.

Grundausstattung

- Pflaster
- Wundauflagen und Mullbinden
- Bandagen, Dreieckstuch
- Pinzette und Schere
- Fieberthermometer (z.B. Ohrthermometer für Kinder)
- Zeckenpinzette
- Fiebersenkende/schmerzstillende Zäpfchen oder Saft (Ibuprofen oder Mexalen) für Kinder (nicht die Präparate für Erwachsene verwenden!)

Bei Verletzungen und Schürfwunden

- Desinfektionsspray
- Wund- und Heilsalbe
- Salbe für Verstauchungen und Prellungen

Bei Schnupfen, Husten & Co.

- Nasenspray mit Meersalz
- Eventuell Nasensauger
- Hustensaft
- Einreibungsmittel für ältere Kinder

Bei Magen-Darm-Infekten

- Kümmelzäpfchen und/oder Entschäumer (gegen Blähungen)
- Präparate gegen Durchfall, z.B. mit Apfelpektin
- Elektrolytlösungen
- Präparat gegen Übelkeit & Erbrechen

Bei Insektenstichen und Verbrennungen

- Kühlendes/Juckreizstillendes Gel
- Eventuell Tropfen gegen Juckreiz
- Kühlpad (Coolpack)

Notizen

Beikostreifezeichen

- **Neugierde:** Dein Baby interessiert sich für das Geschehen am Esstisch und versucht vielleicht sogar schon, sich eine Kleinigkeit zu schnappen.
- **Interesse an Lebensmitteln:** Dein Baby beobachtet dich, den Papa oder Geschwisterkinder aufmerksam beim Essen und zeigt Interesse an Lebensmitteln.
- **Kopfkontrolle:** Die Nackenmuskulatur deines Babys ist bereits so stark, dass es in der Lage ist, seinen Kopf selbst zu halten.
- **Hand-Mund-Koordination:** Dein Baby kann Gegenstände oder Lebensmittel mit der Hand zum Mund führen.
- **Haltung:** Dein Baby kann selbstständig und für einen gewissen Zeitraum allein aufrecht sitzen.
- **Zungenstreckreflex:** Dein Baby schiebt Lebensmittel oder Brei nicht mehr reflexartig mit der Zunge aus dem Mund.
- **Imitation:** Dein Baby versucht, Kaubewegungen oder Schmatzen nachzuahmen.

Expert*innen-Tipp: „Selbständigeres Essen ist bei vielen Kindern im 11. Lebensmonat schon möglich, denn der Löffel kann schon allein gehalten werden. Es ist normal, wenn dein Kind an manchen Tagen fast gar nichts isst und an anderen sehr viel. Leg die Essenszeiten des Kindes schrittweise mit den Familienmahlzeiten zusammen und biete kindgerechte Speisen an.“

- Univ.-Prof.in Dr.in Stefanie Höhl



Österreichischer Impfplan

Säuglinge und Kleinkinder

7. Lebenswoche bis 6. Lebensmonat

- Rotavirus (Schluckimpfung), erfolgt in 2-3 Teilimpfungen

3. Lebensmonat

- Teilimpfung 6-fach-Impfung (Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hepatitis B, Haemophilus influenzae B)
- Teilimpfung Pneumokokken
- Meningokokken B (nicht im kostenfreien Impfprogramm enthalten)

5. Lebensmonat

- 2. Teilimpfung 6-fach-Impfung (Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hepatitis B, Haemophilus influenzae B)
- 2. Teilimpfung Pneumokokken

12. Lebensmonat

- 3. Teilimpfung 6-fach-Impfung (Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis, Hepatitis B, Haemophilus influenzae B) - frühestens 6 Monate nach der 2. Teilimpfung!
- 3. Teilimpfung Pneumokokken - frühestens 6 Monate nach der 2. Teilimpfung!

11. Lebensmonat bis zum vollendeten 2. Lebensjahr

- 1. und 2. Teilimpfung Mumps-Masern-Röteln (zwischen den Impfungen muss ein Abstand von mindesten 4 Wochen liegen)

Eltern sind in Österreich nicht verpflichtet, ihr Kind impfen zu lassen. **Der österreichische Impfplan wird jedes Jahr erneut vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen in Zusammenarbeit mit dem Nationalen Impfgremium erstellt.** Impfungen, die für Kleinkinder und Säuglinge empfohlen werden, sind kostenfrei.



Entwicklungsschritte deines Babys im ersten Lebensjahr

In den ersten Lebensmonaten entwickelt sich dein Baby rasant – beinahe jeden Tag erlernt es eine neue Fähigkeit. Wir haben die wichtigsten Meilensteine in den ersten zwölf Monaten für dich zusammengefasst:

1. Lebensmonat

- Motorik: In aufrechter Position kann das Baby das Köpfchen schon kurz selbst halten.
- Soziale Interaktion: Erster Blickkontakt mit vertrauten Personen.
- Sprachentwicklung: Reagiert auf laute Geräusche und zeigt Bedürfnisse mit Schreien an.

2. - 3. Lebensmonat

- Motorik: Dein Baby macht erste Greifbewegungen und beginnt zu strampeln.
- Soziale Interaktion: Lächeln als Reaktion auf bekannte Gesichter („soziales Lächeln“).
- Sprachentwicklung: Dein Baby gibt lallende Geräusche von sich und versucht sich an ersten Lautkombinationen.

4. - 5. Lebensmonat

- Motorik: Ausprägung der Hand-Mund-Koordination – dein Baby führt alle Gegenstände zum Mund.
- Soziale Interaktion: Zeigt Freude und Interesse an Interaktion, ist neugierig und reagiert auf bekannte Stimmen mit Bewegung.
- Sprachentwicklung: Dein Baby beginnt, Vokale und Konsonanten zu kombinieren (z. B. “da-da”). Es übt hohe und tiefe Töne, brabbelt, quietscht und kreischt.

6. - 7. Lebensmonat

- Motorik: Dein Baby dreht sich zum ersten Mal von selbst auf die Seite, es greift gezielt nach Gegenständen und beginnt zu robben/krabbeln.
- Soziale Interaktion: Zeigt Freude, wenn es sich im Spiegelbild erkennt und beginnt, andere nachzuzahlen.
- Sprachentwicklung: Dein Baby brabbelt mehr und verwendet bereits mehrsilbige Laute.



8. - 9. Lebensmonat

- Motorik: Dein Baby sitzt selbstständig, hält seinen Kopf und beginnt, sich an Gegenständen hochzuziehen.
- Soziale Interaktion: Die ersten Trennungängste zeigen sich, dein Baby „fremdelt“ vorübergehend.
- Sprachentwicklung: Dein Baby verdoppelt nun die Silben und bildet so erste Wörter (z. B. „ma-ma“, „da-da“).

10. - 11. Lebensmonat

- Motorik: Dein Baby krabbelt und bewegt sich im Stehen bereits seitwärts entlang von Möbelstücken.
- Soziale Interaktion: Zeigt Zuneigung durch Umarmungen und Körperkontakt. Dein Baby imitiert verstärkt dein Verhalten.
- Sprachentwicklung: Erste Worte oder Lautfolgen mit Bedeutung.

12. Lebensmonat

- Motorik: Dein Baby unternimmt erste Schritte an der Hand oder selbstständig.
- Soziale Interaktion: Dein Baby interessiert sich vermehrt für den Austausch/das Spiel mit anderen Kindern. Es möchte bei Familienaktivitäten immer dabei sein.
- Sprachentwicklung: Dein Baby spricht einfache Wörter (z. B. „Mama“, „Ball“) und versteht erste einfache Anweisungen.

Expert*innen-Tipp: „Kinder müssen nicht nur Sprache hören, sondern sie brauchen vor allem die Erfahrung, dass auf ihre sprachlichen Äußerungen oder Versuche zu sprechen reagiert wird.“

- Professorin für Entwicklungspsychologie Univ.-Prof.in Dr.in Stefanie Höhl



Kindersicherheit

Damit du dir schnell einen Überblick verschaffen kannst, welche Räume und Bereiche du in und rund um deine Wohnung sichern solltest, haben wir dir eine Übersicht zusammengestellt. Achtung: Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der groben Orientierung. In jedem Haushalt gibt es möglicherweise gefährliche Stellen, die noch einmal extra und individuell.

In den eigenen vier Wänden

- Wohnzimmer, Kinderzimmer, Esszimmer, Schlafräume, Abstellräume, Badezimmer, WC, Küche, Waschküche.
- Steckdosen, Fenster, Fensterbänke, Einrichtungsgegenstände wie Kästen, Kommoden, Regale (Kippsicherung)
- Stiegenaufgänge
- Medikamente, Reinigungs- und Putzmittel, Waschmittel, Ätherische Öle, Kosmetika, Spezialreiniger und sonstige Gefahrenstoffe
- Zimmerpflanzen
- Feuerstellen, Backofen, Herd, Elektronische Geräte
- Herabhängende Kabel, Schnüre und Stolperfallen (Teppiche)
- Glastüren, Glastische und sämtliche Glaselemente, die brechen können

Im Außenbereich

- Zugang zu Terrasse, Veranda oder Balkon
 - Balkongeländer und Brüstungen
 - Steckdosen im Außenbereich
 - Pool, Wasserstellen und Naturteiche
 - Vogeltränke, Regentonne
 - Gartenumzäunung und Gartentore/Eingangstore
 - Spielgeräte, Trampolin, Schaukel und Rutschen
- Gartenhütte, Arbeitsschuppen, Werkstatt, Pflanzen

Notfall-Maßnahmen auffrischen

- Erste-Hilfe-Buch besorgen und lesen
- Beim Roten Kreuz oder Eltern-Kind-Zentrum einen Erste-Hilfe-Kurs speziell für
- Babys und Kleinkinder anfragen
- Kindersicher im Haushalt

Die wichtigsten Notfallnummern

- 144 – Rettung
- 112 – Euro-Notruf
- 141 – Ärztenotdienst
- 1455 – Apothekennotruf
- 01 406 43 43 – Vergiftungsinformationszentrale

Kindersicherungen besorgen

- Sperrbare Fenstergriffe, Verriegelungen oder Öffnungsbegrenzer
- Schubladensicherungen
- Kasten- und Türsicherungen
- Steckdosensicherungen
- Kippsicherung für Einrichtungsgegenstände
- Herd- und Backofengitter
- Kamingitter
- Sicherungsgitter für Stiegenaufgänge
- Kanten- und Eckenschutz

Notizen