



Eltern-Kind-Pass

„Gesund informiert“-Lots*innen
Schulungsunterlage





Inhalt

Der Eltern-Kind-Pass	3
Untersuchungsprogramm für die schwangere Frau	4
Schwangerschaftsdiabetes	5
Infektionen durch Lebensmittel in der Schwangerschaft	5
Hebammenberatung	6
Geburt - Von den Wehen bis zum Wochenbett	7
Untersuchungsprogramm für das Kind	8
Die Entwicklung des Kindes	9
Kindersicherheit	10
Impfungen	12
Ernährung	15
Bewegung	17
Zahngesundheit	19
Psychische und soziale Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt	21
„Frühe Hilfen“	26
Das Kinderbetreuungsgeld	27
Quellen	30
Kontakte	31
Impressum	31

Der Eltern-Kind-Pass

Der Eltern-Kind-Pass ist ein Vorsorgeprogramm für Schwangere und Kleinkinder bis zum fünften Lebensjahr. Im Vordergrund steht die Früherkennung von Gesundheitsproblemen, Krankheiten und Entwicklungsstörungen. Wenn Entwicklungsstörungen bei Kindern früh entdeckt werden, können rechtzeitig Förderungsmaßnahmen ergriffen werden.

Der Mutter-Kind-Pass heißt seit 01.01.2024 Eltern-Kind-Pass. In den kommenden Jahren sind zusätzliche Leistungen vorgesehen, die in das Vorsorgeprogramm aufgenommen werden sollen.

Wo und wann bekommt man den Eltern-Kind-Pass?

Jede Frau bekommt nach Feststellung einer Schwangerschaft von dem*der Frauenarzt*ärztin einen Eltern-Kind-Pass.

Voraussetzung ist ein Wohnsitz in Österreich. Eine österreichische Staatsbürgerschaft ist **nicht** erforderlich.

Was bringt der Eltern-Kind-Pass?

- Die Untersuchungen helfen dabei, Krankheiten früh zu erkennen und rechtzeitig zu behandeln. Sie zeigen auch, wie sich das Kind entwickelt.
- Wenn alle Untersuchungen in der Schwangerschaft und bis zum 14. Lebensmonat des Kindes durchgeführt sind, kann das Kinderbetreuungsgeld in voller Höhe abgeholt werden.
- Die Sterblichkeit von Säuglingen, Kleinkindern und Müttern zu senken.

Welche Untersuchungen werden für den Eltern-Kind-Pass gemacht?

Die erste Eltern-Kind-Pass-Untersuchung der Schwangeren muss grundsätzlich bis zum Ende der 16. Schwangerschaftswoche erfolgen.

Der Eltern-Kind-Pass beinhaltet:

- Frauenärztliche Untersuchungen inklusive drei Ultraschalluntersuchungen für Schwangere
- Laboruntersuchungen für Schwangere, wie zum Beispiel Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesusfaktors
- eine Hebammenberatung
- eine internistische Untersuchung in der Schwangerschaft

Alle wichtigen Daten und Untersuchungsergebnisse werden in den Eltern-Kind-Pass eingetragen. Wie zum Beispiel die Lage, das Gewicht, die Größe, der voraussichtliche Geburtstermin des Kindes sowie die Blutgruppe der Mutter.

Neben den fünf Untersuchungen der schwangeren Frau sind auch fünf Untersuchungen in den ersten 14 Monaten des Kindes Voraussetzung für das Kinderbetreuungsgeld. Bis ins fünfte Lebensjahr des Kindes sind weitere vier Vorsorgeuntersuchungen notwendig.

Alle vorgeschriebenen Untersuchungen sind wichtig für Mutter und für Kind.

Was kostet der Eltern-Kind-Pass?

Der Eltern-Kind-Pass und die enthaltenen Untersuchungen sind bei Vertragsärzt*innen der Sozialversicherungsträger kostenlos.

Untersuchungsprogramm für die schwangere Frau

In der Schwangerschaft sind fünf ärztliche Untersuchungen vorgesehen:

1. Untersuchung bis zur 16. Schwangerschaftswoche:

Gynäkologische Untersuchung, Blutuntersuchung, Erhebung der medizinischen Vorgeschichte der Schwangeren zur Erkennung möglicher Gesundheitsrisiken für Mutter und Kind, Errechnung des voraussichtlichen Geburtstermins.

2. Untersuchung zwischen der 17. und 22. Schwangerschaftswoche:

Gynäkologische und internistische Untersuchungen (Überprüfung von Herz, Lunge, Blutdruck). Erkennung möglicher Vorerkrankungen der Mutter, die ein Risiko für die Schwangerschaft darstellen können.

3. Untersuchung zwischen der 25. und 28. Schwangerschaftswoche:

Gynäkologische Untersuchung, Blutbild und Hepatitis-B-Test. Zusätzlich wird ein Glukose-Toleranztest (oGTT) durchgeführt, um einen Verdacht auf Schwangerschaftsdiabetes abzuklären.

4. Untersuchung zwischen der 30. und 34. Schwangerschaftswoche:

Gynäkologische Untersuchung zur Verlaufskontrolle der Schwangerschaft. Dazu zählt zum Beispiel eine Untersuchung der Scheide, des Muttermundes und des Gebärmutterhalses.

5. Untersuchung zwischen der 35. und 38. Schwangerschaftswoche:

Bei der letzten Untersuchung wird routinemäßig der Harn untersucht, das Gewicht, der Blutdruck und der Bauchumfang gemessen und es erfolgt eine gynäkologische Untersuchung.

Mehr Informationen siehe QR Code:



Schwangerschaftsdiabetes

Was ist die Ursache für einen Schwangerschaftsdiabetes?

In der Schwangerschaft kann es zu einer Störung des Zuckerstoffwechsels kommen. Das nennt man Schwangerschaftsdiabetes. Eine Ursache dafür kann sein, weil sich während der Schwangerschaft die Hormone verändern. Auch genetische Faktoren und der Lebensstil können eine Rolle spielen.



Was kann ich tun?

Mit einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung regulieren sich die Blutzuckerwerte normalerweise wieder von selbst. Erhöhte Blutzuckerwerte sind oft nicht spürbar. Daher sind ärztliche Kontrolluntersuchungen wichtig, um frühzeitig erhöhte Blutzuckerwerte zu erkennen und zu behandeln. Nur so können Baby und Mutter vor möglichen Folgen geschützt werden.

Laut Eltern-Kind-Pass wird normalerweise zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche ein Blutzuckerbelastungstest durchgeführt. Bei erhöhtem Risiko wird der Test bereits am Beginn der Schwangerschaft durchgeführt.

Infektionen durch Lebensmittel in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine empfindliche Phase. Das Immunsystem kann aufgrund der körperlichen Veränderungen geschwächt sein. Bestimmte Erkrankungen können für die Mutter und das ungeborene Kind negative Folgen haben und das Risiko für Früh- und Fehlgeburten erhöhen. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, sich vor Infektionen durch Lebensmittel zu schützen.

Wie kann ich mich vor Infektionen schützen?

Eine gute Küchenhygiene und ein sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln sind wichtig. Regelmäßiges Händewaschen, gründliche Reinigung von Obst, Gemüse und Salaten, saubere Handtücher, getrennte Arbeitsflächen und die Einhaltung der Kühlkette sind wichtig.



Hebammenberatung

Viele werdende Mütter wünschen sich während der Schwangerschaft eine Unterstützung durch eine Hebamme.

Was ist eine Hebamme?

Hebammen betreuen, beraten und pflegen Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und im ersten Lebensjahr mit dem Baby.

Welche Themen werden in der Beratung besprochen?

Werdende Mütter bekommen im Gespräch mit einer Hebamme Informationen über die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit nach der Geburt (Wochenbett). Es wird über verschiedene Arten der Geburt und die Vorteile des Stillens gesprochen. Außerdem können die werdenden Mütter ihre Fragen, Sorgen und Probleme ansprechen.

Die Hebamme informiert auch über:

- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- Möglichkeiten über Schwangerschaftsgymnastik
- Beratung über gesundheitsförderndes und vorbeugendes Verhalten
- Ernährung und Bewegung
- Auswirkungen von Alkohol und Nikotin auf das ungeborene Kind
- Schutz vor Infektionskrankheiten der Schwangeren
- Eingehen auf psychische und soziale Faktoren aus dem privaten Umfeld
- Information über Unterstützungsmöglichkeiten

Ab wann kann eine Hebammenberatung in Anspruch genommen werden?

Eine einstündige kostenlose Beratung kann zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche in Anspruch genommen werden. Die Beratung ist freiwillig und keine Voraussetzung für das Kinderbetreuungsgeld.

Frauen können nach der Geburt, ab dem Entlassungstag aus dem Krankenhaus bis zum 5. Tag nach der Geburt (bis zum 6. Tag bei Kaiserschnitt oder Mehrlingsgeburt) täglich einen Hausbesuch und bei Bedarf bis zu 7 weitere Hausbesuche bis zur 8. Woche als Kassenleistung in Anspruch nehmen.

Mehr Informationen, auch in mehreren Sprachen siehe QR Code:





Geburt – Von den Wehen bis zum Wochenbett

Was sind Wehen?

Als Wehen bezeichnet man rhythmische Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur. Das bedeutet die Muskulatur der Gebärmutter zieht sich in regelmäßigen Abständen zusammen. Dadurch öffnet sich der Muttermund und das Kind kann durch den Geburtskanal geschoben werden.

Wo kann die Geburt des Kindes stattfinden?

1. Geburt im Krankenhaus:

Die meisten Schwangeren entscheiden sich wegen der größtmöglichen Sicherheit für die Entbindung im Krankenhaus. Bei Informationsveranstaltungen erfährt man alles rund um die Geburt. Dabei kann man den Kreißaal besichtigen und dazu Fragen stellen.

2. Ambulante Geburt:

Mutter und Kind können einige Stunden nach der Geburt nachhause gehen und dort von einer Hebamme und Kinderärzt*in betreut werden. Das muss vorab selbst organisiert werden.

3. Hausgeburt:

Eine gesunde Frau mit einer komplikationslosen Schwangerschaft kann ihr Baby auch zu Hause zur Welt bringen. Für eine Hausgeburt ist eine gute Planung notwendig. Dies sollte mit der betreuenden Ärztin/betreuenden Arzt besprochen werden. Bei der Entscheidung sollten die Wohnverhältnisse und die familiäre Situation mitberücksichtigt werden. Die Hebamme sowie den*die Kinderarzt*Kinderärztin muss man sich selbst organisieren.

Was ist das Wochenbett?

Das Wochenbett beginnt nach der Geburt bis 6-8 Wochen danach. Die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft und Geburt bilden sich zurück. Hebammen überwachen die Rückbildungsprozesse und bieten Unterstützung bei Fragen zum Stillen und zur Babypflege.

Die Mutter und das Neugeborene erholen sich in dieser Zeit ausgiebig von der Geburt. Das gegenseitige Kennenlernen zwischen Eltern, Geschwistern und dem neuen Familienmitglied steht im Vordergrund. Wichtig ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen und sich Ruhe zu gönnen. Holen Sie sich in Ihrer Familie Unterstützung für diese wichtige Zeit.

Untersuchungsprogramm für das Kind

Die erste Untersuchung erfolgt in der 1. Lebenswoche im Krankenhaus. Alle weiteren Untersuchungen finden beim*bei der Kinderarzt*Kinderärztin statt. Insgesamt sind 9 Untersuchungen und zwei Hüftultraschalluntersuchung vorgesehen. Bei den Untersuchungen erfolgen ausführliche Checks. Fragen zu Gewicht, Größe, Entwicklung, Schlaf und Ernährung werden geklärt und der Impfplan wird besprochen.

Welche Untersuchungen sind in den ersten 14 Lebensmonaten vorgesehen?

Untersuchung	Untersuchungstermin	Untersuchungsumfang
1. 	1. Lebenswoche	<ul style="list-style-type: none"> • Feststellung von Körpergewicht und Körperlänge • Erhebung von Beobachtungen der Mutter und eine Krankheitsanamnese • Ärztliche Untersuchung des Kindes • Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
2.	In der 4. bis 7. Lebenswoche	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche • Orthopädische Untersuchung
3.	Im 3. bis 5. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche
4. 	Im 7. bis 9. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche • Untersuchung des Hals-, Nasen- und Ohrenbereichs
5.	Im 10. bis 14. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche • Augenuntersuchung
In der 1. und in der 6. bis 8. Lebenswoche des Kindes wird jeweils eine Hüftultraschalluntersuchung empfohlen.		

Zusammen mit den vorgesehenen Schwangerenuntersuchungen sind die Kindesuntersuchungen bis zum 14. Lebensmonat eine Voraussetzung für das Kinderbetreuungsgeld.

Weitere empfohlene Untersuchungen:

Untersuchung	Untersuchungstermin	Untersuchungsumfang
6.	Im 22. bis 26. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche• Augenuntersuchung durch einen*eine Facharzt*Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie
7. 	Im 34. bis 38. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche• Orthopädische Untersuchung
8.	Im 46. bis 50. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche
9.	Im 58. bis 62. Lebensmonat	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeine Untersuchungen siehe 1. Lebenswoche

Die Hüftultraschalluntersuchungen und die 6. bis 9. Untersuchung sind nicht Voraussetzung für die Weitergewährung des Kinderbetreuungsgeldes in voller Höhe.

Die Entwicklung des Kindes

Säuglinge und Kinder entwickeln sich in unterschiedlichen Tempos. Die Entwicklung der einzelnen Fähigkeiten erfolgt innerhalb eines bestimmten Zeitraumes und hängt wesentlich von der Aufmerksamkeit und Zuwendung der Eltern ab. Manchmal ist Geduld gefragt, da Kinder unterschiedlich schnell lernen.

Abweichungen vom Entwicklungsstand erfordern eine ärztliche Untersuchung in folgenden Bereichen:

- motorische Funktionen (zum Beispiel Grob- und Feinmotorik)
- sprachlicher Entwicklungsstand (zum Beispiel Aussprache)
- Fähigkeiten im Bereich der Körper-, Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Fähigkeiten zur Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen
- kognitiver Entwicklungsstand (zum Beispiel Denken, Gedächtnis)
- soziale Fertigkeiten
- emotionale Entwicklung

Wer überprüft die kindliche Entwicklung?

Die kindliche Entwicklung wird durch Kinderärzt*innen im Rahmen der Eltern-Kind-Pass Untersuchungen überwacht. Bei Auffälligkeiten können speziell ausgebildete Kinderpsycholog*innen Entwicklungsrückstände erkennen. Es gibt spezielle Förderprogramme, die die Entwicklung des Kindes positiv beeinflussen.

Wie kann ich die mehrsprachige Entwicklung meines Kindes unterstützen?

Ein Kind, das mehrsprachig aufwächst, lernt die Sprachen gleichzeitig. Es wird in allen Sprachen zunächst einen etwas kleineren Wortschatz und einfachere Sätze verwenden. Am besten funktioniert das Lernen von mehreren Sprachen, wenn jeweils ein Elternteil von Geburt an, immer in derselben Sprache mit dem Kind spricht.

Wenn das Kind in einem Land lebt, wo nicht die Erstsprache seiner Eltern gesprochen wird, sollte es trotzdem zuerst die Sprache der Eltern lernen. Die Landessprache (zum Beispiel Deutsch) sollte nach Möglichkeit von jemandem vermittelt werden, dessen Erstsprache sie ist – zum Beispiel im Kindergarten.

Kindersicherheit

In Wohnung, Haus und Garten lauern für Kleinkinder viele Gefahren. Doch Unfälle sind keine Zufälle. Durch Aufmerksamkeit für Gefahrensituationen und einfache Sicherheitsmaßnahmen können Unfälle im Kindesalter verhindert werden.

Welche Unfälle im Kindesalter gibt es?

- **Stürze**

Der Sturz vom Wickeltisch ist die häufigste Ursache für schwere Kopfverletzungen im Säuglingsalter. Lassen Sie daher Ihr Kind nie unbeobachtet auf dem Wickeltisch liegen. Sobald Kinder zu krabbeln und gehen beginnen, können sie leicht über Stufen stürzen. Sichern Sie die vorhandenen Stiegen- und Treppenabsätze mit verstellbaren Holz- oder Metallgittern. Verwenden Sie Fenstersicherungen. Entfernen Sie Aufstieghilfen, die Kindern das Überklettern von Fensterbänken und Balkongittern ermöglichen.

- **Verbrühungen**

Töpfe mit heißen Flüssigkeiten auf dem Herd oder Tisch stellen eine Gefahrenquelle für Kinder dar. Sichern Sie den Herd mit einem Schutzgitter und benützen Sie nach Möglichkeit die hinteren Kochplatten. Drehen Sie alle Pfannenstiele nach hinten zur Wand.

- **Stromunfälle**

Steckdosen sind für Kinder beliebte, aber gefährliche Untersuchungsobjekte. Achten Sie darauf, dass Steckdosen mit passenden Abdeckungen versehen sind oder benützen Sie Kinderschutzsteckdosen.

- **Vergiftungen**

Beim Erforschen der Umwelt stecken Kinder viele Gegenstände in den Mund. Medikamente, ätzende Flüssigkeiten, Waschpulver oder Ähnliches, sind sehr gefährlich.

Bewahren Sie Medikamente immer versperrt auf. Verstauen Sie giftige oder ätzende Substanzen in versperrbaren Kästchen.

- **Ertrinken**

Sobald Kinder laufen können, spielen sie auch gerne am Wasser. Kinder können schon bei einer Wassertiefe von 10-15 cm ertrinken. Lassen Sie Kinder nie alleine im oder auch nur neben einem Plansch- und Schwimmbecken oder anderen Gewässern spielen. Sichern Sie private Schwimmbecken mit einem Zaun. Sichern Sie rutschige Badewannenböden im Haushalt mit Gummimatten.

- **Unterwegs mit dem Baby**

Je nach Alter des Kindes gibt es verschiedene Transportmöglichkeiten (zum Beispiel Kinderwagen, Fahrrad, Auto). Auf dem Fahrrad benötigt Ihr Kind einen Fahrradkindersitz und einen Helm. Bei Autounfällen sind Kinder besonders gefährdet, wenn sie nicht entsprechend gesichert werden. Verwenden Sie daher auf jeder Fahrt geeignete Fahrradkindersitze bzw. Autokindersitze für die passende Altersstufe. Kindersitze für Neugeborene können österreichweit bei den Autofahrerclubs, wie zum Beispiel ÖAMTC oder ARBÖ, entliehen werden.

Wo kann ich mir Sicherheitstipps holen?

Seit 1983 arbeitet das „Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter“, kurz GROSSE SCHÜTZEN KLEINE, für mehr Kindersicherheit in Österreich.

Die BÄRENBURG, das Kindersicherheitshaus Graz zeigt in der Schauwohnung Kindersicherheit in der Praxis und bietet Führungen für Groß & Klein an. Außerdem kann man sich mit der „virtuellen BÄRENBURG“ die wichtigsten Kindersicherheits-Tipps auch online ansehen.

Mehr Informationen siehe QR Codes:



Impfungen

Infektionskrankheiten zählen weltweit zu den häufigsten Erkrankungs- und Todesursachen. Infektionen werden durch Erreger wie Viren, Bakterien, Parasiten oder Pilze hervorgerufen. Sie dringen über den Verdauungstrakt, die Haut, die Schleimhäute oder durch die Atmung in den menschlichen Körper ein und vermehren sich. Ziel von Impfungen ist, einen Schutz gegen gefährliche Infektionen aufzubauen und den menschlichen Organismus gegen bestimmte Krankheitserreger zu immunisieren.

Warum sind Impfungen wichtig?

Impfungen fördern die Abwehrreaktion des Immunsystems. Der Körper entwickelt durch sie Antikörper gegen gefährliche Krankheitserreger.

Impfungen gehören zu den wirksamsten vorbeugenden Maßnahmen der Medizin. Sie schützen vor lebensbedrohlichen Erkrankungen.

Da Impfungen freiwillig durchgeführt werden, entscheiden die Eltern, ob, wann und wogegen ihr Kind geimpft werden soll. Die im **österreichischen Impfplan** vorgesehenen Impftermine und Impfungen sind Empfehlungen. Wird aus irgendeinem Grund ein Termin versäumt, kann und sollte jede Impfung frühestmöglich nachgeholt werden.

Spätestens vor dem Eintritt in Gemeinschaftseinrichtungen (zum Beispiel Kinderkrippe, Kindergarten, Schule) sollte nochmals sichergestellt werden, dass Kinder gegen alle empfohlenen Erkrankungen geimpft und somit geschützt sind, da das Ansteckungsrisiko in Gemeinschaftseinrichtungen deutlich erhöht ist.

Warum muss eine Impfung aufgefrischt werden?

Es ist wichtig, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, an die Auffrischungsimpfung zu denken. So kann man sich und die Mitmenschen vor schweren Krankheitserregern schützen. Die Mehrzahl der Impfungen hält nach der Grundimmunisierung ein Leben lang. Aber zu beachten ist, dass impfen nicht immer eine einmalige Angelegenheit ist. Je nach Erreger oder auch Impfstoff müssen manche Impfungen in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.

Der Grund dafür ist, dass die Antikörper im Blut über die Zeit verloren gehen und mit ihnen auch das „Wissen“ des Körpers, wie der Erreger bekämpft werden kann. Durch die Auffrischung kann das Immunsystem erneut lernen, wie es sich mit diesem Erreger auseinandersetzen kann.

Worüber muss ich bei einer Impfung aufgeklärt werden?

Impfen ist in Österreich eine freiwillige Entscheidung. Es gibt keine Impfpflicht. Die Entscheidung, ob jemand geimpft werden möchte oder nicht, liegt bei jedem Selbst. Um eine Entscheidungsfindung für oder gegen eine Impfung erlangen zu können, gibt es Information und Aufklärung durch den*die Arzt* Ärztin. Bei Kindern unter 14 Jahren muss auch ein Elternteil informiert werden und zustimmen.

Die Aufklärung sollte Folgendes enthalten:

- Informationen über die zu verhütende Krankheit
- allfällige Behandlungsmöglichkeiten der Infektionskrankheit
- Nutzen der Schutzimpfung für den Einzelnen und die Allgemeinheit
- Informationen über den Impfstoff (zum Beispiel Lebend- oder Totimpfstoff)
- mögliche Nebenwirkungen und/oder Komplikationen
- Kontraindikationen
- Angaben über Beginn und Dauer des Impfschutzes sowie über das Impfschema
- Notwendigkeit von Auffrischungsimpfungen
- Verhalten nach der Impfung

In Österreich gibt es das **kostenfreie Kinderimpfkonzept**. Ziel ist, der Schutz vor vielen Krankheiten mit wenigen Stichen.

Die Steiermark bietet das „**Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind**“ für die Gratis-Impfaktion. Es wird im Krankenhaus bei der Geburt oder bei der Hebamme ausgegeben, ist aber auch bei Hausärzt*innen und Kinderärzt*innen erhältlich.

Mehr Informationen siehe QR Codes:



Wo kann ich mein Kind impfen lassen?

Grundsätzlich stehen folgende Impfmöglichkeiten zur Verfügung:

- Niedergelassener*niedergelassene Kinderarzt*Kinderärztin
- Niedergelassener*niedergelassene Arzt*Ärztin für Allgemeinmedizin
- Impfstellen der Bundesländer
- Gesundheitszentren der Sozialversicherung

Tipp: [Impf- und Eltern-Kind-Pass-Rechner](#)



Wie erfolgt die Abdeckung der Kosten?

Das kostenfreie Impfprogramm in Österreich soll allen **Kindern** bis zum 15. Lebensjahr Zugang zu den für die öffentliche Gesundheit wichtigen Impfungen ermöglichen. Für Erziehungsberechtigte sollen dafür keine Kosten entstehen.

Die Kosten für Impfungen für **Erwachsene** werden nicht von der Sozialversicherung übernommen. Die Impfstoffe müssen nach Vorlage eines Rezeptes in der Apotheke erworben werden. Für die Durchführung der Impfung verrechnet der*die Arzt*Ärztin ein Impfhonorar.

Was ist ein Impfpass?

Alle empfohlenen Impfungen sind im österreichischen Impfplan zusammengefasst. Dieser wird von Expert*innen des Nationalen Impfgremiums nach dem neuesten Stand der Wissenschaft aktualisiert und veröffentlicht.

Alle durchgeführten Impfungen werden im Impfpass vermerkt. Der Impfpass gibt einen schnellen Überblick darüber, welcher Impfschutz bereits vorliegt und welche Impfungen noch anstehen.

Der Impfpass ist kostenlos und wird im Rahmen der Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen von dem* der Kinderarzt*Kinderärztin bzw. im Erwachsenenalter von dem*der Hausarzt*Hausärztin ausgestellt. Der Impfpass ist auch in Apotheken oder bei einer öffentlichen Impfstelle erhältlich.

Der Elektronische Impfpass

Der e-Impfpass löst schrittweise den klassischen Papier-Impfpass ab. Dieser bringt zahlreiche Vorteile für Personen, die sich impfen lassen, für Ärzt*innen, aber auch für das öffentliche Gesundheitssystem und damit für die gesamte Bevölkerung. Genau wie beim klassischen Impfpass werden im e-Impfpass alle Impfungen aufgezeichnet, die eine Person erhalten hat. Die Impfungen werden aber nicht mehr in einem Impfpass aus Papier dokumentiert, sondern sicher in einem elektronischen nationalen Impfreister abgespeichert.

Ernährung

Was ist in der Schwangerschaft zu beachten?



- Ausreichend Trinken! Mindestens 1,5 Liter pro Tag (idealerweise Wasser)
- Kein Alkohol und kein Nikotin
- koffeinhaltige Getränke einschränken (max. 3 mittelgroße Tassen Kaffee, Schwarz- oder Grüntee)
- Kein rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (zum Beispiel: Steak medium, Carpaccio, Beef Tartar)
- Kein rohes Ei – nur gekocht essen. Keine Speisen, die rohe Eier enthalten (zum Beispiel: Tiramisu, Mayonnaise) oder halbgegartes Eier (zum Beispiel: Spiegelei, Frühstücksei)
- Keine Rohmilch (ansonsten vorher abkochen) oder Rohmilchprodukte. Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“.
- Keine Rohwürste (zum Beispiel Salami) und Innereien
- Keinen kalt geräucherten Fisch (zum Beispiel: Graved Lachs)
- Keine rohen Meeresfrüchte (zum Beispiel: Sushi, Austern). Wegen möglicher Schwermetallbelastung sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht sicherheitshalber zu meiden.

Erklärvideo



Was ist nach der Geburt für Mutter und Kind wichtig?

Der Energie- und Nährstoffbedarf ist in der Stillzeit erhöht. Damit Mutter und Kind gut versorgt sind, ist eine vielfältige Ernährung, mit viel Obst und Gemüse, wichtig. Ebenso ist eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit bedeutsam. In der Stillzeit kann alles gegessen werden, was während der Schwangerschaft gut vertragen wurde. Ideal ist eine abwechslungsreiche Kost. Dadurch kann die Versorgung von Mutter und Kind am besten sichergestellt werden.

Welche Vorteile hat Stillen für das Baby?

Muttermilch ist für gesunde Säuglinge im ersten Lebensjahr die natürlichste und beste Ernährung. Während einer Stillmahlzeit verändert sich die Muttermilch. Zu Beginn ist sie dünnflüssig und wässrig und löscht den Durst, gegen Ende der Mahlzeit steigt der Fettgehalt an und stillt den Hunger.

Muttermilch fördert die Reifung des kindlichen Darmes sowie die Ausbildung einer gesunden Darmflora und reduziert das Risiko für einige Magen-Darm-Erkrankungen. Zudem fördert Stillen die Zahn- und Kieferentwicklung des Kindes. Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht.

Die optimale Dauer, in der das Baby voll gestillt werden sollte, liegt bei ungefähr sechs Monaten.

Welche Säuglingsnahrung wird empfohlen, wenn ich nicht stillen kann oder möchte?

Falls Sie nicht stillen können oder möchten, werden für gesunde Säuglinge „Pre“-Nahrungen empfohlen. Diese Nahrungen werden auf der Basis von Kuhmilch hergestellt und sind in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angepasst. „Pre“-Nahrungen und auch „1-er“ Nahrungen sind für die Ernährung während des ganzen ersten Lebensjahres geeignet.

Säuglingsnahrungen sollen kurz vor der Mahlzeit frisch zubereitet werden. Nicht verbrauchte Nahrungsreste sollen weggeworfen werden. Zubereitete Säuglingsnahrungen dürfen nicht in Flaschenwärmern oder Thermosflaschen längere Zeit warmgehalten werden.

Mein Baby ist allergiegefährdet, was muss ich beachten?

Wenn in Ihrer Familie bereits Allergien bestehen oder Sie bemerken eine Unverträglichkeit, ist es notwendig, die geeignete Ernährung mit Ihrem*Ihrer Kinderarzt*Kinderärztin zu besprechen.

Wann darf ich mit Beikost beginnen?

Je nach Entwicklung des Kindes soll um den 6. Monat mit fester Nahrung (Beikost) begonnen werden. Der Beginn mit Beikost soll nicht zum sofortigen Abstillen führen. Stillen Sie weiter, solange Sie und Ihr Kind das möchten.

Was eignet sich als erste Beikost?

Zu Beginn braucht der Säugling eisen- und zinkreiche Lebensmittel wie Fleisch, Getreide, Hühnerei oder Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Linsen, Sojabohnen). Als erste Beikost eignen sich fein pürierte Breie mit wenigen Zutaten. Neue Lebensmittel sollen langsam und schrittweise eingeführt werden. Lebensmittel, an denen sich Babys leicht verschlucken können, sollen gemieden werden (Nüsse, Samen, Körner, Beeren, Hülsenfrüchte). Die Zugabe von Salz, Zucker und anderen Süßungsmitteln in die Beikost ist zu vermeiden. Auf Honig soll im ersten Lebensjahr gänzlich verzichtet werden.

Wasser ist das ideale Getränk, ab dem zehnten Lebensmonat soll regelmäßig Flüssigkeit zugeführt werden. Ein Dauernuckeln von zuckerhaltigen Getränken führt zu Karies und einer frühen Gewöhnung an süß. Das sollte vermieden werden.

Säuglinge haben eine angeborene Vorliebe für süße und salzige Nahrungsmittel. Für ein gesundes Essverhalten sollen die Babys andere Geschmäcker kennen und akzeptieren lernen. Bieten Sie Ihrem Kind viele Beikost-Varianten an und motivieren Sie zum Probieren. Eltern haben auch eine Vorbildfunktion. Kinder essen das, was ihre Eltern essen. Achten Sie daher auf eine abwechslungsreiche Kost.

Allgemeine Ernährungstipps:

- Für das Essen Zeit nehmen
- Gemeinsam am Tisch essen
- Zu regelmäßigen Zeiten essen
- Gesundes Ernährungsverhalten vorleben
- Küchenhygiene beachten

Weiterführende Informationen zur Ernährung für Schwangere und Stillende, Babys im Beikostalter, Kleinkinder und 4- bis 10-jährige Kinder finden Sie hier:



Bewegung

Was wird in der Schwangerschaft empfohlen?

Die Empfehlung für Bewegung während der Schwangerschaft lautet täglich circa 30 Minuten mäßige körperliche Aktivität wie zum Beispiel Wandern, Walken oder Schwimmen. Dies gilt bei einer komplikationsfreien Schwangerschaft.

Was bewirkt regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft?

- Wirkt sich positiv auf Mutter und Kind aus und hält gesund
- Verhindert übermäßige Gewichtszunahme
- Verringert das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes, Frühgeburten und Schwangerschaftsvergiftung¹
- Verbessert die Vitalität
- Schafft Wohlbefinden
- Stärkt den Bewegungsapparat



Was soll vermieden werden?

Zu vermeiden sind Sportarten mit hoher Sturzgefahr wie zum Beispiel Reiten oder Schifahren. Auf Sportarten mit einem hohen Risiko im Bauchbereich verletzt zu werden sollte verzichtet werden, wie zum Beispiel Fußball oder Basketball. Besprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Frauenarzt*ärztin, ob und welchen Sport Sie in der Schwangerschaft ohne Bedenken betreiben können, auch Ihre Hebamme kann Sie beraten.

¹ Bei einer Schwangerschaftsvergiftung handelt es sich um eine Anpassungsstörung des Körpers an die Veränderungen während der Schwangerschaft. Jede Frau kann davon betroffen sein, aber es gibt Risikofaktoren, die ein Auftreten wahrscheinlicher machen. Was zunächst mit Kopfschmerzen und Wasser-einlagerungen in Beinen und Händen recht harmlos beginnen kann, kann für die Mutter und ihr ungeborenes Baby unter Umständen lebensbedrohlich sein.

Was ist nach der Geburt für Mutter und Kind wichtig?

Der Beckenboden und die Bauchdeckenmuskulatur werden durch die Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Durch regelmäßige Übungen kann die Muskulatur des Beckenbodens gestärkt werden. Sie können sechs bis acht Wochen nach der Geburt mit der Rückbildungsgymnastik beginnen, wenn mögliche Verletzungen an Damm oder Scheide abgeheilt sind.

Warum ist die Rückbildungsgymnastik wichtig?

Die Rückbildungsgymnastik umfasst spezielle Übungen nach der Geburt. Die Hebamme zeigt erste Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, die auch die Rückbildung der Gebärmutter begünstigen. Dadurch können mögliche Spätfolgen verringert werden, wie eine Harn- oder Stuhlinkontinenz. Die Übungen dienen auch der Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur.

Nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik sollte das Training des Beckenbodens weiterhin fortgesetzt werden. Es wird empfohlen, das Beckenbodentraining mindestens sechs bis neun Monate nach der Geburt durchzuführen. Begleitend dazu können eineinhalb bis zwei Monate nach der Geburt erste beckenbodenschonende Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen oder Walken begonnen werden.

Wie kann ich die Beweglichkeit beim Baby fördern?

Ein Neugeborenes bewegt sich noch unkontrolliert und unkoordiniert. Aber jede Bewegung erzeugt im Gehirn Ihres Babys eine Fülle an Informationen. Es lernt, seinen Kopf und seine Rumpfmuskeln unter Kontrolle zu bringen, Arme und Beine zu koordinieren, zu strampeln, zu rollen, zu robben, etwa mit einem halben Jahr zu sitzen und etwa mit einem Jahr zu laufen.

Bieten Sie Ihrem Baby in den ersten Lebensmonaten Anregungen für alle Sinne. Durch eine intensive Beschäftigung mit Ihrem Kind fördern Sie seine körperliche und geistige Entwicklung.

Wie kann ich Bewegungen des Kindes in den ersten Lebensjahren fördern?

Die körperliche Entwicklung des Kindes kann durch das Probieren und Üben verschiedener Bewegungsabläufe während des Spielens gefördert werden. Die Feinmotorik (das Greifen und Halten) als auch die Augen/Hand-Koordination und Arm- und Beinmuskulatur des Kindes kann geschult werden durch:

- Ein- und Ausräumen von Taschen, Einkaufskörben, Laden
- An- und Ausziehen (sich selbst oder die Puppe/Teddy)
- Formen und Kneten von verschiedenen Materialien (zum Beispiel Kuchenteig)
- Malen und Kritzeln
- Stapeln, Sortieren und Aufreihen (Bausteine, große Holzperlen, Röhrennudeln)

- Klettern und Balancieren (auf niedrigen Mauern, Baumstämmen)
- Springen (vom Bett auf den Boden, halten Sie Ihr Kind am Anfang mit beiden Händen)
- Rollen und Treten von Pedalen (Rutschauto, Dreirad – Schutzhelm nicht vergessen!)
- Plantschen und Schwimmen (nie ohne ständige Aufsicht!)
- Werfen und Fangen (Ball in Kübel werfen oder Kegel umrollen)

Wie viel Bewegung wird für Kinder im Kindergartenalter empfohlen?

Bewegung soll allen Kindern im Kindergartenalter (3 bis 6 Jahre) von den Eltern und anderen betreuenden Erwachsenen täglich ermöglicht werden. Kinder im Kindergartenalter sollen täglich mindestens 3 Stunden (kann über den Tag verteilt werden) körperlich aktiv sein. Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

Achten Sie auf Spaß an der Bewegung, altersentsprechende Bewegungsformen sowie kreative, farbenfrohe und vielseitige Bewegungsspiele.

Mehr Informationen siehe QR Codes:



Zahngesundheit

In der Schwangerschaft sind Zähne und Zahnfleisch besonders gefordert. Die Gefahr für Zahnfleischentzündungen steigt durch die hormonelle Umstellung. Entzündungen machen sich durch Zahnfleischbluten bemerkbar. Empfohlen wird, zu Beginn und im letzten Drittel der Schwangerschaft zum* zur Zahnarzt* Zahnärztin zu gehen. Die Zahngesundheit der Mutter trägt zur optimalen Entwicklung des ungeborenen Kindes bei.

Welche Zahnpflege wird in der Schwangerschaft empfohlen?

- Mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta sorgfältig zwei Mal täglich Zähne putzen
- Zahnbürste mit kleinen, weichen Borsten oder eine elektrische Zahnbürste mit weichem Aufsatz
- Mundspüllösungen mit Schwerpunkt Zahnfleischgesundheit
- Zahnseide und Zahnzwischenraum-Bürstchen
- Spätestens alle 8 Wochen die Zahnbürste oder den Aufsatz der Zahnbürste wechseln

Was kann ich tun?

- Kümmern Sie sich gerade in der Schwangerschaft um die Gesundheit Ihrer eigenen Zähne und suchen Sie regelmäßig Ihren*Ihre Zahnarzt*Zahnärztin auf.
- Stillen fördert die Zahn- und Kieferentwicklung des Kindes.
- Milchzähne: Sobald ein Zahn da ist, muss er regelmäßig gereinigt werden. Gesunde Milchzähne sind die Basis für gesunde bleibende Zähne.
- Zahnreinigung: Solange die Kinder klein sind, müssen unbedingt die Eltern die Zähne der Kinder reinigen. Später kann die Zahnreinigung schrittweise den Kindern überlassen werden. Achten Sie dabei auch auf die Reinigung der hinteren Zähne und der Zahnzwischenräume. Benützen Sie fluoridierte Zahnpasten.
- Besonders schnell entsteht Karies durch Dauernuckeln an der Flasche, Honigschnuller und häufige gesüßte Getränke (insbesondere vor dem Schlafengehen und in der Nacht). Geben Sie dem Kind Wasser und ungesüßten Tee.
- Zahnarztbesuch: Nehmen Sie auch schon kleine Kinder zur Kontrolle mit. Das hilft, die Angst ab- und Vertrauen aufzubauen.

Mehr Informationen auch in anderen Sprachen siehe QR Code:



Psychische und soziale Belastungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt

In der Schwangerschaft und nach der Geburt gibt es oft schwierige und schmerzliche Momente. Zum Beispiel neue Herausforderungen mit einem Baby oder, im schlimmsten Fall, der Verlust eines Kindes. Solche Erlebnisse können Krisen oder seelische Probleme auslösen. Deshalb ist es wichtig, sich Hilfe von Fachleuten zu holen.

Babyblues und Depression

Ein kleines Baby kann das Leben der Eltern ziemlich durcheinanderbringen. Es gibt neue Aufgaben und viel Verantwortung. Der Übergang in diese Lebensphase ist oft sehr anstrengend und nicht alle Frauen empfinden sofort Glück. Tränen, Ängste und Sorgen überlagern die Freude.

Der sogenannte **Baby Blues** ist die häufigste und leichteste Form einer depressiven Verstimmung. Er tritt meist in den ersten Tagen nach der Entbindung auf. Etwa 75 % der Mütter leiden daran. Es handelt sich um ein Stimmungstief, das meist kurz dauert und keine Behandlung erfordert.

Nach der Geburt eines Kindes sind vor allem die Unterstützung, das Verständnis des Umfeldes und der Austausch mit anderen jungen Müttern und Vätern wichtig. Es ist erleichternd zu erfahren, dass andere Mütter und Väter ähnliche Probleme haben.

Dauert die depressive Stimmung länger als 2 Wochen, kann eine **postpartale Depression** entstehen. Etwa jede sechste Frau leidet darunter. Symptome, wie Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Schuldgefühle und gesteigerte Ängstlichkeit, treten auf. Ursachen sind vielfältig. Möglich sind hormonelle Veränderungen oder traumatische Geburtserlebnisse. Die Depression entwickelt sich meist in den ersten drei Monaten bis zu einem Jahr nach der Geburt. Ohne Behandlung kann die Mutter-Kind-Beziehung leiden.

Die meisten Betroffenen leiden still, schämen sich ihrer Gefühle und stoßen auf Unverständnis. Oft finden sie erst über Umwege Hilfe. Holen Sie sich Hilfe von Fachleuten. Lieber früher als später!

Mehr Informationen siehe QR Code:



Fehlgeburt und Sternenkinder

Was ist eine Fehlgeburt?

Eine Fehlgeburt bedeutet, dass eine Frau ihr ungeborenes Kind vor der 24. Schwangerschaftswoche verliert oder solange es weniger als 500 Gramm wiegt. Das betrifft in etwa jede sechste Frau.

Die meisten Fehlgeburten passieren in den ersten drei Monaten. Danach sinkt die Wahrscheinlichkeit deutlich. Ein Großteil der Fehlgeburten passiert durch Entwicklungsstörungen des Embryos.

Was ist ein Sternenkind?

Der Begriff Sternenkind bezeichnet ein Kind, das weniger als 500 Gramm wiegt und während der Geburt oder kurz nach der Geburt verstirbt. Im medizinischen Bereich spricht man von Fehl- oder Totgeburt. Auch die Bezeichnung „**Stille Geburt**“ ist für Sternenkinder weit verbreitet. Allerdings wird der Begriff Sternenkind inzwischen ebenso für Kinder verwendet, die noch im ersten Lebensjahr versterben.

Warum ist das Sprechen darüber wichtig?

Obwohl Fehlgeburten schmerzhaft Erfahrungen sind, sprechen wir sehr wenig darüber. In vielen Ländern ist es sogar üblich, dass Frauen, erst nach dem dritten Monat von ihrer Schwangerschaft erzählen. Dann ist, das Risiko für eine Fehlgeburt deutlich geringer.

Viele Frauen trauen sich nicht, offen über ihre Fehlgeburten zu sprechen. Und wenn sie es tun, weiß das Umfeld oft nicht, wie es damit umgehen soll. Manche erkennen nicht wie schwer der Verlust ist. Wenn Frauen über ihre Trauer sprechen, ist es wichtig, sie ernst zu nehmen. Erwarten Sie nicht, dass die Trauer ein paar Wochen nach der Fehlgeburt vorbei ist.

Wie gut Frauen mit dem Verlust umgehen können, hängt auch von den Menschen und der Unterstützung in ihrem Umfeld ab. Außerdem kann eine professionelle Beratung dabei helfen, das Leiden der Frauen zu lindern.

Mehr Informationen und Hilfe siehe QR Codes:



Plötzlicher Kindstod

Unter der Bezeichnung SIDS (= Sudden Infant Death Syndrome) fasst man alle plötzlichen und unerklärlichen Todesfälle gesunder Säuglinge ohne erkennbaren Auslöser (meist während des Schlafes) zusammen. Auch nach genauer Untersuchung der Umstände lassen sich keine Ursache feststellen.

Vor allem der 2. – 4. Lebensmonat gilt als risikoreiche Zeit. Hier erlebt das Kind eine besondere motorische Umstellung oder auch einen Wachstumsschub. Das SIDS-Risiko ist nach dem 12. Lebensmonat nur mehr gering.

Mehr Informationen siehe QR Code:



Was können auslösende Faktoren sein?

- Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft, nach der Schwangerschaft und in der Umgebung des Kindes
- Drogenabhängigkeit der Mutter
- Stress: Stress bedeutet für den Säugling, dass ihn psychisch unerwartete Ereignisse treffen (Alleinsein, übertriebene Lautstärke, häufiger Orts- und Milieuwechsel)
- Jahreszeit: Das SIDS-Risiko ist weltweit in den Sommermonaten um die Hälfte geringer als im Winter
- Überwärmung
- Infektionen der oberen Luftwege
- Bauchlage: Kinder, die von den Eltern bewusst zum Schlafen in die Bauchlage gebracht werden (für die, die Bauchlage also die Lieblingsschlafposition ist), haben ein deutlich erhöhtes SIDS-Risiko

Wann soll ich einen*eine Kinderarzt*Kinderärztin kontaktieren?

- Wenn das Baby Krankheitszeichen wie Atemnot zeigt
- Wenn das Kind um den Mund oder im gesamten Gesicht blau wird, im Schlaf ungewöhnlich stark schwitzt oder auffallend blass ist
- Wenn Sie bei Ihrem Baby im Schlaf Atempausen über 15 Sekunden beobachten
- Wenn der Säugling häufig erbricht oder Probleme beim Trinken hat
- Wenn Sie einen anderen Grund zur Beunruhigung haben

Welche Maßnahmen zur Vorsorge gibt es – worauf können die Eltern achten?

- **Rückenlage!** Säuglinge sollten im ersten Lebensjahr in Rückenlage schlafen. Bauchlage und Seitenlage sollten vermieden werden.
- **Kopf muss frei sein!** Der Kopf des Babys sollte nicht durch Bettzeug bedeckt sein. Legen Sie den Säugling mit den Füßen ans Bettende. So kann ein Rutschen unter die Bettdecke vermieden werden.
- **Kein Kopfpolster!** Babys sollten nicht auf weichen Unterlagen oder mit Kopfpolster schlafen.
- **Nicht im Bett der Eltern schlafen!** Säuglinge sollten im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Bett schlafen.
- **Rauchfrei!** Säuglinge und Kinder sollten sowohl vor und nach der Geburt in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen. Rauchen in der Schwangerschaft beeinträchtigt die Entwicklung des Babys. Es stellt ein Risiko für den plötzlichen Säuglingstod dar.
- **Schlafen bei 18–20 Grad!** Zum Schlafen genügen eine Windel, ein Schlafanzug und eine dünne Decke. Die ideale Raumtemperatur liegt bei etwa 18–20 Grad. Wärmedecken sind für Babys nicht geeignet.
- **Vorsicht bei Schnüren und Ketten!** Achten Sie auf mögliche Gefahrenquellen für Strangulationen durch Schnüre oder Ketten sowie auf sichere Gitterabstände (4,5–7,5 cm) des Gitterbetts.
- **Schutzfaktor Stillen!** Wenn möglich, sollte länger als zwei Monate gestillt werden.
- **Keine Gefahr durch Impfungen!** Impfungen haben keinen Zusammenhang mit der Häufigkeit des plötzlichen Kindstods.

- **Positiv: der Schnuller!** Schnuller dürften einen positiven Effekt haben, und die Gefährdung des Kindes vermindern.
- **Erste Hilfe lernen!** Eltern sollten in Herzmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung unterrichtet sein.
- **Regelmäßig zur Untersuchung!** Gehen Sie regelmäßig zu den Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen.

Was tun im Notfall?

Während einer lebensbedrohlichen Krise sind Wiederbelebensmaßnahmen wie Mund-zu-Mund-Beatmung wichtig (siehe oben genannte Symptome). Oft ist jedoch das Wecken des Kindes und dessen Stimulation ausreichend.

Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern

Wenn ein Kind auffälliges Verhalten zeigt, besonders ängstlich oder unaufmerksam ist, kann es ein Hinweis dafür sein, dass die Seele Hilfe braucht. Aber auch körperlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Einnässen oder Kopfschmerzen, können psychische Ursachen haben.

Schreibabys

Babys, die stundenlang trotz aller Beruhigungsversuche der Eltern schreien, werden als Schreibabys bezeichnet. Expert*innen sprechen von Schreibabys, wenn das Kind mehr als drei Stunden am Tag, mehr als dreimal pro Woche, und das über einen Zeitraum von mehr als drei Wochen schreit.



Was sind die Ursachen?

Neben organischen Ursachen wie Verdauungsstörungen (Dreimonatskolik) kann der Grund zum Beispiel auch im Entwicklungsprozess des Neugeborenen liegen. Der Organismus des Neugeborenen muss sich erst an die neue Umgebung anpassen. Schlaf-Wach-Rhythmus, Temperaturhaushalt und Immunsystem müssen sich entwickeln. Umwelteindrücke müssen verarbeitet und neue Ernährungsgewohnheiten erlernt werden. Diese Entwicklungsprozesse gelingen einigen Babys leichter. Andere tun sich schwerer damit.

Tipps für den Umgang mit Schreibabys

In akuten Schreiphasen sollen sich die Eltern auf wenige gleichbleibende Beruhigungsstrategien konzentrieren. Vertraute Geräusche und Handlungen, die immer wieder wiederholt werden, haben auf Babys eine beruhigende Wirkung. Dies kann das Summen einer bestimmten Melodie sein, eine Massage oder sanftes Streicheln. Es ist wichtig, den Tagesablauf zu strukturieren und regelmäßige Schlafphasen einzuplanen. Was Eltern in jedem Fall brauchen, ist Geduld. Es sind viele Wiederholungen nötig, um eine Verhaltensänderung des Babys zu bewirken und einen Schlaf-Wach-Rhythmus zu erlernen.

Wo kann ich mich hinwenden?

Wenn Ihr Baby übermäßig viel schreit, fragen Sie Ihren*Ihre Hausarzt*Hausärztin oder Kinderarzt*Kinderärztin.

Bettnässen und Einnässen

Jedes Kind braucht unterschiedlich lange, um tagsüber und nachts trocken zu werden. Erst ab dem 2. Lebensjahr spüren Kinder, wenn ihre Blase voll ist. Die vollständige Kontrolle über die Blase ist erst ab 4 Jahren ausgereift. Auch eine gewisse Selbstständigkeit des Kindes ist notwendig, um mit 3 bis 4 Jahren trocken zu sein.

Zunächst müssen körperliche Ursachen wie Fehlbildungen abgeklärt werden. Ist körperlich alles in Ordnung und entwickelt sich das Kind in normalem Tempo, können belastende Situationen der Auslöser für Einnässen sein. Die Geburt eines Geschwisterkindes, die Trennung der Eltern oder ein Todesfall in der Familie können ein Kind stark belasten, so dass das zuvor bereits trockene Kind wieder einnässt.

Aggressives Verhalten

Oft ist aggressives Verhalten nur eine vorübergehende Phase. Ein gewisses Maß an aggressivem Verhalten ist sogar notwendiger Bestandteil einer gesunden Entwicklung, um zu lernen, für sich und seine Bedürfnisse einzustehen. So ist etwa die sogenannte Trotzphase zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr ein wichtiger Meilenstein in der natürlichen Entwicklung eines Kindes und kann durchaus mit aggressivem Verhalten einhergehen.

Übermäßig aggressive Verhaltensweisen von Kindern sind oft ein Hilferuf oder ein Zeichen von Angst, um zu zeigen, dass sie sich in einer belastenden Situation befinden, wie etwa bei häufigem Streit oder Scheidung der Eltern.

ADHS

Bei Verhaltensauffälligkeiten wie zum Beispiel ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) ist eine sorgfältige Diagnosestellung sehr wichtig, um unruhige, unterforderte oder traumatisierte Kinder von jenen mit ADHS zu unterscheiden. Für die Diagnose ADHS müssen in Österreich bestimmte Kriterien vorliegen. Die Diagnose einer ADHS sollte nicht vor dem Alter von drei bis vier Jahren erfolgen. Je jünger ein Kind ist, desto eher ist unreifes und impulsives Verhalten altersgerecht und somit „normal“. Abgeklärt werden muss auch, ob es vielleicht Schwierigkeiten in der Familie gibt.



Tipps für den Umgang mit Verhaltensauffälligkeiten:

- Bieten Sie dem Kind größtmögliche Unterstützung, Sicherheit und Ermutigung.
- Nehmen Sie zum Beispiel Ängste des Kindes immer ernst.
- Versuchen Sie, das Kind zu beruhigen.
- Bleiben Sie selbst ruhig!
- Sprechen Sie mit ihrem*ihrem Kinderarzt*Kinderärztin darüber und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Frühe Hilfen

Eine Schwangerschaft und das Leben mit einem Baby und/oder Kleinkind stellen das Leben schon mal auf den Kopf. Alles verändert sich. Das kann herausfordern, belasten aber auch ängstigen.

Die **Frühen Hilfen** sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Begleitung. Frühe Hilfen richten sich insbesondere an Eltern oder Familien, die es in dieser Lebensphase schwerer haben und sich Unterstützung wünschen.

Die Familienbegleitung ist freiwillig, vertraulich und kostenlos!

Was sind Gründe für die Unterstützung durch eine Familienbegleitung?

Die Familienbegleitung unterstützt Sie und Ihre Familie dabei, wenn:

- in der Schwangerschaft Belastungen auftreten
- das Baby in der ersten Zeit mehr Aufmerksamkeit braucht als erwartet
- Gefühle der Überforderung und Ängste in der Elternrolle auftreten
- Unterstützung in der Partnerschaft und im familiären Umfeld fehlt
- finanzielle, oder aus anderen Gründen, Sorgen bestehen

Familienbegleiter*innen kommen ins Krankenhaus und zu Ihnen nach Hause.

Frühe Kindheitserfahrungen haben einen starken Einfluss auf die weitere körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung von Kindern.

Die Frühen Hilfen machen Ressourcen und Kompetenzen von Eltern sichtbar und eröffnen Perspektiven, wie eine gesunde Entwicklung und das Wohl der Kinder gefördert werden kann.

Wie kann ich diese Unterstützung in Anspruch nehmen?

In der Steiermark stehen für die Begleitung von Familien regionale Frühe-Hilfen-Netzwerke zur Verfügung. Eltern können sich selbst bei den Frühen Hilfen melden. Sie können aber auch eine Hebamme, Ihren*Ihre Hausarzt*Hausärztin oder einen*eine Kinderarzt*Kinderärztin fragen.

Infos und Kontakte Frühe Hilfen Steiermark siehe QR Code:



Wo bekomme ich noch Unterstützung?

- Beratung in Angelegenheiten der Kinder- und Jugendhilfe bei der jeweiligen Bezirks-hauptmannschaft. Sozialarbeiter*innen informieren und beraten in Fragen der Betreuung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen.
- Weitere Beratungsstellen finden Sie unter [Familienberatung: Beratungsstellen](#)

Das Kinderbetreuungsgeld

Jedem Elternteil mit Wohnsitz in Österreich steht nach der Geburt des Kindes das Kinderbetreuungsgeld zu. Das heißt, Kinderbetreuungsgeld bekommen auch jene Menschen, die nicht arbeiten oder nicht pflichtversichert sind. Für einen Anspruch müssen bestimmte Voraussetzungen vorliegen.

Ein Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld besteht zudem für Eltern und Kinder, die keine österreichischen Staatsbürger*innen sind. Auch Asylberechtigte und subsidiär Schutzberechtigte (unter bestimmten Voraussetzungen) haben Anspruch.

Mehr Informationen siehe QR Code:



Was sind die Voraussetzungen für den Anspruch auf Kinderbetreuungsgeld?

- Nachweis über den Bezug der Familienbeihilfe
- Elternteil und Kind leben in Österreich
- Elternteil und Kind müssen im gemeinsamen Haushalt leben (Meldebestätigung)
- Rechtmäßiger Aufenthalt in Österreich
- Die erforderlichen Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen müssen rechtzeitig durchgeführt und bei der Versicherung nachgewiesen werden
- Einhaltung der Zuverdienstgrenze
- Leben Mutter und Vater getrennt, muss der antragstellende Elternteil obsorgeberechtigt sein und die österreichische Familienbeihilfe beziehen

Es müssen die durchgeführten Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen bis zu einem bestimmten Zeitpunkt beim zuständigen Krankenversicherungsträger nachgewiesen werden. Als Nachweis dienen die vorgesehenen Blätter im Eltern-Kind-Pass. Der Arzt oder die Ärztin stempelt diese ab, sobald die vorgesehenen Untersuchungen erfolgt sind.

Die drei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft sind nicht Voraussetzung für die Weitergewährung des Kinderbetreuungsgeldes in voller Höhe.

Wo kann das Kinderbetreuungsgeld beantragt werden?

Der Antrag für das Kinderbetreuungsgeld wird beim zuständigen Krankenversicherungsträger gestellt. Hat man keine Krankenversicherung, ist die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) zuständig.

Der ausgefüllte Antrag muss im Original bei der Krankenversicherung abgegeben oder per Post geschickt werden. Wird der Antrag online gestellt, ist dafür die ID Austria (elektronischer Identitätsnachweis) erforderlich.



Wann kann das Kinderbetreuungsgeld beantragt werden?

Das Kinderbetreuungsgeld kann frühestens am Tag der Geburt beantragt werden. Der Antrag muss innerhalb der ersten 6 Monate beim zuständigen Krankenversicherungsträger eingegangen sein, um rückwirkend das gesamte Geld zu erhalten. Der Nachweis der fünf Schwangerschaftsuntersuchungen und der ersten Kindesuntersuchung sind als Kopie dem Antragsformular beizulegen.

Es besteht für Eltern die Möglichkeit, aus **zwei Varianten** des Kinderbetreuungsgeldes zu wählen. Sie unterscheiden sich in Bezugshöhe und Bezugsdauer.

1. Kinderbetreuungsgeld-Konto-System (Pauschalsystem):

In diesem Fall befindet sich ein pauschaler Betrag auf einem Konto für die gesamte Karenzzeit. Diese Variante bekommen auch Frauen und Männer, die nicht berufstätig oder nicht pflichtversichert waren oder sind. Wie viel ausbezahlt wird, hängt von der Dauer der gewählten Variante ab. Das pauschale Kinderbetreuungsgeld können Sie 365 Tage bis 851 Tage ab dem Tag der Geburt bekommen. Gehen beide Eltern in Karenz, können es bis 1063 Tage sein.

2. Einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld

In diesem Fall hängt das Kinderbetreuungsgeld von Ihrem Einkommen ab und rentiert sich ab einem monatlichen Bruttoeinkommen von rund 1.600 Euro. Für die einkommensabhängige Leistung muss man die letzten sechs Monate vor der Geburt des Kindes in Österreich gearbeitet haben und zusätzlich durch die Arbeit kranken- und pensionsversichert gewesen sein. Das einkommensabhängige Kinderbetreuungsgeld kann bis zum 365. Tag ab der Geburt bezogen werden. Gehen beide Eltern in Karenz, können es bis zu 426 Tage sein.

Die Entscheidung, welche Variante man wählt, ist bereits bei der erstmaligen Antragstellung zu treffen und gilt verbindlich für beide Elternteile. Das heißt, Eltern müssen sich gemeinsam für eines der beiden Modelle entscheiden. Eine Änderung ist nur binnen 14 Tagen ab erstmaliger Antragstellung möglich!

Der [Kinderbetreuungsgeld-Online-Rechner](#) bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Varianten durchzurechnen.



Kinderbetreuungsgeld erhalten Sie immer nur für das jüngste Kind. Wird in der Zeit des Bezuges ein weiteres Kind geboren, endet der Anspruch für das ältere Kind am Tag vor der Geburt des jüngeren Kindes. Das Kinderbetreuungsgeld muss für das Neugeborene neu beantragt werden und wird dann für dieses ausbezahlt.

Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das Kinderbetreuungsgeld für das 2. und für jedes weitere Kind um 50 Prozent des Betrages, der gewählt wurde. Dies gilt nur für das Kinderbetreuungsgeld-Konto.

ACHTUNG: Bitte unterscheiden Sie Kinderbetreuungsgeld von Karenz. Die Karenz ist die arbeitsrechtliche Freistellung für unselbständig erwerbstätige Eltern. Die Dauer der Karenz muss sich nicht mit der Bezugslänge des Kinderbetreuungsgeldes decken.

Beihilfe zum Kinderbetreuungsgeld

Eltern mit geringem Einkommen können eine Beihilfe zum pauschalen Kinderbetreuungsgeld beim zuständigen Sozialversicherungsträger ([Österreichische Gesundheitskasse](#)) beantragen. Die Beihilfe kann maximal 365 Tage bezogen werden.

[Beihilfe zum Kinderbetreuungsgeldkonto \(gesundheitskasse.at\)](#)



Partnerschaftsbonus

Den Partnerschaftsbonus bekommen Eltern, wenn sie sich die Betreuung zu fast gleichen Teilen aufgeteilt haben. Jeder Elternteil muss die Leistung mindestens 124 Tage bekommen haben. Der Antrag ist auch beim zuständigen Sozialversicherungsträger zu stellen.

Wo kann ich mich informieren und wie gehe ich vor?

1. Informieren Sie sich bei der Arbeiterkammer Steiermark und nutzen Sie eine persönliche Beratung:

[Das Kinderbetreuungsgeld | Arbeiterkammer](#)



2. Machen Sie einen Termin bei der Österreichischen Gesundheitskasse. Dort erhalten Sie auch Unterstützung bei der Antragsstellung.



Weitere Informationen für Familie und Kind siehe QR Codes:



Quellen

- [Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen in der Schwangerschaft \(oesterreich.gv.at\)](https://www.oesterreich.gv.at)
- [Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen des Kindes \(oesterreich.gv.at\)](https://www.oesterreich.gv.at)
- [Eltern-Kind-Pass \(sozialministerium.at\)](https://www.sozialministerium.at)
- [Schwangerschaftsdiabetes \(therapie-aktiv.at\)](https://www.therapie-aktiv.at)
- [Schwangerschaftsdiabetes \(Gestationsdiabetes\) | Gesundheitsportal](#)
- [Wochenbett \(Puerperium\) - Nach der Geburt | Gesundheitsportal](#)
- [Impfpass und e-Impfpass: Dokumentation von Impfungen | Gesundheitsportal](#)
- [Elektronischer Impfpass \(eImpfpass\) | Gesundheitsportal](#)
- [Entwicklungsdiagnostik - Spezialist finden & Infos \(leading-medicine-guide.com\)](https://www.leading-medicine-guide.com)
- [Für Eltern werden | ein Baby bekommen | Österreichisches Hebammengremium](#)
- [Ernährung - Richtig essen von Anfang an](#)
- [Eltern - Richtig essen von Anfang an](#)
- [Stillen: gesunder Start ins Leben | Gesundheitsportal](#)
- [Bewegungsempfehlungen für Schwangere und Frauen nach der Geburt | Gesundheitsportal](#)
- [broschuere_lets move.pdf \(paediatric.at\)](https://www.paediatric.at)
- [Bewegungsempfehlungen für Kinder im Kindergartenalter | Gesundheitsportal](#)
- [Geburt und Sport – alle Infos | Gesundheitsportal](#)
- [Zahnpflege für Säuglinge und Kinder | Gesundheitsportal](#)
- [SIDS](#)
- [Baby Blues | Gesundheitsportal](#)
- [Schreibabys | Gesundheitsportal](#)
- [ADHS bei Kindern und Jugendlichen | Gesundheitsportal](#)
- [Tipps Kindersicherheit - GROSSE SCHÜTZEN KLEINE \(grosse-schuetzen-kleine.at\)](https://www.grosse-schuetzen-kleine.at)
- [Vorsorgemedizin.st](https://www.vorsorgemedizin.st)
- [Impfungen für Säuglinge und Kleinkinder | Gesundheitsportal](#)
- [FAQs | Frühe Hilfen Österreich \(fruehehilfen.at\)](https://www.fruehehilfen.at)
- [Kinderbetreuungsgeld | Arbeiterkammer](#)

Kontakte

Dr. Heidelinde Jakse

Österreichische Gesundheitskasse -
Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie
Mutter-Kind-Pass-Stelle
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428

heidelinde.jakse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at

Petra Wielender, BA, MPH

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802

E-Mail: petra.wielender@gfstmk.at

Impressum

Eigentümer und Herausgeber:

Gesundheitsfonds Steiermark
Herrengasse 28, 8010 Graz

E-Mail: gfst@gfstmk.at

Website: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at>

Für den Inhalt verantwortlich:

Petra Wielender, BA, MPH, Gesundheitsfonds Steiermark

Fachliche Begleitung:

Dr. Heidelinde Jakse, Österreichische Gesundheitskasse

Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:

Mag. Daniela Hinterreiter, Verein Frauenservice Graz

Gestaltung: TORDREI

Druck: Eigendruck, Graz, März 2025

Haftungsausschluss:

Die Inhalte der Unterlage entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

