Pașaportul austriac pentru mamă și copil

Începând de la naștere și până la vârsta de 5 ani

Partea a 2-a

© 2006–2021 – Centrul de Moașe Graz

Documentație de instruire

„Susținerea sănătății doamnelor din categoria imigranți”

Proiect implementat și desfășurat în cadrul **femmesTische** – imigrantele din Steiermark discută despre sănătate, viața cotidiană și familie – un **proiect de interconectare** a centrelor de consiliere pentru femei și fete **innova**, **Novum** și **Frauenservice Graz**.

Cuprins

Pașaportul austriac pentru mamă și copil 3

Consultațiile din pașaportul pentru mamă și copil în copilărie 5

Vaccinare 7

Perioada de după... baby blues (tristețe după naștere) și depresia postpartum 8

Moarte subită a copilului 9

Dezvoltarea copilului 11

Probleme de comportament la copii 12

Alimentație pentru mamă și copil 14

Exerciții pentru mamă și copil 16

Sănătate dentară 18

Siguranța copiilor 19

Indemnizația de creștere a copilului 21

„Ajutoare timpurii" (Frühe Hilfen) 23

Surse 25

Contacte 26

Pașaportul austriac pentru mamă și copil

Ce este pașaportul pentru mamă și copil?

Pașaportul pentru mamă și copil trebuie să asigure o evoluție sigură a sarcinii până la naștere. În prim-plan se află depistarea precoce a riscurilor pentru sănătate, a bolilor și tulburărilor de dezvoltare. Prin descoperirea precoce a tulburărilor infantile de dezvoltare pot fi luate la timp măsuri de sprijinire. Pașaportul pentru mamă și copil este un program de prevenție pentru gravide și copii până în al cincilea an de viață. Îngrijitor/Îngrijitoare pentru bătrâni.

Când și de unde se obține un pașaport pentru mamă și copil?

Fiecare femeie gravidă primește de la medicul ginecolog un pașaport, în momentul constatării unei sarcini. Și de la următorii medici și instituții se poate obține un pașaport pentru mamă și copil, dacă aceștia efectuează consultațiile prevăzute în pașaportul pentru mamă și copil: Medici de medicină generală, cabinete ambulatorii, centre de consiliere pentru gravide, respectiv familie, precum și ambulatoriile secțiilor de maternitate.

Pașaportul pentru mamă și copil poate fi primit de orice femeie gravidă, dacă are un domiciliu în Austria, chiar dacă nu deține cetățenia austriacă.

Pentru ce servește pașaportul pentru mamă și copil?

- Consultațiile prevăzute servesc depistării precoce și tratării la timp a bolilor precum și controlului stării de dezvoltare a copilului.
- Consultațiile din perioada sarcinii și până în a 14 a lună de viață a copilului reprezintă condiția pentru primirea indemnizației de creștere a copilului, în sumă integrală.
- Reducerea mortalității sugarilor, a copiilor mici și a mamelor.

Ce conține pașaportul pentru mamă și copil?

Prima consultație din pașaportul pentru mamă și copil al gravidei trebuie să aibă loc, în principiu, până la sfârșitul celei de-a 16-a săptămână de sarcină. Pașaportul pentru mamă și copil conține:

- Consultațiile ginecologice inclusiv trei examinări ecografice pentru gravidă,
- analize de laborator pentru gravidă, cum ar fi de exemplu determinarea grupei sanguine și a factorului Rhesus,
- o consultație cu moașa precum și
- o consultație de medicină internă pe perioada sarcinii.

Toate informațiile importante și rezultatele consultațiilor, cum ar fi de exemplu poziția, greutatea, înălțimea, termenul probabil de naștere al copilului, precum și grupa sanguină a mamei, vor fi consemnate în pașaportul pentru mamă și copil.

Pe lângă cele 5 consultații din timpul sarcinii, există și 5 consultații în primele 14 luni de viață ale copilului, care reprezintă condiția pentru indemnizația de creștere a copilului. Până în al cincilea an de viață al copilului sunt necesare alte patru controale preventive.

Toate consultațiile prevăzute sunt importante pentru mamă și copil.

Cât costă pașaportul pentru mamă și copil?

Pașaportul pentru mamă și copil este gratuit la fel ca toate consultațiile prevăzute în programul pașaportului pentru mamă și copil, la consultarea unor medici contractanți ai instituției de asigurări sociale.

Mai multe informații găsiți la:

Pașaportul pentru mamă și copil (sozialministerium.at)

Sarcină, părinți și copil - Steiermark (gesundheitskasse.at)

Consultațiile din pașaportul pentru mamă și copil în copilărie

Prima consultație a copilului în prima săptămână de viață este efectuată de obicei în spital. Toate celelalte consultații au loc la medicul pediatru. În total sunt prescrise 9 consultații și două ecografii de șold.

Medicul pediatru este un sprijin important pentru părinți. Copilul este examinat în amănunt la fiecare consultație. Pot fi adresate și discutate întrebările cu privire la alimentație, greutate corporală, înălțime, dezvoltare și somn. Se poate discuta inclusiv cu privire la planul de vaccinare și vaccinurile care pot fi făcute la acest moment.

Ce consultații sunt prescrise în primele 14 luni de viață?

Consultație	Termen consultație	Scopul consultației
1.	1. săptămână de viaţă	✦ Determinarea greutății corporale și a lungimii ✦ Culegerea de observații ale mamei și istoric medical ✦ Consultație medicală a copilului ✦ Evaluarea necesității altor investigații
2.	În a 4-a până la a 7-a săptămână de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață ✦ **Consultație ortopedică**
3.	În cea de-a 3-a până la a 5-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață
4.	În cea de-a 7-a până la a 9-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață ✦ **Consultație ORL**
5.	În cea de-a 10-a până la a 14-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață ✦ **Consultație oftalmologică**
În prima și în a 6-a până la a 8-a săptămână de viață a copilului se recomandă o **ecografie de șold**.		

Împreună cu examinările prevăzute în timpul sarcinii, consultațiile copiilor până la vârsta de 14 luni sunt o condiție pentru indemnizația de creștere a copilului.

Alte consultații recomandate pentru copil:

Consultație	Termen consultație	Scopul consultației
6.	În cea de-a 22 până la a 26-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață ✦ **Consultație oftalmologică la un specialist în oftalmologie și optometrie**
7.	În cea de-a 34 până la a 38-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață ✦ **Consultație ortopedică**
8.	În cea de-a 46-a până la a 50-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață
9.	În cea de-a 58 până la a 62-a lună de viață	✦ Pentru consultații generale, vezi prima săptămână de viață

Ecografiile de șold și cea de-a șasea până la cea de a noua consultație a copilului nu reprezintă o condiție pentru acordarea în continuare a indemnizației de creștere a copilului, în sumă integrală.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/3/Seite.082211.html

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/erste-bis-dritte-untersuchung-kinder

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/vierte-bis-sechste-untersuchung-kinder

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/siebte-bis-zehnte-untersuchung-kinder

Vaccinare

Conceptul de vaccinare gratuită a copiilor există în Austria de aproape 20 de ani. Alegerea vaccinurilor gratuite se bazează pe stadiul actual al cunoașterii. Au fost alese atât boli foarte frecvente, cât și boli rare, dar foarte grave. În plus, copiii ar trebui protejați împotriva cât mai multor boli, cu cât mai puține înțepături. Vaccinurile administrate sunt înregistrate în carnetul de vaccinare al copilului.

În Steiermark există de mai mulți ani **„Carnetul de sănătate pentru părinți și copii”**. Astfel, cât mai mulți copii pot finaliza integral campania de vaccinare gratuită destinată copiilor. Cu acest „carnet de sănătate pentru vaccinare” beneficiați gratuit de cele mai importante vaccinuri și vaccinări pentru copii de la 0 la 6 ani, în valoare de aproximativ 900 de euro. În mod normal, veți primi carnetul de „Sănătate pentru părinți și copii” după naștere, în spital sau de la moașă. Dacă nu ați primit acest carnet când ați născut, îl puteți obține de la medicul de familie sau de la medicul pediatru.

De ce sunt importante vaccinurile?

Vaccinurile stimulează reacția de apărare a sistemului imunitar. Corpul dezvoltă anticorpi împotriva agenților patogeni periculoși.

Deoarece vaccinarea este voluntară, părinții decid dacă, când și împotriva cărei boli trebuie vaccinat copilul lor. Datele de vaccinare și vaccinările prevăzute în planul de vaccinare austriac sunt recomandări. Dacă se pierde o programare din orice motiv, vaccinul respectiv poate și trebuie făcut cât mai curând posibil.

Cel târziu înainte de intrarea în instituțiile locale (de exemplu, creșă, grădiniță, școală), ar trebui să se asigure că toți copiii sunt vaccinați împotriva tuturor bolilor recomandate și astfel protejați, deoarece riscul de infectare este semnificativ crescut în aceste instituții.

Unde îmi pot vaccina copilul?

În general, există următoarele posibilități de vaccinare:

- La medicul pediatru
- la medicul generalist
- În centrele de vaccinare ale land-urilor
- În centrele de sănătate ale asigurării sociale

Puteți găsi mai multe informații despre „Planul de vaccinare din Austria” la:

www.sozialministerium.at/impfplan

Cele mai importante informații despre vaccinarea copiilor (broșura de vaccinare) (sozialministerium.at)

https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/gratisimpfaktionen-in-der-steiermark/scheckheft-gesundheit-fuer-eltern-und-kind

Perioada de după... baby blues (tristețe după naștere) și depresia postpartum

Nouă luni de sarcină: În sfârșit, copilul a sosit. Există toate motivele pentru a fi fericit. Dar unele femei nu sunt. Lacrimile, fricile și grijile copleșesc sentimentele de fericire și suprimă sentimentele materne.O criză sau depresie apare adesea în legătură cu experiențe relevante, care trebuie tratate. Un exemplu tipic în acest sens este nașterea unui copil.

Așa-numita **baby blues** este cea mai comună și mai ușoară formă de stare depresivă. Apare de obicei în primele zile după naștere. Aproximativ 75% dintre mame suferă de aceasta. Este o stare de depresie care, de obicei trece rapid și nu necesită tratament. După nașterea unui copil, sprijinul, înțelegerea celor din jur și schimbul de informații cu alte tinere mame și tați sunt deosebit de importante. Nu este vorba despre un schimb de formule magice. Aflarea că alte mame sau tați au adesea probleme foarte asemănătoare poate ajuta la relaxarea vieții de zi cu zi.

Dacă starea depresivă durează mai mult de două săptămâni, există riscul de **depresie postpartum (** cunoscută și sub denumirea colocvială de depresie postnatală). Aproximativ una din șase femei suferă de depresie după naștere. Diverse simptome – cum ar fi apatia, lipsa de bucurie, stările de epuizare, dificultăți de somn și concentrare, sentimente de vinovăție și anxietate crescută – care persistă pe o perioadă mai lungă de timp pot indica acest lucru. Depresia se dezvoltă de obicei în primele trei luni și până la un an după naștere. Cauzele acestui tip de depresie pot fi multe. Experții presupun că acest lucru se datorează modificărilor hormonale sau experiențelor traumatice ale nașterii.

Dacă depresia postpartum este lăsată netratată, relația mamă-copil poate fi afectată permanent. Prin urmare, este important să obțineți ajutor specializat de la o moașă și un medic, cât mai repede posibil. Majoritatea mamelor – dar și tații pot fi afectați – suferă în tăcere. Se simt rușinați de sentimentele lor, la presiunea celor din jur, că trebuie să fie fericiți. Ei nu știu, că au o boală tratabilă. Acest lucru duce la faptul că cei afectați se confruntă adesea cu o mare lipsă de înțelegere și uneori găsesc ajutor doar indirect.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/baby-blues

Moarte subită a copilului

Termenul SIDS (= sindromul morții subite a sugarului) este folosit pentru a rezuma toate decesele subite și inexplicabile ale sugarilor sănătoși fără un factor declanșator cunoscut (mai ales în timpul somnului) pentru care nicio cauză nu poate fi determinată, nici măcar după o examinare mai atentă a circumstanțelor.

Mai ales a 2-a – a 4-a lună de viață sunt considerate cu risc crescut; în această perioadă copilul se confruntă cu o schimbare motorie specială sau un impuls de creștere. Riscul SIDS este scăzut abia după vârsta de 12 luni.

Care sunt factorii declanșatori?

- Fumatul de către mamă în timpul sarcinii, după sarcină și în preajma copilului
- Dependența de droguri a mamei
- Stres: Pentru sugar, stresul înseamnă că apar evenimente neașteptate din punct de vedere psihic (singurătate, zgomot excesiv, schimbări frecvente de locație și mediu).
- Anotimpul: Riscul de SIDS se reduce la jumătate în lunile de vară decât în timpul iernii, la nivel mondial.
- Supraîncălzire
- Infecții ale căilor respiratorii superioare
- Poziția pe burtă: Copiii, care sunt puși la culcare, în mod conștient de către părinți, în poziția pe burtă (pentru cei care această poziție este poziția preferată de dormit) au un risc semnificativ crescut de SIDS.

Când ar trebui să contactez un medic pediatru?

- Când copilul prezintă semne de boală, cum ar fi dificultăți de respirație
- Atunci când copilul se învinețește în jurul gurii sau pe întreaga față, transpiră anormal când doarme sau este vizibil palid
- Dacă observați pauze în respirație, mai lungi de 15 secunde la copilul dumneavoastră, în timpul somnului
- Atunci când sugarul varsă frecvent sau are dificultăți în a bea
- Când aveți alte motive de îngrijorare.

Ce măsuri de precauție există?

- **Pozitia pe spate!** Sugarii ar trebui să doarmă pe spate în primul an de viață. Trebuie evitate pe cât posibil, mai ales poziția pe burtă, dar și poziția laterală, deoarece sunt mai puțin stabile și unii copii se pot rostogoli pe burtă.
- **Capul trebuie să fie liber!** Capul bebelușului nu ar trebui să poată fi acoperit de lenjeria de pat. Este recomandat să așezați sugarul astfel încât picioarele să fie la capătul patului, pentru a evita

alunecarea sub plapumă.

- **Fără pernă pentru cap!** Bebelușii nu ar trebui să doarmă pe suprafețe moi sau pe o pernă.
- **Nu trebuie să doarmă cu părinții!** Sugarii ar trebui să doarmă în dormitorul părinților, dar în propriul lor pat.
- **Fără fumat!** Sugarii și copiii ar trebui să crească într-un mediu fără fumat, atât înainte, cât și după naștere. Fumatul în timpul sarcinii afectează dezvoltarea bebelușului și îl expune riscului de moarte subită.
- **Dormit la 18-20 de grade!** Tot ce e nevoie pentru somn este un scutec, pijamale și o pătură subțire. Temperatura ideală a camerei este de aproximativ 18-20 de grade. Păturile electrice nu sunt potrivite pentru bebeluși.
- **Atenție la șnururi și lanțuri!** Acordați atenție posibilelor surse de pericol prin strangulare cu șnururi sau lanțuri, precum și la distanța sigură dintre barele (4,5–7,5 cm) pătuțului.
- **Alăptarea ca factor de protecție!** Dacă este posibil, alăptarea ar trebui să depășească două luni.
- **Niciun pericol prin vaccinare!** Vaccinările nu sunt legate de frecvența sindromului morții subite la sugari.
- **Pozitiv: suzeta!** Suzetele ar trebui să aibă un efect pozitiv, adică să reducă riscul pentru copil.
- **Învață primul ajutor!** Părinții ar trebui să fie informați și instruiți cu privire la masajul cardiac și respirația gură la gură.
- **Respectarea vizitelor medicale!** Mergeți în mod regulat la consultațiile prevăzute în pașaportul mama și copilul.

Ce este de făcut în situații de urgență?

Măsurile de resuscitare, cum ar fi respirația gură la gură, sunt importante în timpul unei crize care pune viața în pericol (vezi simptomele de mai sus). Cu toate acestea, trezirea copilului și stimularea lui este adesea suficientă.

Mai multe informații găsiți la:

http://www.sids.at/

Dezvoltarea copilului

Sugarii și copiii se dezvoltă în ritmuri diferite. Dezvoltarea abilităților individuale are loc într-o anumită perioadă de timp și depinde în mod esențial de atenția și grija părinților . Uneori este nevoie de puțină răbdare, deoarece nu toți copiii învață totul la fel de repede. Atunci când copilul nu corespunde stadiului de dezvoltare într-unul sau mai multe aspecte, este absolut necesar un examen medical detaliat. Acestea pot fi indicate prin intermediul testelor de dezvoltare sau al observațiilor de interacțiune și pot fi inițiate măsuri de tratament specifice.

Ca parte a diagnosticului de dezvoltare, starea actuală de dezvoltare este constatată cu privire la următoarele aspecte:

- funcții motorii (de ex. abilități motorii generale și fine)
- nivelul de dezvoltare al limbajului (de ex. pronunția)
- abilități în zona percepției corpului, percepției de sine și a percepției externe, precum și abilități de procesare a percepțiilor senzoriale
- nivelul cognitiv de dezvoltare (de ex. gândire, memorie)
- aptitudini sociale
- dezvoltarea emoțională

Cine verifică dezvoltarea copilului?

Pediatrul examinează dezvoltarea copilului în cadrul consultațiilor prevăzute în pașaportul pentru mamă și copil. În cazul unor anomalii, psihologi special instruiți pentru copii pot verifica dezvoltarea sugarului și a copilului mic, și pot identifica eventuale deficite de dezvoltare sau probleme de comportament. Un program de sprijin special conceput poate avea un efect pozitiv de durată asupra dezvoltării copilului. Examinarea dezvoltării psihologice este posibilă încă de la vârsta de șase luni.

Cum pot sprijini dezvoltarea multilingvă a copilului meu?

Un copil care crește multilingv învață limbile în paralel. Inițial, va folosi un vocabular puțin mai mic și o structură de propoziție mai simplă în toate limbile. Educația multilingvă funcționează cel mai bine atunci când respectivul părinte vorbește întotdeauna cu copilul aceeași limbă. Și asta de la naștere, dacă în limbi apar sunete diferite. Atunci când copilul locuiește într-o țară în care nu se vorbește limba maternă a părinților, ar trebui să învețe mai întâi acea limbă. Limba națională (de ex. germana) ar trebui, dacă este posibil, să fie predată de un vorbitor nativ - de ex. la grădiniţă.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/service/publikationen/familie/elterntipps-babyalter.html

Probleme de comportament la copii

Dacă un copil prezintă un comportament anormal, este deosebit de anxios sau neatent, acesta este de obicei un indiciu că are nevoie de ajutor. Disconfortul fizic, cum ar fi urinare necontrolată sau durerile de cap, pot avea și cauze psihice.

Bebeluși care plâng în exces

Bebelușii care plâng ore în șir în ciuda încercărilor părinților de a-i calma sunt bebeluși care plâng în exces. Experții vorbesc despre bebeluși care plâng în exces atunci când copilul plânge mai mult de trei ore pe zi, de mai mult de trei ori pe săptămână, și asta pentru o perioadă de mai mult de trei săptămâni.

Care sunt cauzele?

Pe lângă cauzele organice precum tulburările digestive (colici de trei luni), motivul poate fi de ex., și procesul de maturizare a nou-născutului. Organismul nou-născutului trebuie mai întâi să se adapteze noului mediu. Ritmul somn-veghe, echilibrul temperaturii și sistemul imunitar trebuie să se dezvolte, impresiile de mediu trebuie procesate și noi obiceiuri alimentare trebuie învățate. Aceste procese de dezvoltare sunt mai ușoare pentru unii bebeluși și mai dificile pentru alții.

La cine pot apela?

În Austria există numeroase centre de consiliere pentru părinții cu bebeluși care plâng în exces, unele la clinici, altele în alte instituții (de ex. Societatea Austriacă pentru Psihoterapia Copilului și Adolescentului = Ökids), care se ocupă de dezvoltarea și sănătatea copiilor.

Lista centrelor de consiliere este disponibilă la https://www.eltern-bildung.at/download/anlaufstellen-fuer-eltern-mit-schreibabys/ .

Sfaturi pentru a te descurca cu bebelușii care plâng în exces

În fazele acute de plâns, părinții ar trebui să se concentreze pe câteva strategii constante de calmare. Sunetele familiare și acțiunile care se repetă din nou și din nou au un efect calmant asupra bebelușilor; acesta poate fi fredonatul unei anumite melodii, un masaj, o mângâiere blândă etc. De asemenea, este important să structurați rutina zilnică și să planificați faze regulate de somn. Părinții au nevoie în orice caz de răbdare, sunt necesare multe repetări pentru a schimba comportamentul bebelușului și pentru a deprinde un ritm somn-veghe.

Urinatul în pat și urinare necontrolată

Ca și în cazul tuturor celorlalți pași de dezvoltare, fiecare copil are nevoie de o perioadă diferită de timp până când zilele și nopțile sunt „uscate”. Copiii învață cel mai devreme de la vârsta de 2 ani să dezvolte o senzație de umplere a vezicii urinare. Controlul vezicii urinare este complet dezvoltat doar la sfârșitul celui de-al 4-lea an de viață. De asemenea,în dezvoltarea psihică trebuie să stăpâniți o serie de pași, pentru ca un copil să nu mai urineze necontrolat la 3-4 ani. Acest lucru include, de ex. un anumit grad de independență.

În primul rând, cauzele fizice precum malformațiile trebuie clarificate. Dacă totul este în regulă din punct de vedere fizic și copilul se dezvoltă într-un ritm normal, situațiile stresante pot declanșa urinarea necontrolată. Nașterea unui frate, despărțirea părinților sau decesul în familie pot pune multă presiune asupra unui copil, astfel încât acesta să se confrunte din nou cu urinarea necontrolată.

Comportament agresiv

Adesea, comportamentul agresiv este doar un moment trecător. Un comportament mai agresiv într-o oarecare măsură este necesar ca parte a dezvoltării sănătoase pentru a învăța să se lupte pentru sine și pentru nevoile proprii. De exemplu, așa-numita fază de opoziție dintre al 2-lea și al 3-lea an de viață este o etapă importantă în dezvoltarea naturală a unui copil și poate fi însoțită de un comportament agresiv.

Comportamentul excesiv de agresiv al copiilor este adesea un strigăt de ajutor sau un semn de teamă, pentru a arăta că aceștia se află într-o situație stresantă, cum ar fi certurile frecvente sau divorțul părinților.

ADHD

În cazul problemelor de comportament precum ADHD (tulburare cu deficit de atenție și hiperactivitate), un diagnostic atent este foarte important pentru a distinge copiii neliniștiți, nestimulați sau traumatizați, de cei cu ADHD. În Austria, anumite criterii trebuie să fie prezente pentru diagnosticarea ADHD. Diagnosticul de ADHD nu trebuie pus înainte de vârsta de trei, până la patru ani. Cu cât un copil este mai mic, cu atât este mai probabil ca un comportament imatur și impulsiv să fie adecvat vârstei și, prin urmare, „normal”. De asemenea, trebuie clarificat dacă există dificultăți în familie.

Sfaturi pentru a face față problemelor comportamentale

Oferiți copilului cât mai mult sprijin, siguranță și încurajare.

De exemplu, luați întotdeauna în serios temerile copilului.
Încercați să calmați copilul.
Rămâneți calm!
Discutați cu medicul pediatru despre acest lucru și solicitați ajutor de specialitate.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreibaby

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie

Alimentație pentru mamă și copil

Nevoia de energie și nutrienți este crescută în timpul alăptării. Pentru a vă asigura că mama și copilul sunt bine îngrijiți, este important să aveți o dietă variată, adaptată nevoilor. Un aport suficient de lichide este, de asemenea, important. În timpul alăptării, se poate mânca tot ceea ce a fost bine tolerat în timpul sarcinii. O dietă variată este ideală. Acesta este cel mai bun mod de a asigura îngrijirea mamei și a copilului.

Care sunt beneficiile alăptării pentru bebeluș?

Laptele matern este cea mai naturală și cea mai bună hrană pentru bebelușii sănătoși, în primul an de viață. Laptele matern se schimbă în timpul alăptării. La început este subțire și apos și potolește setea, spre sfârșitul mesei conținutul de grăsimi crește și potolește foamea.

Laptele matern favorizează dezvoltarea intestinelor copilului si dezvoltarea unei flore intestinale sănătoase și reduce riscul unor afecțiuni gastrointestinale. Alăptarea favorizează și dezvoltarea dinților și a maxilarelor la copil. Prin mișcările specifice alăptării se realizează o dezvoltare optimă a mușchilor maxilarului și gurii.

Durata optimă de timp în care bebelușul ar trebui să fie alăptat, este de aproximativ șase luni.

Ce formulă pentru sugari este recomandată dacă nu pot sau nu vreau să alăptez?

Dacă nu puteți sau nu doriți să alăptați, hrana specială pentru sugari „Pre” este recomandată pentru sugarii sănătoși. Aceste alimente sunt concepute pe bază de lapte de vacă și compoziția lor este în mare măsură adaptată la laptele matern. Alimentele „Pre” și „1” sunt potrivite pentru alimentație pe tot parcursul primului an de viață.

Alimentele pentru bebeluși trebuie preparate proaspăt imediat înainte de fiecare masă. Resturile de alimente nefolosite trebuie aruncate. Alimentele preparate pentru bebeluși nu trebuie ținute calde în încălzitoare de biberoane sau recipiente termos pentru perioade lungi de timp.

Copilul meu este expus riscului de alergii, la ce ar trebui să fiu atent?

Dacă familia dumneavoastră are deja alergii sau observați o intoleranță, este necesar să discutați cu medicul pediatru despre dieta corespunzătoare.

Când pot începe diversificarea alimentației?

În funcție de dezvoltarea copilului, introducerea alimentelor solide (diversificarea) ar trebui să înceapă în jurul lunii a 6-a. Diversificarea nu trebuie să ducă la înțărcare imediată. Continuați să alăptați atât timp cât doriți dumneavoastră și copilul dumneavoastră.

Ce este potrivit ca prim aliment de diversificare?

La început, bebelușul are nevoie de alimente bogate în fier și zinc precum carnea, cerealele, ouă de găină sau leguminoasele (mazăre, linte, soia etc.). Ca prim aliment de diversificare sunt potrivite

piureurile fine din puține ingrediente. Alimentele noi ar trebui introduse încet și treptat. Trebuie evitate alimentele cu care bebelușii se pot îneca ușor (nuci, semințe, cereale, fructe de pădure, leguminoase).

Evitați să adăugați sare, zahăr și alți îndulcitori la alimentele de diversificare. Mierea trebuie evitată complet în primul an de viață.

Apa este băutura ideala, iar lichidele trebuie adăugate în mod regulat din a zecea lună de viață. Consumul constant de băuturi dulci duce la carii și o obișnuire timpurie cu dulce și, prin urmare, trebuie evitată.

Sugarii au o preferință înnăscută pentru alimentele dulci și sărate. Pentru obiceiuri alimentare sănătoase, cei mici ar trebui să cunoască și să accepte alte gusturi. Oferiți-i copilului multe alimente de diversificare și motivați-l să le încerce. Părinții au și o funcție de model – copiii mănâncă ceea ce mănâncă părinții lor – așa că asigurați-vă că aveți o dietă variată.

Sfaturi generale:

- Acordați-vă timp pentru masă
- Mâncați împreună la masă
- Mâncați la ore regulate
- Dați exemplu prin obiceiuri alimentare sănătoase
- Respectați igiena bucătăriei

Informații suplimentare despre alimentația pentru femeile însărcinate și care alăptează, bebeluși la vârsta de diversificare, bebeluși și copiii cu vârsta între 4 și 10 ani pot fi găsite la www.richtigessenvonanfangan.at

Sfat: Videoclipuri explicative

Nutriție (richtigessenvonanfangan.at)

Mai multe informații găsiți la:

Piramida alimentară din Austria pentru femeile însărcinate și pentru cele care alăptează (richtigessenvonanfangan.at)

Alimentație sănătoasă pentru părinți și copii - fond de sănătate (gesundheitsfonds-steiermark.at)

Pagina de start | Inițiativa Kinder Essen Gesund

Exerciții pentru mamă și copil

Planșeul pelvian și mușchii peretelui abdominal sunt puternic solicitați de sarcină și naștere. Mușchii planșeului pelvian pot fi întăriți prin exerciții regulate. Puteți începe recuperarea postnatală la șase până la opt săptămâni după naștere, după ce orice leziune a perineului sau a vaginului s-a vindecat.

De ce este importantă recuperarea postnatală?

Recuperarea postnatală include exerciții postnatale speciale. Moașa arată primele exerciții de întărire a planșeului pelvian, care favorizează și recuperarea uterului. Acest lucru poate reduce posibilele efecte pe termen lung – cum ar fi incontinența urinară sau fecală. Exercițiile servesc și la întărirea mușchilor spatelui și abdomenului.

După terminarea recuperării postnatale, trebuie continuat antrenamentul planșeului pelvian . Se recomandă să faceți exerciții pentru planșeul pelvian la cel puțin șase până la nouă luni după naștere. În plus, de la o lună și jumătate, până la două luni după naștere, pot fi începute primele sporturi prietenoase cu planșeul pelvian, cum ar fi înotul sau mersul pe jos.

Cum pot stimula mobilitatea copilului?

Un nou născut se mișcă necontrolat și lipsit de coordonare. Dar fiecare mișcare creează o mulțime de informații în creierul bebelușului dvs. Învață să-și controleze capul și mușchii trunchiului, să coordoneze brațele și picioarele, să lovească, să se rostogolească, să se târască, să stea în șezut încam pe la șase luni și să alerge la aproximativ un an.

Oferiți bebelușului dvs. stimulare pentru toate simțurile în primele luni de viață. Prin implicarea intensă cu copilul dumneavoastră, stimulați atât dezvoltarea fizică, cât și cea mentală.

Cum pot stimula copilul să se miște în primii ani de viață?

Dezvoltarea fizică a copilului dumneavoastră în primii ani de viață poate fi stimulată prin încercarea și exersarea diferitelor secvențe de mișcare în timpul jocului. Următoarele idei de jocuri antrenează abilitățile motorii fine ale copilului dumneavoastră (prinderea și ținerea), precum și coordonarea ochi/mână și mușchii brațelor și picioarelor.

- Încărcare și descărcare plase, coșuri de cumpărături, cumpărături
- îmbrăcare și dezbrăcare (el însuși sau păpușa/plușul)
- Modelarea și frământarea diferitelor materiale (de ex. aluat de prăjitură)
- Pictură și mâzgălire
- Stivuire, sortare și aliniere (blocuri de construcție, mărgele mari de lemn, paste tubulare)
- Cățărare și echilibrare (pe pereți joși, trunchiuri de copaci)
- Sărituri (de ex. din pat pe podea, țineți copilul cu ambele mâini la început)
- Rularea și călcarea pe pedale (mașinuță fără pedale, triciclete – nu uitați de cască!)
- Stropire și înot (niciodată fără supraveghere constantă!)

- Aruncarea și prinderea (de ex. aruncarea unei mingi într-o găleată sau rostogolirea unui con)

Câtă mișcare este recomandată copiilor de grădiniță?

Tuturor copiilor de vârsta grădiniței (3 până la 6 ani) ar trebui să li se permită de către părinți și alți adulți supraveghetori să facă mișcare zilnic. Copiii de grădiniță ar trebui să fie activi fizic cel puțin 3 ore pe zi (pot fi repartizate pe parcursul zilei). Perioadele lungi de șezut trebuie evitate sau întrerupte mereu prin mișcare.

Ar trebui să se acorde atenție bucuriei mișcării, formelor de mișcare adecvate vârstei și celui mai larg spectru de mișcare posibil.

Mai multe informații găsiți la:

Recomandare de mișcare poster și fișe - copii 3-6 ani (fgoe.org)

broschuere_lets move.pdf (paediatrie.at)

Sănătate dentară

Bazele pentru dinți sănătoși trebuie asigurate de la cea mai fragedă vârstă.

Ce pot să fac?

- Aveți grijă de sănătatea propriilor dinți, în special în timpul sarcinii, și vizitați regulat medicul dentist.
- Alăptarea favorizează dezvoltarea dinților și a maxilarelor la copil.
- Dinții de lapte: Odată ce un dinte este acolo, acesta trebuie curățat în mod regulat. Dinții de lapte sănătoși sunt baza pentru dinții permanenți sănătoși.
- Curățarea dinților: Atunci când copiii sunt mici, este esențial ca părinții să le curețe dinții. Mai târziu, curățarea dinților poate fi lăsată treptat în seama copiilor. Asigurați-vă că sunt curățați și dinții din spate și spațiile dintre dinți. Folosiți paste de dinți fluorurate.
- Cariile dentare se dezvoltă deosebit de rapid datorită suptului constant al biberonului, suzetelor cu miere si băuturilor frecvent îndulcite (mai ales înainte de culcare si noaptea). Dați copilului apă și ceai neîndulcit.
- Vizita la stomatolog: Luați cu dvs. chiar și copiii mici pentru consult. Acest lucru ajută la reducerea fricii și la construirea încrederii.

Mai multe informații găsiți la:

Sănătate dentară de la început - Steiermark (gesundheitskasse.at)

Fișe informative despre sănătatea dentară - Styria vitalis

Siguranța copiilor

Multe pericole pândesc copiii mici în apartament, casă și grădină. Dar accidentele nu sunt întâmplări. Acordând atenție situațiilor periculoase și luând măsuri simple de siguranță, accidentele din copilărie pot fi prevenite.

Ce accidente au loc în copilărie?

- **Cădere**

Căderea de pe masa de înfășat este cea mai frecventă cauză a leziunilor grave ale capului la sugari. Prin urmare, nu lăsați niciodată copilul nesupravegheat pe masa de înfășat.

Odată ce copiii încep să se târască și să meargă, pot cădea cu ușurință pe trepte. Asigurați scările și treptele din casă și apartament cu grilaje reglabile din lemn sau metal. Folosiți încuietori pentru ferestre, astfel încât ferestrele să poată fi doar rabatate și îndepărtați ajutoarele pentru cățărare, care permit copiilor să se cațăre pe pervazurile ferestrelor și gratiile balconului.

- **Opăriri**

Oalele cu lichide fierbinți de pe aragaz sau de pe masă sunt o sursă de pericol pentru copii. Asigurați aragazul cu un grilaj de protecție și folosiți ochiurile din spate dacă este posibil. Întoarceți toate mânerele tigăilor spre perete.

- **Accidente electrice**

Prizele sunt preferate de copii, dar obiecte periculoase de examinat. Asigurați-vă că prizele sunt prevăzute cu capace adecvate sau utilizați prize de protecție pentru copii.

- **Otrăviri**

Când explorează mediul înconjurător, copiii bagă multe obiecte în gură. Medicamentele, lichidele corozive, praful de spălat etc., sunt foarte periculoase.

Țineți întotdeauna medicamentele sub cheie. Puneți substanțele otrăvitoare sau corozive în cutii care pot fi încuiate și care nu se află la îndemâna copiilor.

- **Înec**

De îndată ce copiii pot alerga, tind și să se joace lângă apă. Copiii se pot îneca la o adâncime a apei de 10-15 cm. Nu lăsați niciodată copiii să se joace nesupravegheați în sau chiar lângă o piscină, bazin de apă sau altă construcție cu apă. Asigurați piscinele private cu gard. Asigurați podelele alunecoase ale căzii de baie din casă cu covorașe de cauciuc.

- **Pe drum cu copilul**

În funcție de vârsta copilului, există diferite opțiuni de transport (de ex. cărucior, bicicletă, mașină). Pe bicicletă, copilul are nevoie de un scaun pentru bicicletă și de o cască. În accidentele de mașină, copiii sunt în mod deosebit expuși riscului, dacă nu sunt asigurați corespunzător. Din acest motiv, la fiecare călătorie, utilizați scaune de bicicletă sau scaune auto adecvate pentru grupa de vârstă respectivă. Scaunele pentru nou-născuți pot fi împrumutate de la cluburile de conducere auto din toată Austria.

De unde pot obține sfaturi privind siguranța?

„Comitetul austriac pentru prevenirea accidentelor în copilărie" (Österreichische Komitee für Unfallverhütung im Kindesalter), sau pe scurt GROSSE SCHÜTZEN KLEINE s-a dedicat siguranței copiilor din Austria încă din anul 1983. Scopul este de a furniza informații la nivel local, regional, național, dar și internațional despre importanța și posibilitățile de prevenire a accidentelor copiilor și, astfel, de a reduce numărul accidentelor în rândul copiilor.

BÄRENBURG, casa de asigurări pentru copii din Graz prezintă siguranța copiilor în practică în apartamentul de prezentare și oferă tururi pentru cei mici și cei mari. De asemenea, puteți utiliza „BÄRENBURG virtual" pentru a vedea online cele mai importante sfaturi privind siguranța copiilor.

Puteți găsi mai multe informații despre prevenirea accidentelor copiilor la:

GROSSE SCHÜTZEN KLEINE - Siguranța copiilor și prevenirea accidentelor (grosse-schuetzen-kleine.at)

Casa de asigurări pentru copii BÄRENBURG - GROSSE SCHÜTZEN KLEINE (grosse-schuetzen-kleine.at)

Broșuri și fișe privind siguranța copiilor | KFV - Administrația pentru siguranța rutieră

Indemnizația de creștere a copilului

Indemnizația de creștere a copilului face parte din programul austriac de promovare a familiei. Statul sprijină prin indemnizația de creștere a copilului părintele, care temporar renunță la activitatea sa profesională. Indemnizația de creștere a copilului nu trebuie confundată cu alocația pentru familie sau cu alocația de maternitate. **Alocația pentru familie** se plătește indiferent de venit pentru fiecare copil până la activitatea profesională (maxim până la vârsta de 25 ani). **Alocația de maternitate** trebuie să compenseze venitul pierdut al mamei în perioada cuprinsă între opt săptămâni înainte de termenul probabil de naștere și opt săptămâni după naștere.

Care sunt condițiile pentru dreptul la indemnizația de creștere a copilului?

- Dovada privind beneficierea de alocație pentru copii
- Punctul central al intereselor de viață în Austria
- Părintele și copilul trebuie să trăiască într-o gospodărie comună (adeverință de înregistrare la evidența populației)
- Reședința legală în Austria
- Valoarea indemnizației de creștere a copilului este asociată cu primele zece consultații prevăzute în pașaportul pentru mamă și copil
- Respectarea limitei de venituri suplimentare
- În cazul părinților care trăiesc separat, suplimentar dreptul de autoritate părintească pentru copil

Trebuie dovedite consultațiile prevăzute în pașaportul pentru mamă și copil, și efectuate până la un anumit moment la instituția competentă de asigurări de sănătate. Drept dovadă servesc paginile prevăzute în partea din spate a pașaportului pentru mamă și copil. Medicul ștampilează aceste pagini când au loc consultațiile prevăzute. Consultațiile trebuie să fie efectuate la intervalele menționate.
Cele trei consultații ecografice pe perioada sarcinii nu sunt premisa pentru acordarea în continuare a indemnizației de creștere a copilului în sumă integrală.

Din ce moment poate fi solicitată indemnizația de creștere a copilului?

Indemnizația de creștere a copilului poate fi solicitată cel mai devreme în ziua nașterii. La ora actuală, pentru părinți există posibilitatea să aleagă între două sisteme de indemnizație de creștere a copilului. Se poate beneficia fie sub formă de **(cont de indemnizație de creștere a copilului)** pausal sau sub formă de **prestație în funcție de venit**. Decizia, ce variantă se alege, trebuie luată deja la prima depunere a cererii și este valabilă în mod obligatoriu pentru ambii părinți. Adică părinții trebuie să se decidă împreună pentru unul dintre cele două sisteme. O modificare este posibilă numai în termen de 14 zile de la prima depunere a cererii!

Indemnizația de creștere a copilului o primiți întotdeauna numai pentru copilul cel mai mic. Dacă pe perioada beneficierii se naște un alt copil, dreptul pentru copilul mai mare încetează din ziua de dinaintea nașterii copilului mai mic. Indemnizația de creștere a copilului trebuie să fie solicitată pentru nou-născut și va fi apoi plătită pentru acesta.

Informați-vă la Camera de Muncă Steiermark
https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/Kinderbetreuungsgeld_neu.html sau

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/mutter-kind-pass/kinderbetreuungsgeld sau

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/familie/finanzielle-unterstuetzungen/

Unde poate fi solicitată indemnizația de creștere a copilului?

Cererea pentru indemnizația de creștere a copilului trebuie depusă la acea instituție de asigurare de sănătate, de la care s-a beneficiat de alocația de maternitate, respectiv la care este asigurată, respectiv a fost asigurată ultima dată. Pentru cazul în care nu există niciun drept pentru alocația de maternitate, se poate beneficia de indemnizația de creștere a copilului din momentul nașterii.

Dacă nu există o asigurare de sănătate, atunci este competentă Österreichische Gesundheitskasse - Casa de Asigurări de Sănătate a Austriei (ÖGK). De indemnizația paușală de creștere a copilului pot beneficia toate gravidele, indiferent dacă înainte au lucrat sau s-au aflat într-o calificare profesională.

Un drept la indemnizația de creștere a copilului există, în plus, pentru părinții și copiii care nu sunt cetățeni austrieci.

Acest fapt se aplică pentru:

- Cetățenii UE, respectiv SEE precum și cei ai Elveției, care dispun de o documentare a dreptului lor de ședere (adeverință de înregistrare la evidența populației)
- Cetățenii statelor terțe cu permise corespunzătoare de reședință conform art. 8 și 9 Legea privind șederea și reședința (NAG) sau art. 54 Legea privind azilul 2005
- Solicitanții de azil (acceptarea procedurii de acordare a azilului)
- Îndreptățiții subsidiar la protecție, care lucrează independent sau sunt angajați și care nu beneficiază de prestații din îngrijirea de bază sau asigurarea minimă, respectiv nu au dreptul la acestea.

Formularele întocmite în acest scop le găsiți la instituția dvs. competentă de asigurări de sănătate sau online la Österreichische Gesundheitskasse - Steiermark

ATENȚIE: Vă rugăm să faceți deosebirea dintre indemnizația de creștere a copilului și carență. Carența este scutirea de muncă pentru părinții care lucrează cu contract de muncă. Durata carenței nu trebuie să acopere durata de beneficiere a indemnizației de creștere a copilului.

„Ajutoare timpurii” (Frühe Hilfen)

O sarcină și viața cu un bebeluș și/sau un copil mic produc multe schimbări în viața familiei. Totul se schimbă. Aceasta poate să provoace, să împovăreze însă și să provoace frică.

Ajutoarele timpurii sunt oferte pentru părinți începând cu sarcina și pentru familii cu copiii de până la trei ani. Ele cuprind **ajutoare** practice, consultanță, intermediere și însoțire. Ajutoarele timpurii se adresează în special părinților sau familiilor, care au sentimentul că sunt suprasolicitate în viața cotidiană cu copilul și doresc sprijin.

Însoțirea familiei este voluntară, confidențială și gratuită!

Care sunt motivele pentru sprijinul printr-o însoțire a familiei?

Însoțirea familiei vă sprijină pe dvs. și familia dvs. să beneficiați de ajutorul corect atunci când:

- pe perioada sarcinii apar solicitări,
- un copil necesită mai multă atenție, decât poate acorda părintele,
- apar sentimente de suprasolicitare și frică în rolul de părinte,
- lipsește sprijinul în parteneriat și în contextul familial,
- baza financiară a existenței este periclitată.

Însoțitorii de familie vin la spital și la dvs. acasă.

Care sunt obiectivele însoțirii familiei?

- Promovarea unei dezvoltări sănătoase a copiilor
- Promovarea unui atașament sigur părinți-copii, interacțiunea și relația
- Consolidarea familiilor
- Promovarea stării de bine psihosociale și a sănătății părinților/familiei în situații de viață grele
- Identificarea precoce, precum și contactul cu familii în situații de viață grele

Experiențele timpurii din copilărie au o influență puternică asupra dezvoltării fizice, psihice, sociale și emoționale a copiilor.

Ajutoarele timpurii fac vizibile resursele și competențele părinților și deschid perspective despre cum se poate promova o dezvoltare sănătoasă și starea de bine a copiilor.

Cum pot beneficia de acest sprijin?

În Steiermark, pentru însoțirea familiilor sunt disponibile trei rețele regionale de ajutoare timpurii în cadrul Binele însoțește de la început! – Ajutoare timpurii Steiermark disponibile.

Contact prin Casa Austriacă de Asigurări de Sănătate Steiermark:

Manuel Kainz, MSc, MSc
Departamentul de coordonare pentru ajutoare timpurii Steiermark
+43 5 0766-151929
Centrul de ajutoare timpurii Steiermark - Steiermark (gesundheitskasse.at)

Unde mai pot primi ajutor?

- Consiliere cu privire la problemele legate de bunăstarea copilului și a tinerilor din partea administrației municipale respective. Asistenții sociali stau la dispoziția cetățenilor pentru a oferi informații și consiliere cu privire la întrebările legate de îngrijirea și creșterea copiilor și adolescenților.

- Alte centre de consiliere sunt disponibile laConsiliere familială: Centre de consiliere

Surse

https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/kinderimpfungen

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/3/Seite.082211.html

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/ernaehrung-stillen1

https://www.sozialversicherung.at/cdscontent/load?contentid=10008.746631&version=1618983533

https://www.vorsorgemedizin.st/infektion-impfung/gratisimpfaktionen-in-der-steiermark/scheckheft-gesundheit-fuer-eltern-und-kind

https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:1620e7a7-85ec-4309-a6e5-2ab751f838e9/1921607_Begleitbroschuere_barrierefrei.pdf

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/stillen1

https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/wochenbett

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/sport-nach-der-geburt

https://www.paediatrie.at/phocadownloadpap/broschuere_lets%20move.pdf

https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/gesund-durch-sport/bewegungsempfehlungen-kinder

https://www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at/dam/jcr:7e8a6831-037c-438c-9e36-e0b990456282/02_Elterntipps-Babyalter_A4_BF.pdf

https://www.leading-medicine-guide.at/diagnostik/entwicklungsdiagnostik

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/baby/schreibaby

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie

https://postpartale-depression.ch

https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:7e004232-8b92-46b2-bb5b-50fba29b951d/2021-04_Begleitbroschuere-Mutter-Kind-Pass_bf.pdf

Contacte

Dr. Heidelinde Jakse
Casa austriacă de asigurări de sănătate – Centrul meu de sănătate pentru ginecologie
Pașaport Mama și copilul
Friedrichgasse 18, 8010 Graz

Tel. +43 5 0766-155428
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Petra Wielender, BA, MPH
Fondul de sănătate din Steiermark (Gesundheitsfonds Steiermark)
Herrengasse 28
8010 Graz

Tel.: +43 676 / 6278802
E-mail: petra.wielender@gfstmk.at