Pașaportul austriac pentru mamă și copil

De la sarcină până la naștere

Partea 1

© 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**.

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.

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

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

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.862135&portal=oegkstportal

Cinci consultații prevăzute în pașaportul pentru mamă și copil pe perioada sarcinii

Consultație până în a 16. săptămână de sarcină

La primul control, medicul efectuează o consultație ginecologică. Se stabilesc antecedentele medicale (anamneza) gravidei și se consemnează în pașaportul pentru mamă și copil. Din informațiile medicale – de exemplu despre sarcini anterioare, intervenții chirurgicale, afecțiuni grave, medicamente administrate, consumul de alcool și țigări – medicul poate deduce un risc posibil de sănătate pentru mamă și copil. La acest control se va calcula și data probabilă a nașterii. În plus este prevăzută și o analiză a sângelui.

Control între a 17-a și a 22-a săptămână de sarcină

Al doilea control cuprinde o consultație ginecologică și o consultație de medicină internă: Printre altele, se verifică inima, plămânii, tensiunea arterială etc. ale viitoarei mămici. Pot fi depistate eventuale afecțiuni preexistente ale mamei, care pot reprezenta un risc pentru sarcină.

Control între a 25-a și a 28-a săptămână de sarcină

La controlul ginecologic este prevăzută o analiză de sânge cu hemoleucogramă, precum și un control privind hepatita B. Suplimentar se efectuează un test de toleranță la glucoză (oGTT), pentru a clarifica o suspiciune privind diabetul gestațional.

Control între a 30-a și a 34-a săptămână de sarcină

Această consultație servește unui control ginecologic de evoluție a sarcinii de către medic. În aceasta este inclus, de exemplu, un control al vaginului, al cervixului și al colului uterin.

Control între a 35-a și a 38-a săptămână de sarcină

La ultima consultație prevăzută în pașaportul pentru mamă și copil se efectuează un control de rutină al urinei, se măsoară greutatea, tensiunea arterială și circumferința abdominală și are loc un control ginecologic.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/frauen/gesundheit_und_geburt_eines_kindes/Seite.3500032.html

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 acestea când au loc controalele 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)** paușal 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_ne

u.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 pausală 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
- Îndreptățiți la azil
- 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.

Consilierea prin moașă pe perioada sarcinii

Multe viitoare mămici doresc asistența unei moașe pe perioada sarcinii. Se poate beneficia de o consiliere gratuită de o oră printr-o moașă între a 18. și a 22. săptămână de sarcină.

Ce este o moașă?

Moașele asistă, consiliază și îngrijesc femeile la o sarcină, în timpul sarcinii, la naștere, în perioada de lăuzie și în primul an de viață al bebelușului.

Ce subiecte sunt discutate în timpul consilierii?

Viitoarele mămici primesc în timpul acestei discuții cu o moașă informații despre evoluția unei sarcini, despre naștere și despre lăuzie. În aceasta se tratează, în special, și diversele forme de naștere precum și avantajele alăptării. În aceasta se oferă și posibilitatea de a discuta eventuale neclarități, griji și probleme. Moașa informează suplimentar despre:

- Posibilitățile pregătirii pentru naștere
- Posibilitățile privind gimnastica pe timpul sarcinii
- Consultanță privind un comportament preventiv și care promovează sănătatea
- Alimentație și mișcare
- Efectele alcoolului și nicotinei asupra copilului nenăscut
- Protecția împotriva bolilor infecțioase ale gravidelor
- Abordarea contextului psihosocial
- Informații despre posibilități de asistență

Când se poate beneficia de o consiliere printr-o moașă?

Consilierea prin moașă este voluntară și nu reprezintă nicio premisă pentru indemnizația de creștere a copilului. La ora actuală, după naștere, începând cu ziua externării din spital și până în a 5. zi după naștere (respectiv până în a 6. zi după o cezariană sau o naștere multiplă) femeile pot beneficia zilnic de o vizită la domiciliu a unei moaște și, în caz de nevoie, până la șapte alte vizite la domiciliu până în a 8. săptămână, ca prestație a casei de asigurări de sănătate.

Moașele, care efectuează consiliere în cadrul pașaportul pentru mamă și copil, le găsiți la www.hebammen.at

Diabetul gestațional

Care este cauza pentru un diabet gestațional?

Pe perioada sarcinii poate să apară o tulburare a metabolismului glucozei din cauza modificărilor hormonale. Însă și factorii genetici precum și stilul de viață ar putea să fie responsabile pentru acesta.

Ce pot să fac?

Printr-un stil de viață sănătos cu o alimentație echilibrată și mișcare, în mod normal valorile de glucoză din sânge se reglează din nou de la sine. Valorile crescute ale glucozei din sânge sunt frecvent insesizabile. Prin urmare, controalele regulate la medic sunt importante, pentru a putea depista la timp valorile crescute ale glucozei în sânge și pentru a le trata. Numai în acest mod se pot proteja bebelușul și mama împotriva consecințelor posibile.

În mod normal, conform pașaportul pentru mamă și copil între a 24-a și a 28-a săptămână de sarcină se efectuează un test de toleranță la glucoză. În cazul unui risc ridicat, testul va fi efectuat deja la începutul sarcinii.

Mai multe informații găsiți la:

Centrul meu de sănătate pentru ginecologie Graz / Oficiul pentru pașaportul pentru mamă și copil Graz - Steiermark (gesundheitskasse.at)

Diabetul gestațional (therapie-aktiv.at)

Alimentația pe perioada sarcinii

Ce trebuie respectat pe perioada sarcinii?

- Consumați suficiente lichide! Minim 1,5 litri pe zi (în mod ideal apă)
- Fără alcool și nicotină
- limitați băuturile cu conținut de cofeină (max. 3 cești de mărime medie de cafea, ceai negru sau verde)
- Fără carne crudă sau gătită incomplet (de exemplu: Steak medium, Carpaccio, Beef Tartar)
- Fără ouă crude – mâncați-le numai fierte. Fără preparate care conțin ouă crude (de exemplu: Tiramisu, maioneză) sau ouă semigătite (de exemplu: ochiuri, ouă fierte moi)
- Fără lapte crud (în rest, fierbeți-l în prealabil) sau produse din lapte crud. Atenție la eticheta „fabricat cu lapte crud".
- Fără mezeluri crude (de exemplu salam) și măruntaie
- Fără pește afumat la rece (de exemplu: somon afumat)
- Fără fructe de mare crude (de exemplu: sushi, stridii). Din cauza eventualei poluări cu metale grele, din motive de siguranță trebuie evitat tonul, peștele spadă, halibutul sau știuca.

Mai multe informații găsiți la:

Alimentația corectă de la început! - Steiermark (gesundheitskasse.at)

https://www.richtigessenvonanfangan.at/eltern/richtig-essen/schwangere-und-stillende/lebensmittelauswahl-mahlzeiten-beschwerden-in-der-schwangerschaft/

https://www.youtube.com/watch?v=hua46nm6EIs

https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide/

Mișcarea pe perioada sarcinii

Recomandarea pentru mișcare în timpul sarcinii este de aprox. 30 minute activitate fizică moderată zilnic, cum ar fi de exemplu plimbare, Walken sau înot. Acest lucru este valabil în cazul unei sarcini fără complicații.

Ce efect are mișcarea pe perioada sarcinii?

- Se răsfrânge pozitiv asupra mamei și copilului,
- previne creșterea excesivă în greutate,
- reduce riscul pentru diabetul gestațional, nașterea prematură și intoxicația gestațională[1],
- îmbunătățește vitalitatea,
- produce o stare de bine,
- fortifică aparatul locomotor și
- menține sănătatea.

Ce trebuie evitat?

Trebuie evitate tipurile de sport cu risc ridicat de cădere, cum ar fi de exemplu călăritul sau schiatul sau acelea cu risc ridicat de accidentare în zona abdomenului, cum ar fi de exemplu fotbalul sau baschetul. Discutați cu ginecologul dumneavoastră dacă și ce sport puteți practica pe perioada sarcinii fără obiecție, inclusiv moașa dumneavoastră vă poate consilia.

Mai multe informații găsiți la:

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

[1] În cazul intoxicației gestaționale este vorba despre o tulburare de adaptare a corpului la modificările din timpul sarcinii. Orice femeie poate fi afectată de aceasta, însă există factori de risc care fac mai probabilă o apariție. Ceea ce poate începe inițial inofensiv cu dureri de cap și retenția de apă în picioare și mâini, în anumite circumstanțe poate să amenințe viața mamei și a copilului ei nenăscut.

Toxiinfecții alimentare pe perioada sarcinii

Sarcina este o etapă foarte sensibilă, în care sistemul imunitar poate fi slăbit din cauza modificările fizice. Anumite afecțiuni pot să aibă consecințe negative pentru mamă și pentru copilul nenăscut și să crească riscul pentru nașteri premature și avort spontan. În această perioadă este deosebit de importantă protejarea împotriva toxiinfecțiilor alimentare.

La ce trebuie să se acorde atenție în perioada sarcinii?

Pentru protecția împotriva infecțiilor pe perioada sarcinii și a lăuziei este important să se acorde atenție unei bune igiene a bucătăriei precum și unei igiene atente la cumpărături, depozitare și prepararea alimentelor.

Cum vă protejați pe dumneavoastră și pe bebelușul dumneavoastră?

- Spălarea periodică și temeinică a mâinilor înainte și după pregătirea preparatelor, după contactul cu animale și după utilizarea toaletei
- Spălați meticulos fructele, legumele și salatele – spălați meticulos inclusiv salatele ambalate
- Utilizarea prosoapelor curate – eventual folosiți prosoape de unică folosință pentru uscarea mâinilor
- Înlocuiți periodic bureții și lavetele de bucătărie
- Prepararea cărnii, ouălor crude și legumelor crude pe suprafețe de lucru diferite, pe cât posibil netede
- Curățarea atentă a suprafețelor de bucătărie și de lucru
- Depozitați separat alimentele crude de cele pregătite pentru consum, pentru a preveni contaminările încrucișate în frigider
- Curățați periodic frigiderele
- Nu întrerupeți lanțul de răcire și verificați periodic temperaturile frigiderului, respectiv ale congelatorului
- Nu mai consumați alimentele după depășirea datei de consum sau a datei limită de păstrare
- Atenție în special la igienă în cazul mezelurilor și brânzeturilor tăiate, ambalate în supermarket precum și a cărnii premarinate

Mai multe informații găsiți la:

https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/in-schwangerschaft-und-stillzeit/infektionen-in-der-schwangerschaft/

Sănătatea dentară pe perioada sarcinii

În perioada sarcinii, dinții și gingia sunt deosebit de solicitate. Pericolul inflamațiilor gingivale crește prin modificările hormonale. Sănătatea dentară contribuie la o dezvoltare optimă a copilului nenăscut.

Inflamațiile se pot observa prin sângerări gingivale. La începutul și în ultima treime a sarcinii se recomandă să se efectueze un control și o curățare profesională printr-un medic stomatolog.

Ce îngrijire dentară se recomandă pe perioada sarcinii?

- Spălați-vă dinții de două ori pe zi cu o pastă de dinți cu conținut de fluor.
- Periuță de dinți cu peri mici, moi sau o periuță de dinți electrică cu rezervă moale.
- Soluții pentru clătirea gurii cu accent pe sănătatea gingivală.
- Ață dentară și periuțe interdentale.
- Cel târziu o dată la 8 săptămâni înlocuiți periuța de dinți sau rezerva periuței de dinți.

Mai multe informații găsiți la:

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.827878&portal=oegkoportal

Naşterea – De la travaliu până la lăuzie

Ce este travaliul?

Drept travaliu se desemnează contracţiile ritmice ale musculaturii uterului, aceasta înseamnă că musculatura uterului se contractă în intervale regulate şi abdomenul se simte tare. Ele sunt forţa motrice la naşterea unui copil şi asigură deschiderea orificiului uterin şi împingerea copilului prin canalul de naştere.

Unde poate să aibă loc naşterea copilului?

1.) **Naşterea în spital**

Majoritatea gravidelor se decid pentru o naştere în spital din cauza siguranţei celei mai mari posibile. În cadrul evenimentelor informative se află totul despre naştere. În cadrul acestora, se poate vizita sala de naşteri şi se pot pune întrebări.

2.) **Naşterea în ambulatoriu**

După naşterea în ambulatoriu se poate părăsi din nou spitalul după câteva ore de la naştere şi se poate merge acasă. Acasă îngrijirea este asigurată printr-o moaşă sau şi printr-un medic pediatru. Aceasta trebuie organizată de către sine însuşi în prealabil.

3.) **Naşterea acasă**

O femeie sănătoasă cu o sarcină fără complicaţii poate să îşi aducă bebeluşul pe lume şi acasă. Pentru o naştere acasă este necesară o planificare bună. Aceasta trebuie discutată cu medicul curant. În decizie trebuie avute în vedere condiţiile locative şi situaţia familială. Moaşa care asigură îngrijirea pe perioada sarcinii, naşterea acasă şi perioada de după naştere precum şi medicul pediatru trebuie organizate de către sine însuşi.

Ce este lăuzia?

Lăuzia începe după naştere şi se termină după 6-8- săptămâni. În acest timp se formează înapoi modificările fizice, care au avut loc pe perioada sarcinii şi naşterii. Aceste procese de reformare sunt monitorizate de moaşă prin controale periodice. Moaşa consiliază mama în legătură cu întrebările despre alăptare şi îngrijirea bebeluşului. Mama şi nou-născutul se recuperează amplu în această perioadă de după naştere.

Cunoaşterea reciprocă dintre părinţi, fraţi şi noul membru de familie se află în prim-plan. Esenţială este acordarea unui timp suficient şi liniştea. Solicitaţi cu încredere sprijin pentru această perioadă importantă!

www.hebammen.at.

„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?

1.) În Steiermark, pentru însoțirea familiilor sunt disponibile trei rețele regionale de ajutoare timpurii în cadrul Binele însoțește de la început! – Ajutoare timpurii Steiermark disponibile.
https://www.fruehehilfen.at/de/Regionale-Netzwerke/Angebote_Kontakte/Steiermark.htm

2.) Contact prin Casa de Asigurări de Sănătate a Austriei [Ajutoare timpurii Steiermark - Steiermark (gesundheitskasse.at)]

Avortul spontan și nașterea unui făt mort (copii stea)

Ce este un avort spontan?

Probabilitatea ca noi toți să cunoaștem o femeie care a suferit deja un avort spontan este destul de mare. Un **avort spontan** înseamnă că o femeie pierde copilul nenăscut înainte de a 24-a săptămână de sarcină sau atâta vreme cât el cântărește sub 500 grame. Și aceasta se întâmplă destul de frecvent: 12 până la 24% dintre femeile gravide au un avort spontan – aceasta înseamnă aproximativ o șesime.

Majoritatea avorturilor spontane se petrec în primele trei luni. După aceea, probabilitatea scade vizibil. O mare parte a avorturilor spontane se întâmplă prin tulburări de dezvoltare ale embrionului. Acestea pot să fie tulburări genetice sau ceva poate să meargă prost, când embrionul se prinde de sistemul vascular al mamei, pentru a fi hrănit de ea. Astfel de tulburări pot să se întâmple accidental.

Ce este un copil stea?

Noțiunea copil stea (ocazional se folosește și copil înger sau copil fluture) înseamnă în sensul inițial copii, care cântăresc sub 500 grame și care mor în timpul nașterii sau imediat după naștere. În domeniul medical se vorbește aici și despre avort spontan sau naștere unui făt mort. Și denumirea **„nașterea unui avorton”** este foarte răspândită pentru copiii stea. Însă noțiunea de copii stea se folosește între timp și pentru copiii care mor încă în primul an de viață. Circumstanțele nefericite sunt așa de individuale la fel ca însăși viața. Tristețea adâncă și pierderea dureroasă unesc însă toți părinții și urmașii.

De ce este așa de important să se vorbească despre aceasta?

Deși avorturile spontane sunt experiențe drastice și dureroase, vorbim despre ele foarte puțin. În multe țări este uzual între timp ca femeile să povestească despre sarcina lor numai după a treia lună, când riscul pentru un avort spontan scade vizibil. Când femeile au avut înainte un avort spontan, cei din jur adesea nici nu au știut nimic despre aceasta. A-și lua rămas bun de la propriul copil înainte de nașterea lui sau la nașterea lui, este cu siguranță unul dintre cele mai dificile teste pe care viața ni le poate pregăti. De asemenea, nu există o rețetă general valabilă, despre cum să îți iei rămas bun și despre cum să îți eviți cel mai bine emoțiile care apar în acest timp.

Multe femei nu se încumetă să vorbească deschis despre avorturile lor spontane. Și atunci când o fac, cei din jur nu știu cum să se comporte. Unii nu recunosc impactul experienței și cât de grea este pierderea. Când femeile vorbesc despre tristețea lor este important să fie luate în serios și să nu se aștepte ca tristețea să treacă în câteva săptămâni de la avortul spontan. În plus, o consiliere profesională poate ajuta la ameliorarea suferinței femeilor.

Cât de bine pot femeile să treacă peste pierdere, depinde și de oamenii și de sprijinul din jurul lor. Dacă mai multe femei vorbesc deschis despre avorturile lor spontane, aceasta poate ajuta în distrugerea tabuului. Atunci poate mai multe femei se vor încumeta să vorbească cu alții despre pierderea lor și ele vor putea să primească mai ușor sprijinul social de care au nevoie.

https://www.schwanger.at/artikel/sternenkinder.html

https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/geburt/4/Seite.080101.html

https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/wir-sollten-offener-ueber-fehlgeburten-sprechen/

Surse:

https://www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/schwangerschaft/inhalt

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.862135&portal=oegkstportal

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Eltern-und-Kind/Mutter-Kind-Pass.html

https://www.richtigessenvonanfangan.at/expertinnen/ernaehrung/in-schwangerschaft-und-stillzeit/bewegung-in-der-schwangerschaft/

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

https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/wir-sollten-offener-ueber-fehlgeburten-sprechen/

https://www.sozialversicherung.at

https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/kinderbetreuungsgeld/KBG_bei_Geburten_ab_1._Maerz_2017.html