



startklar!

Informationen zu Schwangerschaft,
Geburt und Elternsein



Sandra Frauenberger
Stadträtin für Soziales,
Gesundheit und Frauen

Vorwort

Liebe (werdende) Eltern!

Ein Baby zu bekommen und besonders die ersten Jahre sind für alle werdenden Eltern ein großer Schritt. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der mit neuen Erfahrungen und Herausforderungen verbunden ist.



Maga Kristina Hametner
Leiterin des Büros für
Frauengesundheit und
Gesundheitsziele

Dazu ist es notwendig, sich gut auf die zukünftigen Aufgaben vorzubereiten. Dabei werden Sie sich mit neuen, bisher unbekannt Themen beschäftigen: gesundheitliche Fragen rund um die Schwangerschaft, gesetzliche Regelungen zur Karenz, Fragen finanzieller Natur oder auch rund um die Gesundheit des Kindes.

Die Broschüre „startklar“ ist ein hilfreicher Fahrplan, der Sie dabei unterstützen soll, damit Sie bestmöglich auf diese Herausforderungen vorbereitet sind.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute und einen schönen gemeinsamen Start!



Maga Hilde Wolf, MBA
Leiterin des Frauengesundheitszentrums FEM Süd



- Der Mutter-Kind-Pass: Was ist das? ... **4**
- Spezielle Untersuchungen während der Schwangerschaft: Was ist die Pränatal-Diagnostik? ... **8**
- Krankheiten und Infektionen während der Schwangerschaft ... **12**
- Gesund leben in der Schwangerschaft: Was kann ich tun? ... **15**
- Betreuung durch eine Hebamme ... **17**
- Gute Vorbereitung auf die Geburt: Was kann ich tun? ... **20**
- Die Geburt ... **22**
- Stillen ... **25**
- Psychische Gesundheit ... **26**
- Entwicklung des Kindes ... **27**
- Gesundheitsvorsorge für Kinder ... **28**
- Amtswege nach der Geburt ... **31**
- Finanzielle Unterstützung ... **33**
- Schwangerschaft, Elternschaft und Berufstätigkeit ... **37**
- Bildungs-Einrichtungen und Betreuungs-Einrichtungen für Ihr Kind ... **41**
- Wo finden Sie Hilfe? ... **44**



Der Mutter-Kind-Pass: Was ist das?

Jede schwangere Frau, die in Österreich lebt, hat das Recht auf einen Mutter-Kind-Pass. Es ist dabei egal, ob sie österreichische Staatsbürgerin ist oder nicht.

Der Mutter-Kind-Pass umfasst alle ärztlichen Untersuchungen für die schwangere Frau und für ihr Kind bis zum 5. Lebensjahr.

Die regelmäßigen Untersuchungen von Mutter und Kind sollen dabei helfen, auf die Entwicklung des Kindes und auf die Gesundheit der Mutter zu achten. So kann man rechtzeitig handeln, wenn es Probleme gibt.

Wo bekomme ich den Mutter-Kind-Pass?

Sie bekommen den Mutter-Kind-Pass bei Ihrer Frauenärztin oder bei Ihrem Frauenarzt.

Meist bekommen Sie den Mutter-Kind-Pass ab der 8. Schwangerschafts-Woche, wenn man die Herztöne Ihres Kindes hören kann, oder im Ultraschall sieht.

Was kosten die Untersuchungen für den Mutter-Kind-Pass?

Die vorgeschriebenen Untersuchungen sind kostenlos. Aber nur dann, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt einen Vertrag mit einem Krankenversicherungs-Träger hat.

Zum Beispiel mit einer Gebietskrankenkasse oder mit einer Sozialversicherungs-Anstalt.

Auch wenn Sie nicht krankenversichert sind, können Sie die Untersuchungen für den Mutter-Kind-Pass kostenlos durchführen lassen.

Wenden Sie sich dazu an die Wiener Gebietskrankenkasse.



Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen während der Schwangerschaft

Während Ihrer Schwangerschaft sind 5 Untersuchungen bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt vorgesehen.

- Die 1. Untersuchung findet bis zum Ende der 16. Schwangerschafts-Woche statt.
- Die 2. Untersuchung findet zwischen der 17. und der 20. Schwangerschafts-Woche statt.
- Die 3. Untersuchung findet zwischen der 25. und der 28. Schwangerschafts-Woche statt.
- Die 4. Untersuchung findet zwischen der 30. und der 34. Schwangerschafts-Woche statt.
- Die 5. Untersuchung findet zwischen der 35. und der 38. Schwangerschafts-Woche statt.

Darin enthalten sind:

- 2 Blut-Untersuchungen
- 3 Ultraschall-Untersuchungen und
- 1 interne Untersuchung
Dabei wird zum Beispiel Ihre Lunge überprüft und Ihr Blutdruck gemessen.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt macht die Untersuchungen und trägt sie in den Mutter-Kind-Pass ein.



Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen für Ihr Kind

In den ersten 14 Lebensmonaten sind 5 Untersuchungen für Ihr Kind vorgesehen:

- Die 1. Untersuchung Ihres Kindes findet in der 1. Lebenswoche (meistens im Krankenhaus) statt.
- Die 2. Untersuchung Ihres Kindes findet zwischen der 4. und der 7. Woche statt.
- Die 3. Untersuchung findet zwischen dem 3. und dem 5. Lebensmonat statt.
Dazu gehört auch eine Hals-Nasen-Ohren-Untersuchung.
- Die 4. Untersuchung findet zwischen dem 7. und dem 9. Lebensmonat statt.
- Die 5. Untersuchung findet zwischen dem 10. und dem 14. Lebensmonat statt.
Dazu gehört auch eine Augen-Untersuchung.

Danach sollen bis zum 5. Lebensjahr Ihres Kindes noch 4 weitere Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen stattfinden. Lassen Sie diese Untersuchungen durchführen, das ist wichtig für Ihr Kind!

ACHTUNG!

Damit Sie das Kinderbetreuungs-Geld in voller Höhe bekommen, müssen Sie alle 10 Untersuchungen nachweisen:

- 5 Untersuchungen durch eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt während der Schwangerschaft
- 5 Untersuchungen des Kindes von der Geburt bis zum Ende des 14. Lebensmonats

Nach der 5. Untersuchung Ihres Kindes erhalten Sie einen Brief von der Krankenkasse. Der Brief erinnert Sie daran, dass Sie bis zum 18. Lebensmonat Ihres Kindes die 10 durchgeführten Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen nachweisen müssen.

Das ist wichtig, damit Sie das Kinderbetreuungs-Geld weiter in voller Höhe bekommen. Lesen Sie dazu die Informationen in Ihrem Mutter-Kind-Pass.

ACHTUNG!

Für Geburten ab dem 1. 1. 2017 gilt:

Bereits wenn Sie das Kinderbetreuungs-Geld beantragen, müssen Sie folgende Untersuchungen nachweisen:

- Die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen während der Schwangerschaft
- und die 1. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung Ihres Kindes

Die 2. bis 5. Untersuchung müssen Sie spätestens am Ende des 15. Lebensmonats Ihres Kindes nachweisen. Die Bestätigungen müssen Sie bei der Krankenkasse vorlegen.

Das ist wichtig, damit Sie das Kinderbetreuungs-Geld weiter in voller Höhe bekommen. Lesen Sie dazu die Informationen in Ihrem Mutter-Kind-Pass.





Spezielle Untersuchungen während der Schwangerschaft: Was ist die Pränatal-Diagnostik?

Sie können schon während der Schwangerschaft spezielle Untersuchungen machen lassen, um die Entwicklung Ihres Kindes zu überprüfen.

Man nennt diese Untersuchungen Pränatal-Diagnostik.

Pränatal ist das lateinische Wort für: vor der Geburt.

Diagnostik ist das griechische Wort für: Befund.

Bei der Pränatal-Diagnostik schaut die Ärztin oder der Arzt genau, ob es Probleme bei der Entwicklung Ihres Kindes gibt.

Man kann so Erkrankungen oder Fehlbildungen feststellen.

Diese Untersuchungen müssen Sie nicht machen lassen.

Sie können selbst entscheiden, welche Untersuchungen Sie machen wollen.

Die Untersuchungen für die Pränatal-Diagnostik müssen Sie selbst bezahlen.

Ihre Ärztin oder ihr Arzt wird Sie darüber informieren.

Welche Untersuchungen gibt es in der Pränatal-Diagnostik?

Ersttrimester-Screening.

Das Ersttrimester-Screening können Sie

zwischen der 11. und der 14. Schwangerschafts-Woche machen lassen.

Dabei wird bei einer Ultraschall-Untersuchung die Nackenfalte Ihres Babys gemessen und Gefäße werden untersucht.

Dadurch kann man Hinweise auf eine Behinderung erhalten.

Je dicker die Nackenfalte ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer erblich bedingten Fehlbildung.

Combined-Test.

Den Combined-Test können Sie

zwischen der 11. und der 14. Schwangerschafts-Woche machen lassen.

Bei diesem Test wird zusätzlich zur Nackenfalten-Messung Blut

von Ihnen abgenommen,

und es werden 2 Hormone bestimmt. Dadurch bekommt man noch genauere Hinweise auf mögliche Fehlbildungen.

Wenn einer dieser Tests auffällig ist,

gibt es noch weitere Untersuchungen zur Abklärung.

Zum Beispiel:

NIP-Test.

NIP heißt: nicht invasiver pränataler Test.

Nicht invasiv heißt, dass bei Ihnen kein Eingriff gemacht wird.

Diesen Test können Sie ab der 10. Schwangerschafts-Woche machen lassen.

Er ist sehr genau.

Es wird Ihnen Blut abgenommen und analysiert. Die Blut-Analyse dauert ungefähr 2 Wochen. Danach wird eine Ultraschall-Untersuchung mit einer Nackenfalten-Messung gemacht. In der 12. oder 13. Schwangerschafts-Woche bespricht die Ärztin oder der Arzt den Befund mit Ihnen.

Organ-Screening.

Das Organ-Screening können Sie zwischen der 20. und der 22. Schwangerschafts-Woche machen lassen. Dabei werden mit einer sehr genauen Ultraschall-Untersuchung die Organe Ihres Kindes auf Auffälligkeiten untersucht.

Dazu gehören die inneren Organe, wie zum Beispiel:

- das Gehirn
- das Herz
- die Nieren

Und die äußeren Organe, wie zum Beispiel:

- die Arme
- die Beine und
- die Körperform Ihres Kindes.



Es gibt noch 2 andere Untersuchungen, die Sie machen lassen können. Diese Untersuchungen sind auch sehr genau und geben Hinweise auf Veränderungen bei Ihrem Kind. Aber es besteht auch das Risiko einer Fehlgeburt, weil es sich bei diesen Untersuchungen um kleine Eingriffe handelt.

Chorionzotten-Biopsie.

Eine Biopsie ist eine Entnahme von Gewebe aus dem Körper. Hier aus dem Mutterkuchen – auch Plazenta genannt.

Die Chorionzotten-Biopsie können Sie zwischen der 10. und der 13. Schwangerschafts-Woche machen lassen.

Fruchtwasser-Punktion.

Das Fremdwort dafür lautet Amniozentese.

Die Fruchtwasser-Punktion können Sie zwischen der 16. und der 20. Schwangerschafts-Woche machen lassen.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie über diese Eingriffe informieren.

Welche Untersuchungen werden am meisten gemacht?

Das sind:

- das Ersttrimester-Screening, oft gemeinsam mit der Blut-Untersuchung beim Combined-Test und
- das Organ-Screening.



Krankheiten und Infektionen während der Schwangerschaft

Leichte Beschwerden sind in der Schwangerschaft normal.

Es gibt aber auch Krankheiten, die während einer Schwangerschaft auftreten können. Zum Beispiel:

Schwangerschafts-Diabetes

Der Schwangerschafts-Diabetes ist eine Form der Zuckerkrankheit, die nur während einer Schwangerschaft auftritt.

Dabei hat man zu hohen Blutzucker.

Das kann zu Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt führen und dem Kind schaden.

Deswegen wird bei den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen zwischen der 24. und der 28. Schwangerschafts-Woche ein Zucker-Belastungstest durchgeführt.

So kann man Schwangerschafts-Diabetes rechtzeitig erkennen.

Wenn jemand in Ihrer Familie zuckerkrank ist, wird der Test schon in der 20. Schwangerschafts-Woche gemacht.

Bei den meisten Frauen kann der hohe Blutzucker durch eine Umstellung der Ernährung gesenkt werden. Manchmal muss man den hohen Blutzucker mit Insulin behandeln. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie beraten.

Nach der Schwangerschaft ist das Problem mit dem hohen Blutzucker meistens vorbei. Sie sollten trotzdem weiterhin auf Ihre Ernährung und auf genügend Bewegung achten. Und Sie sollten weiterhin regelmäßige Untersuchungen machen lassen.

Harnwegs-Entzündungen oder Infektionen im Scheidenbereich

Wenn Sie schwanger sind, haben Sie ein höheres Risiko für eine Harnwegs-Entzündung oder Infektionen im Scheidenbereich.

Melden Sie sich sofort bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie

- einen brennenden Schmerz beim Wasserlassen haben;
- verfärbten Urin haben;
- Fieber haben;
- juckenden Ausfluss haben;
- eine gerötete, brennende Schleimhaut haben.

Röteln

Röteln ist eine harmlose Kinderkrankheit.

Aber wenn Sie in Ihrer Schwangerschaft an Röteln erkranken, besonders in den ersten 3 Monaten, kann das gefährlich werden.

Es kann zu einer Fehlgeburt kommen oder Ihr Kind kann behindert zur Welt kommen.

Zum Beispiel kann es gehörlos werden oder blind.

Oder es kann eine Lern-Behinderung bekommen.

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie sich nicht mit Menschen treffen, die an Röteln erkrankt sind.

Mädchen sollten im Alter zwischen 10 und 12 Jahren gegen Röteln geimpft werden.

Auch Frauen, die in der Kindheit nicht an Röteln erkrankt sind, sollten vor der Schwangerschaft oder nach der Schwangerschaft geimpft werden.

Hepatitis

Hepatitis ist eine Leber-Entzündung.

In der Schwangerschaft muss man Hepatitis sehr ernst nehmen.

Durch eine Erkrankung an Hepatitis kann es zu einer Fehlgeburt kommen.

Oft wird die Krankheit kurz vor der Geburt oder während der Geburt von der Mutter auf das Kind übertragen.

Es gibt verschiedene Arten der Hepatitis-Erkrankung:

Hepatitis A und Hepatitis B.

Es ist am sichersten, wenn Sie sich rechtzeitig gegen Hepatitis impfen lassen.

Außerdem ist es wichtig, dass Sie auf Hygiene achten.

Zum Beispiel sollten Sie sich regelmäßig die Hände waschen.

Und Sie sollten auf Sauberkeit in der Küche achten.

Achten Sie auch beim Reisen auf Sauberkeit.

Vermeiden Sie Kontakt mit Blut.

Das ist ein guter Schutz gegen eine Erkrankung an Hepatitis.

Toxoplasmose

Toxoplasmose ist eine Infektion durch einen Parasiten.

Normalerweise ist sie harmlos und macht keine Beschwerden.

Aber in der Schwangerschaft kann eine Toxoplasmose-Infektion für Ihr Baby gefährlich werden.

Sie sollten deshalb kein rohes Fleisch und keinen rohen Fisch essen.

Sie sollten auf Sauberkeit in der Küche achten und Kot von Katzen meiden.



Gesund Leben in der Schwangerschaft: Was kann ich tun?

Es gibt vieles, was Sie tun können, um in der Schwangerschaft gesund zu leben.

Zum Beispiel:

Ernähren Sie sich gesund.

Zu einer gesunden Ernährung gehört:

- viel frisches Obst
- viel frisches Gemüse
- Milch und Milchprodukte
- Fisch

Der Fisch sollte gekocht werden. Essen Sie keinen rohen Fisch.

Essen Sie keine rohen Lebensmittel.

Rohe Lebensmittel sind zum Beispiel:

- Rohmilch-Käse
- rohe Eier
- roher Fisch, zum Beispiel Sushi
- rohes Fleisch, zum Beispiel Salami

Rohe Lebensmittel können zu einer Erkrankung an Toxoplasmose oder zu einer Salmonellen-Erkrankung führen.

Verzichten Sie auf Diäten und Fastenkuren.

Auch wenn Sie religiös sind, sollten Sie in der Schwangerschaft auf Diäten und Fastenkuren verzichten.

Diäten und Fastenkuren sind für schwangere Frauen nicht empfehlenswert.

Trinken Sie viel.

Sie sollten in der Schwangerschaft ungefähr 2,5 bis 3 Liter pro Tag trinken. Trinken Sie vor allem Wasser.

Vermeiden Sie Koffein.

Trinken Sie höchstens 2 bis 3 Tassen Kaffee oder Schwarz-/Grüntee pro Tag.

Bewegen Sie sich regelmäßig.

Bewegung wirkt sich besonders positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie beraten.

Kein Alkohol und keine Zigaretten.

Alkohol und Zigaretten gefährden die Gesundheit Ihres Kindes.

Wenn es Ihnen schwerfällt, auf Alkohol oder Zigaretten zu verzichten, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

Adressen von Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Keine Drogen.

Drogen in der Schwangerschaft sind besonders gefährlich für Ihr Kind.

Wenn Sie ein Suchtproblem haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

Adressen von Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Nikotin, Alkohol und Drogen sind in der Schwangerschaft sehr gefährlich.

Auch manche Medikamente sind in der Schwangerschaft gefährlich.

Auch wenn Sie diese Stoffe nur selten nehmen, können Sie Ihrem Kind damit sehr schaden!



Betreuung durch eine Hebamme

Eine Hebamme ist eine ausgebildete Geburtshelferin.

Hebammen unterstützen und helfen nicht nur während der Geburt. Sie helfen und beraten auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Hilfe durch eine Hebamme können alle Frauen in Anspruch nehmen. Sie ist aber nicht immer kostenlos.

Was kostet die Betreuung durch eine Hebamme?

Es gibt Hebammen, die direkt mit den Krankenkassen abrechnen.

Andere Hebammen müssen Sie selbst bezahlen.

Mit der Rechnung können Sie sich einen Teil der Kosten von der Krankenkasse zurückholen.

Was muss ich tun, wenn ich die Betreuung einer Hebamme möchte?

Wenn Sie die Betreuung einer Hebamme haben möchten, nehmen Sie schon in der Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme auf.

Eine Liste aller Hebammen finden Sie unter: www.hebammen.at

Es gibt außerdem Familien-Hebammen der Stadt Wien.

Sie betreuen Frauen vor und nach der Geburt mit einem großen Angebot.

Es gibt Betreuung in der Gruppe oder Einzel-Betreuung.

Eine Familien-Hebamme ist für Sie kostenlos.

Weitere Informationen finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Kostenlose Hebammen-Beratung während der Schwangerschaft

Zwischen der 18. und der 22. Schwangerschafts-Woche können Sie über den Mutter-Kind-Pass eine Hebammen-Beratung in Anspruch nehmen. Die Hebammen-Beratung dauert 1 Stunde. Sie ist kostenlos.

In der Hebammen-Beratung bekommen Sie Informationen über

- den Verlauf einer Schwangerschaft
- die Geburt
- das Wochenbett. Das ist der Zeitraum von 6 bis 8 Wochen nach der Geburt.
- das Stillen
- gesundheitsförderndes Verhalten während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- andere Unterstützungs-Möglichkeiten

Nutzen Sie das Angebot der kostenlosen Hebammen-Beratung im Mutter-Kind-Pass!



Hebammen-Betreuung nach der Geburt

Bei der häuslichen Wochenbett-Betreuung kommt die Hebamme in den ersten Wochen nach der Geburt zu Ihnen nach Hause. Sie müssen diese Hebamme selbst organisieren.

Wie oft kommt die Hebamme in dieser Zeit zu Ihnen?

Das hängt davon ab, wie gut es Ihnen und Ihrem Baby geht.

Im Allgemeinen werden die Kosten für **5 Hausbesuche** durch die Krankenkasse rückerstattet.

ACHTUNG

Neu ab 1. 1. 2017

Es ist egal, am wievielten Tag Sie das Krankenhaus verlassen.

Es gibt keine „vorzeitige Entlassung“ mehr.

Für die ersten 5 Tage haben Sie Anspruch auf Hebammen-Betreuung zuhause.

Für **weitere Hebammen-Besuche** müssen **medizinische Gründe** vorliegen!

Die Hebamme kann in den ersten 8 Wochen nach der Geburt je nach medizinischer Notwendigkeit bis zu 12 mal zu Ihnen nach Hause kommen.

Bei einem Kaiserschnitt oder bei einer Frühgeburt – das ist eine Geburt vor dem Ende der 37. Schwangerschafts-Woche – erhöht sich die Anzahl der Hausbesuche jeweils um 2 Tage. Auch wenn Sie eine Mehrlings-Geburt haben, erhöht sich die Anzahl der Hausbesuche jeweils um 2 Tage.



Gute Vorbereitung auf die Geburt: Was kann ich tun?

Es gibt vieles, was Sie tun können,
um sich möglichst gut auf die Geburt vorzubereiten.

Kümmern Sie sich um die Krankenhaus-Anmeldung

Melden Sie sich zwischen der 6. und der 12. Schwangerschafts-Woche
in dem Krankenhaus an, in dem Sie entbinden möchten.

Fast jedes Krankenhaus bietet Führungen durch den Kreißsaal an.
Der Kreißsaal ist das Geburtszimmer.

Informieren Sie sich über die Angebote und die Ausstattung
auf der Geburts-Station.

Sie können sich verschiedene Geburts-Einrichtungen ansehen und
die Angebote vergleichen.

Melden Sie sich für einen Geburts-Vorbereitungskurs an

Es ist empfehlenswert, sich für einen Geburts-Vorbereitungskurs anzumelden.

Diesen können Sie ab der 28. Schwangerschafts-Woche besuchen.

Sie erhalten in diesem Kurs wichtige Informationen
zum Verlauf der Geburt und zum Stillen.

Sie lernen Atemtechniken und vieles mehr.

Die meisten Kurse sind kostenpflichtig.

Aber es gibt auch kostenlose Geburts-Informationsrunden.

Fragen Sie in Ihrem Krankenhaus nach.

Die Familien-Hebammen der Stadt Wien bieten kostenlose

Geburts-Vorbereitung in Frauengruppen an.

Auch die meisten Spitäler bieten kostenlose Still-Informationen an.

Kontakt-Adressen und Informationen zu anderen Angeboten finden Sie
am Ende dieser Broschüre.

Bereiten Sie sich gut auf das Krankenhaus vor

- Mit Ihnen darf nur 1 Person in den Kreißsaal mitkommen und bei der Geburt dabei sein. Das kann zum Beispiel Ihr Partner oder Ihre Partnerin sein. Oder Ihre Mutter oder Ihre Schwester. Oder eine Freundin.
- Packen Sie einen Koffer für das Krankenhaus.
In den meisten Krankenhäusern bekommen Sie eine Liste mit allen Dingen, die Sie für den Aufenthalt im Krankenhaus brauchen.
Fragen Sie in Ihrem Krankenhaus nach.
Denken Sie auch daran, dass Sie Kleidung für das Baby für den Heimweg mitnehmen.
Kümmern Sie sich um eine Baby-Schale für das Auto.
Sie können die Baby-Schale auch von einem Autofahrer-Club ausleihen.
Zum Beispiel beim ARBÖ oder beim ÖAMTC.
- Die Geburt kann einige Stunden dauern.
Ihre Begleitperson sollte sich daher etwas zu essen und zu trinken mitnehmen.
Im Krankenhaus werden nur die Mutter und das Baby versorgt.
- In vielen Krankenhäusern gibt es Familien-Zimmer.
Hier wird Ihr Partner oder Ihre Partnerin mit aufgenommen.
Sie können das Baby gemeinsam versorgen.
Ihr Partner oder Ihre Partnerin muss sich dafür Urlaub nehmen und muss bei Ihnen im Spital sein.
Wenn Sie ein Familien-Zimmer haben möchten, sagen Sie dem Krankenhaus rechtzeitig Bescheid.
Informieren Sie sich über mögliche Kosten des Familien-Zimmers.

Zur Information:

Von der Stadt Wien bekommen Sie einen Wickel-Rucksack, der nützliche Informationen enthält.

Sie können den Rucksack schon in der Schwangerschaft in einem der 9 Eltern-Kind-Zentren der Stadt Wien abholen.

Sie brauchen dazu Ihren Mutter-Kind-Pass.

Die Adressen der Eltern-Kind-Zentren finden Sie am Ende dieser Broschüre.





Die Geburt

Eine Geburt kann auf 2 verschiedene Arten beginnen:

Es können die **Geburtswehen** einsetzen.

Geburtswehen sind Wehen,

- die über eine längere Zeit andauern, also 1 bis 2 Stunden
- die in regelmäßigen Abständen von 5 bis 10 Minuten kommen
- und etwa 1 Minute dauern.

Es kann auch die **Fruchtblase platzen**.

Das heißt auch Blasensprung.

Wenn das passiert, rufen Sie einen Krankentransport an.

Die meisten Frauen bringen ihre Kinder im Kreißsaal zur Welt, in einer Position, die der Frau angenehm ist.

Oft gibt es auch einen Gebär-Hocker und einen Gebär-Seil als zusätzliche Hilfe.

In manchen Krankenhäusern ist auch eine Wasser-Geburt möglich.

Sie müssen aber für die Geburt nicht unbedingt ins Krankenhaus fahren.

Es gibt auch die Möglichkeit einer **Hausgeburt**.

Sie brauchen dazu die Betreuung durch eine Hebamme und alle Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen.

Die Kosten für die Hausgeburt müssen Sie selbst zahlen.

Die Krankenkasse kann Ihnen einen Teil der Kosten rückerstatten.

Informieren Sie sich bei Ihrer Hebamme.

Was kann ich gegen die Schmerzen tun?

Jede Geburt ist mit Schmerzen verbunden. Wenn Sie die Schmerzen nicht aushalten, gibt es Möglichkeiten zur Schmerz-Linderung.

Meistens wird ein **Kreuzstich** gemacht.

Das bedeutet, Sie bekommen eine Betäubung.

Die Betäubung heißt Peridural-Anästhesie, oder kurz: PDA.

Die PDA wird in die Nähe Ihrer Rückenmarks-Nerven gespritzt und betäubt nur einen Teil Ihres Körpers.

Sie bleiben bei der Geburt bei vollem Bewusstsein.

Manchmal ist aus medizinischen Gründen ein **Kaiserschnitt** notwendig.

Dabei wird das Baby im Operations-Saal durch einen Schnitt in Ihre Bauchdecke aus der Gebärmutter geholt.

Auch in diesem Fall wird meistens ein Kreuzstich gemacht.

Was ist eine ambulante Geburt?

Wenn Sie innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt das Krankenhaus wieder verlassen, heißt das: **ambulante Geburt**.

Was ist eine vorzeitige Entlassung?

Wenn Sie das Krankenhaus innerhalb der ersten 3 Tage nach einer natürlichen Geburt verlassen, heißt das **vorzeitige Entlassung**.

Bei einem Kaiserschnitt oder bei einer Frühgeburt oder bei einer Mehrlings-Geburt ist es eine vorzeitige Entlassung, wenn Sie das Krankenhaus innerhalb der ersten 5 Tage verlassen.

Der Tag der Geburt wird dabei nicht mitgerechnet. Der Tag der Geburt ist Tag 0.

ACHTUNG!

ab 1. 1. 2017 gibt es keine „vorzeitige Entlassung“ mehr.
Für die Nachbetreuung durch eine Hebamme im Wochenbett gilt:
Der Tag der Entlassung ist für den Kostenersatz durch die Krankenkasse nicht mehr von Bedeutung.

Woran muss ich noch denken?

Kümmern Sie sich rechtzeitig um eine Hebammen-Betreuung für Zuhause.
Informationen dazu finden Sie in dieser Broschüre unter dem Punkt:
„Betreuung durch eine Hebamme“.

Kümmern Sie sich rechtzeitig um eine Kinderärztin oder
einen Kinderarzt für die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen.

**Stillen**

Stillen ist die natürliche, optimale Ernährung für Ihr Baby.

Muttermilch:

- steht zu jeder Tageszeit zur Verfügung
- ist kostenlos und hat immer die richtige Temperatur
- stärkt das Immunsystem und schützt Sie und Ihr Baby vor Krankheiten und vor späteren Allergien

Stillen gibt Wärme und Geborgenheit.

Legen Sie Ihr Baby gleich nach der Geburt an Ihre Brust.

Die Milch kommt meistens am 2. oder am 3. Tag nach der Geburt.

Davor gibt es die Vormilch. Sie heißt auch: Kolostrum.

Sie ist dickflüssig und gelb und schützt Ihr Baby vor Krankheiten.

Nach ungefähr 2 Wochen hat sich die reife Muttermilch gebildet.

Diese reicht für die ersten 6 Monate, Sie müssen nichts zufüttern.

ACHTUNG!

Stillen schützt nicht vor einer neuen Schwangerschaft.
Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über
Verhütungs-Möglichkeiten informieren.

Manche Frauen können oder möchten nicht stillen.

In diesem Fall brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.

Fertigmilch-Produkte sind an die Bedürfnisse Ihres Babys angepasst.

Achten Sie auf Sauberkeit in der Küche.

Verwenden Sie zum Anrühren der Nahrung nur abgekochtes, abgekühltes Wasser.

Bei Fragen bekommen Sie Unterstützung durch:

- Ihre Hebamme
- die Still-Beraterinnen und
- die Kinder-Krankenpflegerinnen im Krankenhaus



Psychische Gesundheit

Schwangerschaft und Geburt verändern Ihr Leben.

Wenn Sie nach der Geburt traurig oder gerührt sind oder wenn Sie all das Neue überwältigt, ist das ganz normal.

Wenn diese Gefühle länger anhalten, dann kann es sein, dass Sie eine nachgeburtliche Depression haben. Man sagt auch: postpartale Depression. Länger heißt 2 bis 6 Monate nach der Geburt.

Woran erkennen Sie eine Depression?

- Fühlen Sie sich die ganze Zeit traurig?
- Bereitet es Ihnen keine Freude, Mutter zu sein?
- Sind Sie gereizt und ängstlich?
- Können Sie nicht schlafen?
- Können Sie sich schlecht konzentrieren?

Wenn Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie auf jeden Fall psychologische Hilfe aufsuchen. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Oder mit Ihrer Hebamme. Oder mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Sie sind nicht alleine!

Es gibt auch Beratungs-Stellen, die Ihnen helfen können. Adressen zu den Beratungs-Stellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.



Entwicklung des Kindes

Entwickelt sich mein Kind gut?

Im 1. Lebensjahr tut sich einiges in der Entwicklung eines Kindes. Kinder fangen an zu brabbeln, das erste Wort, sie können bald sitzen, krabbeln und am Ende stehen oder gehen sie auch schon. Diese Schritte sind wichtig für das ganze Leben. Kinder sind sehr verschieden, einige können schon sehr früh gehen andere wiederum sprechen kaum.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob sich Ihr Kind gut entwickelt, dann können Ihnen verschiedene Stellen weiter helfen.

Hilfe – ich kann mein Baby nicht beruhigen.

Gerade nach der Geburt leiden einige Babys an Blähungen. Es gibt auch sensible Babys die sich nicht beruhigen lassen.

Holen Sie sich Hilfe. Es gibt Beratungs-Stellen, die Ihnen in dieser Situation helfen können.

Hilfe bei Erziehungsfragen

Wenn Babys wachsen und groß werden und sich frei bewegen kommt ein wichtiges Thema – die Erziehung – dazu.

In speziellen Beratungs-Stellen können Sie alle Fragen zu der Erziehung von Kindern stellen.

Kontakt-Adressen finden Sie am Ende der Broschüre.



Gesundheitsvorsorge für Kinder

Lassen Sie die im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Untersuchungen durchführen! So können mögliche gesundheitliche Probleme Ihres Kindes rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Zur Untersuchung gehören zum Beispiel:

- das Abwiegen und Abmessen des Kindes
- die Besprechung der Ernährung, Vitamingaben, Impfungen
- die ärztliche Untersuchung des Kindes und Einschätzung der Entwicklung, des Hörens und Sprache, der Bewegung
- Berichte der Eltern über die Entwicklung des Kindes und durchgemachte Erkrankungen
- eine Augenuntersuchung durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie im Alter von 2 Jahren
- Empfehlung weiterer Untersuchungen

Kinder-Impfungen

Impfungen schützen Ihr Kind vor häufigen übertragbaren Erkrankungen. Sie sind die beste Maßnahme gegen Infektions-Krankheiten. Infektions-Krankheiten sind ansteckende Krankheiten durch verschiedene Erreger. Die Erreger sind Bakterien oder Viren. Schutzimpfungen stärken das Immunsystem gegen diese Erkrankungen.

Die wichtigsten Informationen zum Thema Kinderimpfungen finden Sie in der Impf-Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen!

Die Impfungen werden in bestimmten Zeiträumen empfohlen. Oft soll der Impf-Schutz so früh wie möglich erreicht werden.

Sie entscheiden, ob, wann und wogegen Ihr Kind geimpft werden soll. Lassen Sie Sich von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt dazu beraten!

Viele Impfungen können den Kindern kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Einige Impfungen werden zwar empfohlen, die Kosten sind aber von Ihnen selbst zu tragen.

Welche kostenlosen Kinder-Impfungen gibt es?

Für Kinder bis zum 6. Lebensjahr werden nach dem nationalen Kinder-Impfkonzept diese Impfungen empfohlen:

- Rotaviren (Brechdurchfall): Schluckimpfung
- Diphtherie – Pertussis (Keuchhusten) – Tetanus – Hämophilus influenzae b – Kinderlähmung – Hepatitis B
- Pneumokokken
- Masern – Mumps – Röteln



Welche Impfungen werden kostenpflichtig empfohlen?

- Meningokokken Typ B und Typ C
- FSME
- Feuchtblattern
- Hepatitis A
- Grippe

Wo bekommt man die Kinder-Impfungen?

Die Kinder-Impfungen können Sie an diesen Stellen bekommen:

- Bei niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, die sich am Kinder-Impfkonzept beteiligen.
- In den Bezirksgesundheitsämtern der Stadt Wien und beim Impfservice der MA 15.
Das ist der Gesundheitsdienst der Stadt Wien.
Hier werden auch einige der kostenpflichtigen Kinderimpfungen zu günstigeren Preisen angeboten.
- In den Elternberatungsstellen der MA 11.
Das ist Amt für Jugend und Familie.
- In der Kinderambulanz des Gesundheitszentrums Wien Nord der Wiener Gebietskrankenkasse.

Die Adressen zu diesen Stellen finden Sie am Ende der Broschüre.



Amtswege nach der Geburt

Sie müssen die Geburt Ihres Kindes innerhalb von 3 Wochen bei dem Standesamt melden, das für den Geburtsort Ihres Kindes zuständig ist.

Dort bekommen Sie die wichtigsten Unterlagen für Ihr Kind.

Das sind:

- die Geburts-Urkunde
- die Meldebestätigung (Wohnort und Geburt in Wien)
- der Staatsbürgerschafts-Nachweis
- die Geburtsbescheinigung

Wenn Sie nicht mit dem Vater des Kindes verheiratet sind, gibt es noch ein weiteres Dokument, mit dem der Vater die Vaterschaft anerkennt.

Innerhalb von 2 Jahren ab der Geburt, sind folgende Dokumente für Ihr Kind kostenlos:

- die Geburts-Urkunde
- der Staatsbürgerschafts-Nachweis
- der Reisepass
- der Personal-Ausweis

Sie müssen beim Bezirksamt auch bekannt geben, wo Ihr Kind wohnt.

Man nennt das: Wohnsitz-Anmeldung.

Diese Anmeldung können Sie auch beim Standesamt machen, wenn Sie die Geburt Ihres Kindes melden.

Es gibt Krankenhäuser, in denen Sie die wichtigsten Dokumente für Ihr Kind gleich dort holen können.

Dann müssen Sie nicht zum Standesamt gehen.

Man nennt das: „Baby-Point“.

In Wien gibt es Baby-Points zum Beispiel im:

- Allgemeinen Krankenhaus, kurz AKH
- Donau-Spital, kurz SMZ Ost

Es gibt im Krankenhaus auch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter. Sie können Ihnen auch helfen, wenn Sie Fragen haben.

Zum Beispiel zu:

- Angeboten für Familien (Eltern-Kind-Zentren)
- finanzieller Unterstützung
- Pflege
- Behinderung

Fragen Sie nach!



Finanzielle Unterstützung

Es gibt in Österreich verschiedene Formen von finanzieller Unterstützung, wenn Sie ein Kind bekommen haben.

Die Familien-Beihilfe

Sie bekommen für jedes Kind eine Familien-Beihilfe. Dabei ist es egal, ob Sie arbeiten oder nicht, oder wieviel Sie verdienen.

Damit Sie die Familien-Beihilfe bekommen, muss zumindest 1 Elternteil mit dem Kind zusammenwohnen.

Und Sie müssen die meiste Zeit in Österreich leben.

Man nennt das: Lebens-Mittelpunkt.

Sie müssen den Lebens-Mittelpunkt in Österreich haben.

Wie hoch die Familien-Beihilfe ist, hängt davon ab, wie alt Ihr Kind ist und wie viele Kinder Sie haben.

Die Familien-Beihilfe wird monatlich ausbezahlt.

Meistens bekommt die Mutter die Familien-Beihilfe.

Für die Familien-Beihilfe müssen Sie keinen Antrag stellen.

Das passiert automatisch, wenn Sie die Geburt Ihres Kindes gemeldet haben.

Sie bekommen dann einen Brief vom Finanzamt.

In dem Brief steht, dass Sie Anspruch auf Familien-Beihilfe haben.

Wenn das Finanzamt noch Informationen von Ihnen braucht, dann steht das auch in diesem Brief.

Beantworten Sie dann die offenen Fragen und geben Sie fehlende Daten bekannt.

Das Kinderbetreuungs-Geld

Es gibt auch das Kinderbetreuungs-Geld.

Dafür müssen Sie einen Antrag stellen. Das können Sie ab dem Tag der Geburt machen. Sie müssen dafür zu Ihrer Krankenkasse gehen.

Das Kinderbetreuungs-Geld wird nach dem Wochengeld ausbezahlt.

Es gibt verschiedene Formen vom Kinderbetreuungs-Geld:

- Es gibt das Kinderbetreuungs-Geld als **Pauschale**. Hier gibt es zurzeit 4 verschiedene Möglichkeiten.
- Oder das Kinderbetreuungs-Geld wird **abhängig von Ihrem Einkommen** ausbezahlt.

Das Kinderbetreuungs-Geld als Pauschale gibt es auch für Menschen, die nicht gearbeitet haben oder nicht versichert sind.

Das Kinderbetreuungs-Geld abhängig von Ihrem Einkommen bekommen Sie nur dann, wenn Sie in den letzten 6 Monaten vor der Geburt oder der Schutzfrist durchgehend gearbeitet haben.

ACHTUNG

Ab dem Jahr 2017 gibt es beim Kinderbetreuungs-Geld als Pauschale ein paar Änderungen.

Wenn Ihr Kind ab dem 1. März 2017 auf die Welt kommt, gibt es die 4 verschiedenen Möglichkeiten bei der Pauschale nicht mehr.

Es gibt dann stattdessen ein Kinderbetreuungs-Geld-Konto.

Hier können Sie besser entscheiden, wie lange Sie das Kinderbetreuungs-Geld bekommen möchten.

Außerdem gibt es einen Partnerschafts-Bonus.

Oder einen Familienzeit-Bonus.

Beim Kinderbetreuungs-Geld abhängig von Ihrem Einkommen ändert sich nichts.

Wo bekomme ich weitere Informationen zum Kinderbetreuungs-Geld?

Genauere Informationen zum Kinderbetreuungs-Geld finden Sie in einer eigenen Broschüre. Die Broschüre heißt: „Kinderbetreuungs-Geld“.

Sie bekommen diese Broschüre bei der Arbeiterkammer Wien.

Das Bundesministerium für Familien und Jugend bietet auch Informationen an.

Zum Beispiel einen Kinderbetreuungs-Geld-Vergleichsrechner.

Informationen dazu finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Welche weiteren finanziellen Unterstützungen gibt es?

Es gibt weitere finanzielle Unterstützungen für Familien mit wenig Geld.

Oder für Personen, die Ihre Kinder alleine erziehen.

Sie müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllen,

um diese zusätzlichen Unterstützungen zu bekommen.



Es gibt:

Den Familien-Zuschuss

Die Stadt Wien unterstützt Familien, die wenig Einkommen haben, zusätzlich.

Auch Personen, die Ihr Kind alleine erziehen,

bekommen weitere Unterstützungen.

Diese Unterstützung heißt: Familien-Zuschuss.

Sie bekommen den Familien-Zuschuss für Kinder im 2. oder 3. Lebensjahr von der MA 11. Das ist das Amt für Jugend und Familie.

Weitere Informationen zum Familien-Zuschuss finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Die Familien-Hilfe

Es gibt Hilfs-Organisationen, die Sie im Krankenhaus oder in den ersten Wochen zuhause beim Haushalt oder bei der Kinderbetreuung unterstützen.

Zum Beispiel:

- die Caritas,
- die Volkshilfe oder
- das Hilfswerk Österreich

Die Kosten für diese Familien-Hilfe können entweder zur Gänze oder zum Teil übernommen werden. Sie müssen dafür bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Zusätzliche Beihilfe

Personen, die ihr Kind alleine erziehen oder Familien, die wenig Einkommen haben, können zusätzlich zum Kinderbetreuungs-Geld eine weitere Beihilfe bekommen. Sie müssen dafür bestimmte Voraussetzungen erfüllen.

Den Familienhärte-Ausgleichsfonds

Familien, die sich in einer Not-Situation befinden, können Unterstützung durch den Familienhärte-Ausgleichsfonds bekommen. Das ist eine einmalige finanzielle Hilfe zur Überbrückung der Not-Situation.

Weitere Informationen zur Beihilfe und zum Familienhärte-Ausgleichsfonds erhalten Sie beim Familien-Service des Bundesministeriums für Familien und Jugend.



Schwangerschaft, Elternschaft und Berufstätigkeit

Wenn Sie schwanger sind, darf Ihre Arbeitsstelle Sie nicht mehr kündigen oder entlassen. Man nennt das: Kündigungs-Schutz. Bringen Sie die ärztliche Bestätigung über die Schwangerschaft zu Ihrer Arbeitsstelle.

Der Kündigungs-Schutz bleibt bis 4 Wochen nach Ihrer Karenz bestehen. In der Probezeit gilt der Kündigungs-Schutz aber nicht.

ACHTUNG

Wenn Ihre Arbeitsstelle Ihr Arbeitsverhältnis **wegen der Schwangerschaft** während der Probezeit beendet, ist das eine verbotene Diskriminierung. Das können Sie bei Gericht bekämpfen.

Wenn Sie arbeitslos und beim Arbeitsmarkt-Service gemeldet sind, müssen Sie dem Arbeitsmarkt-Service sagen, dass Sie schwanger sind. Sie können weiterhin Arbeitslosen-Geld oder Notstands-Hilfe bekommen.



Was ist der Mutterschutz?

8 Wochen vor der Geburt beginnt in der Regel der Mutterschutz.

Sie dürfen dann nicht mehr arbeiten.

Der Mutterschutz gilt normalerweise bis 8 Wochen nach der Geburt.

Im Mutterschutz bekommen Sie Wochengeld von der Krankenkasse.

Sie müssen das Wochengeld bei der Krankenkasse beantragen.

Dafür brauchen Sie folgende Unterlagen:

- Ein Formular von Ihrer Arbeitsstelle.
Dieses Formular heißt: Arbeits- und Entgelt-Bestätigung
- Die ärztliche Bestätigung über den Geburtstermin
- Den Mutter-Kind-Pass

Der Mutterschutz gilt auch, wenn Sie arbeitslos sind.

Sie bekommen dann das Wochengeld von der Krankenkasse.

In dieser Zeit bekommen Sie kein Arbeitslosen-Geld und keine Notstands-Hilfe.



Was ist die Eltern-Karenz?

8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes endet normalerweise der Mutterschutz.

Nach einem Kaiserschnitt oder einer Frühgeburt

oder nach einer Mehrlings-Geburt dauert der Mutterschutz länger.

Er endet dann 12 Wochen nach der Geburt.

Danach können Sie in Eltern-Karenz gehen.

Eltern-Karenz heißt, dass Sie nicht arbeiten.

Wenn Sie gleich nach dem Mutterschutz in Eltern-Karenz gehen möchten, müssen Sie das Ihrer Arbeitsstelle noch im Mutterschutz sagen.

Am besten machen Sie das schriftlich.

Sie müssen auch sagen, wie lange sie in Eltern-Karenz gehen möchten.

Auch Ihr Partner oder Partnerin kann in Eltern-Karenz gehen.

Beide haben Anspruch auf Eltern-Karenz.

Die Person, die in Eltern-Karenz gehen möchte,

muss mit dem Kind in einem gemeinsamen Haushalt leben.

ACHTUNG

Wenn Ihr Partner oder die Partnerin gleich nach Ihrem Mutterschutz in Karenz gehen möchte, müssen sie das innerhalb von 8 Wochen nach der Geburt melden.

Was ist Eltern-Teilzeit?

Wenn Sie in einem Betrieb arbeiten, der mehr als 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat, können Sie auch in Eltern-Teilzeit gehen.

Die Eltern-Teilzeit ist bis zum 7. Geburtstag Ihres Kindes möglich. Oder bis Ihr Kind in die Schule kommt, wenn das später als zum 7. Geburtstag ist.

Sie müssen dazu mindestens 3 Jahre in demselben Betrieb gearbeitet haben.

Mutter und Vater haben Anspruch auf Eltern-Teilzeit.

Spätestens 3 Monate, bevor Sie in Eltern-Teilzeit gehen möchten, müssen Sie Ihre Arbeitsstelle schriftlich informieren.

Sie müssen Ihrer Arbeitsstelle schreiben,

- ab wann Sie in Eltern-Teilzeit gehen möchten,
- wie lange Sie in Eltern-Teilzeit gehen möchten,
- und wie viele Stunden Sie in der Eltern-Teilzeit arbeiten möchten.

ACHTUNG

Wenn Ihr Partner oder die Partnerin gleich nach Ihrem Mutterschutz in Eltern-Teilzeit gehen möchte, müssen sie das innerhalb von 8 Wochen nach der Geburt melden.

Für Geburten ab 1. 1. 2016 gilt:

Die wöchentliche Arbeitszeit muss in der Eltern-Teilzeit um mindestens 20% reduziert werden. Aber sie muss mindestens 12 Stunden pro Woche betragen.



Bildungs-Einrichtungen und Betreuungs-Einrichtungen für Ihr Kind

In Wien können Eltern zwischen städtischen und privaten Bildungs-Einrichtungen und Betreuungs-Einrichtungen für ihr Kind wählen.

Für 0 bis 6 jährige Kinder gibt es:

- Kindergärten für Kinder von 0 bis 6 Jahren
- Tagesmütter und Tagesväter
- Kindergruppen

Erkundigen Sie sich rechtzeitig über Betreuungs-Möglichkeiten in Ihrer Nähe. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind rechtzeitig anmelden!

Was muss ich tun, wenn mein Kind in einen städtischen Kindergarten gehen soll?

Wenn Sie Ihr Kind in einem städtischen Kindergarten anmelden möchten, machen Sie das bei den Service-Stellen der Wiener Kindergärten. Diese Service-Stelle heißt auch: MA 10.

Sie sollten Ihr Kind im November oder Dezember anmelden, wenn es im nächsten Jahr ab September in den Kindergarten gehen soll.

Sie können 2 Standorte bekannt geben, die Ihnen am liebsten wären.

Wenn Sie schnell einen Kindergarten-Platz für Ihr Kind brauchen, können Sie sich auch während des Jahres an die MA 10 wenden.

Die Anmeldung für einen Kindergarten-Platz für Ihr Kind können Sie auch im Internet machen.

Was muss ich tun, wenn mein Kind in einen privaten Kindergarten gehen soll?

Die Anmelde-Fristen für private Kindergärten sind vielleicht andere als für städtische Kindergärten. Fragen Sie direkt in dem Kindergarten nach, in den Ihr Kind gehen soll.

Bevor Sie Ihr Kind in einem privaten Kindergarten anmelden können, braucht Ihr Kind eine Nummer als Kundin oder Kunde im Verzeichnis der Wiener Kindergärten. Diese Nummer bekommen Sie bei der MA 10.

Bei der Anmeldung für einen städtischen Kindergarten, bekommt Ihr Kind die Nummer automatisch.

Was ist das verpflichtende Kindergarten-Jahr?

Kinder, die vor dem 1. September des jeweiligen Jahres 5 Jahre alt sind und in Wien wohnen, **müssen** 1 Jahr lang in den Kindergarten gehen. Das heißt von September bis Juni des folgenden Jahres. Ihr Kind muss in dieser Zeit mindestens den halben Tag in den Kindergarten gehen.

Das sind mindestens 16 Stunden in der Woche.

In den Schulferien muss Ihr Kind nicht in den Kindergarten gehen.

Ihr Kind kann das verpflichtende Kindergarten-Jahr in einem Kindergarten oder in einer Kindergruppe verbringen.

Wenn Ihr Kind vor dem 1. September des jeweiligen Jahres 4 Jahre alt ist und noch nicht in einem Kindergarten angemeldet ist, bekommen Sie einen Brief. Sie müssen dann zu einem verpflichtenden Eltern-Gespräch kommen. Bei diesem Gespräch muss auch Ihr Kind dabei sein.

Man wird Ihnen **empfehlen**:

Schon im vorletzten Kindergarten-Jahr sollten Sie Ihr Kind mindestens für den halben Tag in einen Kindergarten oder eine Kindergruppe geben.

42 Das ist gut für die Entwicklung Ihres Kindes.

Was kostet ein Kindergarten-Platz?

In Wien ist der Besuch in einem städtischen oder einem privaten Kindergarten bis zum Beginn der Schulpflicht Ihres Kindes kostenlos oder zumindest sehr günstig.

Die Stadt Wien fördert den Eltern-Beitrag.

Damit Sie für den Kindergarten-Platz nichts bezahlen müssen, muss Ihr Kind und zumindest 1 Elternteil in Wien gemeldet sein. Und Ihr Kind braucht eine Nummer im Verzeichnis der Wiener Kindergartenkinder.

Das Essen für Ihr Kind im Kindergarten müssen Sie bezahlen.

Man nennt das: Essensbeitrag.

Auch andere Zusatzleistungen des Kindergartens müssen Sie bezahlen.

Wenn Sie sich den Essensbeitrag nicht leisten können, können Sie beim Amt für Jugend und Familie einen Zuschuss beantragen.





Wo finden Sie Hilfe?

Geburtskliniken

Allgemeines Krankenhaus – AKH

1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-2821

Krankenanstalt Rudolfstiftung

1030 Wien, Juchgasse 25, Tel.: 01/711 65-4712

Krankenhaus Hietzing

1130 Wien, Wolkersbergenstraße 1, Tel.: 01/801 10-2294

Semmelweis Frauenklinik der Krankenanstalt Rudolfstiftung

1180 Wien, Bastiengasse 36–38, Tel.: 01/476 15-300

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital

1220 Wien, Langobardenstraße 122, Tel.: 01/288 02-3850

Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef-Spital

1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-4736 oder -4750

Wilhelminenspital

1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-4701

Krankenhaus Göttlicher Heiland

1170 Wien, Dornbacher Straße 20–28, Tel.: 01/400 88-0

St. Josefs-Krankenhaus

1130 Wien, Auhofstraße 189, Tel.: 01/878 44-0

Hebammen

Österreichisches Hebammengremium – Landesgeschäftsstelle Wien

1220 Wien, Am Mühlwasser 95, Tel.: 01/260-5251

www.hebammen.at

Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen

1090 Wien, Lazarettgasse 8/1B/1, Tel.: 01/408 80 22

www.hebammenzentrum.at

Familienhebammen der Stadt Wien – MA 15

1030 Wien, Schnirchgasse 12/2, Town Town, Zugang: Thomas-Klestil-Platz,
Tel.: 01/4000-876 37

1150 Wien, Geyschlägergasse 2–12, Tel.: 01/982 25 00

1200 Wien, Dresdner Straße 73, Tel.: 01/331 34-202 79

1220 Wien, Langobardenstraße 128/12, Tel.: 01/285 45 37

www.wien.gv.at/gesundheits/beratung-vorsorge/eltern-kind/geburt/familien-hebammen.html

Kinderärztinnen und Kinderärzte / Gesundheitsvorsorge

Eine Liste aller Kinderärztinnen und Kinderärzte ist unter folgendem Link zu finden:

www.praxisplan.at

Bezirksgesundheitsämter des Gesundheitsdienstes der Stadt Wien – MA 15

Hier finden Sie die Adressen:

www.wien.gv.at/gesundheits/einrichtungen/gesundheitsaemter/

Impfservice des Gesundheitsdienstes der Stadt Wien – MA 15

1030 Wien, Thomas-Klestil-Platz 8/2, Tel.: 01/4000-876 21

Impfbroschüre des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen unter

www.bmgf.gv.at

Beratung und Angebote für schwangere Frauen, Mütter und Eltern

Elternberatung und Eltern-Kind-Zentren der Stadt Wien

Elternschule, Elternberatung, Einzelberatung, Babytreff, etc. ...

Außerdem: medizinische Beratung, Impfungen und Untersuchungen durch Kinderärztinnen und Kinderärzte der MA 15

MAG ELF – Servicestelle

Servicetelefon: 01/4000-8011

Eltern-Kind-Zentrum Mollardgasse

1060 Wien, Mollardgasse 8, Eingang Richard-Waldemar-Park, Tel.: 01/4000-068 94

Eltern-Kind-Zentrum Katharinengasse

1100 Wien, Katharinengasse 16, Tel.: 01/4000-108 94

Eltern-Kind-Zentrum Wilhelm-Weber-Weg

1110 Wien, Wilhelm-Weber-Weg 4/3 (Zugang über Dittmannngasse), Tel.: 01-4000-118 94

Eltern-Kind-Zentrum Längenfeldgasse

1120 Wien, Längenfeldgasse 28/8, Eingang neben der Stiege 8, Tel.: 01/4000-129 00

Eltern-Kind-Zentrum Huttengasse

1160 Wien, Huttengasse 19–21, Tel.: 01/4000-168 94

Eltern-Kind-Zentrum Dresdner Straße

1200 Wien, Dresdner Straße 43/EG, Tel.: 01/4000-208 94

Eltern-Kind-Zentrum Anton-Bosch-Gasse

1210 Wien, Anton-Bosch-Gasse 29, Tel.: 01/290 60 62

Eltern-Kind-Zentrum Langobardenstraße

1220 Wien, Langobardenstraße 128/Stiege 10, Tel.: 01/4000-228 94

Eltern-Kind-Zentrum Rößlergasse

1230 Wien, Rößlergasse 15, Tel.: 01/4000-238 94

Zusätzlich gibt es noch eine Vielzahl an Elternberatungsstellen, wo Ärztinnen und Ärzte der MA 15 Zeit für Fragen haben:

<https://www.wien.gv.at/menschen/magelf/service/elternberatungen.html>

Auch mit ÜbersetzerInnen und Übersetzern:

<https://www.wien.gv.at/menschen/magelf/service/uebersetzer.html>

Videoratgeber für Eltern „Fred, der Exbärte“

<https://www.wien.gv.at/video/elternratgeber/>

Frauengesundheitszentrum FEM in der Semmelweis-Frauenklinik

1180 Wien, Bastiengasse 36–38, Tel.: 01/476 15-5771

www.fem.at

FEM-Elternambulanz im Wilhelminenspital

1160 Montleartstraße 37, Tel.: 0650/546 30 66

Angebote in: Deutsch, Türkisch, Farsisch, Polnisch, Englisch

Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Sozialmedizinischen Zentrum Süd

1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-5201

Angebote in: Deutsch, Arabisch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch, Türkisch, Somali, Russisch, Tschetschenisch

www.fem.at

NANAYA – Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

1070 Wien, Zollergasse 37, Tel.: 01/523 17 11

www.nanaya.at

Gut begleitet – Frühe Hilfen Wien

1010 Wien, Börsegasse 9, Tel.: 01/532 15 15-153

Spezialambulanz für perinatale Psychiatrie im SMZ Baumgartner Höhe

Ambulanz für Frauen mit psychischen Erkrankungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt bis zum ersten Lebensjahr des Kindes

1140 Wien, Baumgartner Höhe 1, Pav. 18/2, Tel.: 01/910 60-218 20

Junge Mütter

Young Mum – Begleitung für schwangere Teenager

Haus Lena: 1170 Wien, Alsgasse 6, Tel.: 01/400 88-4406

www.young-mum.at

Kinderspitäler und Kinderambulanzen

Gottfried von Preyer'schem Kinderspital im Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef-Spital
1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-01

St. Anna Kinderspital
1090 Wien, Kinderspitalgasse 6, Tel.: 01/401 70-0

Allgemeines Krankenhaus – AKH
Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Wien
1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-2821

Krankenanstalt Rudolfstiftung
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde und Department für Neonatologie
1030 Wien, Juchgasse 25, Tel.: 01/711 65-4712

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donaospital
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde
1220 Wien, Langobardenstraße 122, Tel.: 01/288 02-3850

Wilhelminenspital
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde mit Ambulanz
1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-4701

Kinderambulanz des Gesundheitszentrums Wien-Nord
1210 Wien, Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, Tel.: 01/601 22-402 24

Rettungs- und Krankentransporte

Rettung Notrufnummer, Tel.: 144

Die Johanniter Wien, Tel.: 01/476 00
Wiener Arbeiter-Samariter-Bund, Tel.: 01/891 44
Wiener Rotes Kreuz, Tel.: 01/521 44

Hilfe bei Problemen mit dem Baby / Kind

Baby-Care Ambulanz im Preyer'schem Kinderspital
Ambulanz für Ernährungs-, Still-, Schrei- und Schlafproblematik in den ersten Lebensjahren
1100 Wien, Kundratstraße 3, Tel.: 01/601 91-2680

Psychosomatische Ambulanz für Säuglinge, Kinder- und Jugendliche mit Schreiambulanz im Wilhelminenspital
1160 Wien, Montleartstraße 37, Tel.: 01/491 50-2912

Zentren für Entwicklungsförderung (ZEF)
Beratung und Untersuchungen bei Entwicklungsverzögerungen und Auffälligkeiten des Kindes verschiedener Art – Ambulatorien für Kinder bis 10 Jahre und deren Familien

1110 Wien, Modecenterstraße 17, Objekt 2, Tel.: 01/981 21-3620

1200 Wien, Dresdner Straße 43–47, Tel.: 01/981 21-3820

1220 Wien, Langobardenstraße 189, Tel.: 01/981 21-3220

1220 Wien, Lieblgasse 1A, Tel.: 01/981 21-3920

Zentren für Entwicklungsneurologie und Sozialpädiatrie – Wiener Ambulatorien des VKKJ
Verantwortung und Kompetenz für besondere Kinder und Jugendliche

1160 Wien, Fernkorngasse 91, Tel.: 01/607 29 87

1150 Wien, Graumanngasse 7, Tel.: 01/982 61 54

1210 Wien, Jara-Benes-Gasse 16, Tel.: 01/292 14 77

www.vkkj.at

Hilfe bei Krisen

24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien – Hilfe bei Gewalt

Tel.: 01/717 19

www.frauennotruf.wien.at

Frauenhäuser Wien Notruf

Tel.: 01/05 77 22

Kriseninterventionszentrum

Tel.: 01/406 95 95

Sozialpsychiatrischer Notdienst

Tel.: 01/313 30

Hilfe bei Suchtproblemen

AKH-Drogenambulanz

1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20, Tel.: 01/404 00-3547

Anton Proksch Institut – Therapiezentrum zur Behandlung von Abhängigkeiten

1050 Wien, Ambulatorium Wiedner Hauptstraße 105, Tel.: 01/880 10-1480

Rauchfrei Telefon

Tel.: 0800/81 00 13 gebührenfrei

www.rauchfrei.at

Hilfe bei Wohnungslosigkeit für Mutter und Kind

bzWO – Beratungszentrum Wohnungslosenhilfe des Fonds Soziales Wien

1080 Wien, Lederergasse 25, Tel.: 05 05 379-664 30

E-Mail: bzwo@fsw.at

Beratungsstellen für Migrantinnen

AMBER MED – ambulante medizinische Versorgung, soziale Beratung und Medikamentenhilfe für Menschen ohne Krankenversicherung –

Diakonie und Rotes Kreuz

1230 Wien, Oberlaaer Straße 300–306, Tel.: 01/589 00-847

www.amber-med.at

LEFÖ – Beratung, Bildung und Begleitung für Migrantinnen

1050 Wien, Kettenbrückengasse 15/4, Tel.: 01/581 18 81

Angebote in: Deutsch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch

www.lefoe.at

Miteinander lernen – Beratung, Bildung und Psychotherapie für Frauen

1160 Wien, Koppstraße 38/8, Tel.: 01/493 16 08

Angebote in: Deutsch, Englisch, Türkisch

www.miteinlernen.at

Orient Express – Beratungs-, Bildungs- und Kulturinitiative für Frauen

Frauenservicestelle

1020 Wien, Schönngasse 15–17/Top 2, Tel.: 01/728 97 25

Angebote in: Deutsch, Arabisch, Englisch, Türkisch

www.orientexpress-wien.at

Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen

1110 Wien, Wilhelm-Weber-Weg 1/2/1+2, Tel.: 01/408 33 52 oder 01/408 61 19

Angebote in: Deutsch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch

www.peregrina.at

Rechtliche und soziale Fragen

Arbeiterkammer (AK) Wien – Servicehotline

Tel.: 01/501 65-0

www.arbeiterkammer.at

Bundesministerium für Familien und Jugend

Tel.: 0800/24 02 62

www.bmfj.gv.at

Bundesministerium für Finanzen

www.bmf.gv.at

Frautelefon der Stadt Wien

(Rechts- und Sozialberatung mit den Schwerpunkten Ehe- und Familienrecht)

Tel.: 0/408 70 66

Genea, Caritas der Erzdiözese Wien – Sozialberatung, Rechtsberatung

1040 Wien, Mommsengasse 35, 2. Stock, Tel.: 01/545 45 02

Angebote in: Deutsch, Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Englisch

www.caritas-wien.at

MAG ELF – Amt für Jugend und Familie

Service-Telefon der MA 11

Tel.: 01/4000-8011

SozialRuf Wien

Tel.: 01/533 77 77

www.sozialinfo.wien.gv.at

Wegweiser durch Ämter und Behörden in Österreich

www.help.gv.at

Zentralarbeitsinspektorat im Sozialministerium

Tel.: 01/711 00-6414

Bildungs- und Betreuungseinrichtungen für Kinder von 0 – 6 Jahren

Servicestellen der Wiener Kindergärten

Infotelefon: 01/277 55 55 der MA 10

ist Montag bis Freitag von 07:30 bis 18:00 Uhr erreichbar.

Standorte

Servicestelle für den 1., 2., 4., 5., 6., 7., 8., 9., 12., 13., 20. und 23. Bezirk

1120 Wien, Niederhofstraße 21/Eingang Ignazgasse 2

E-Mail: [sst12@ma10.wien.gv.at](mailto:ss12@ma10.wien.gv.at)

Servicestelle für den 3., 10. und 11. Bezirk

1030 Wien, Schlachthausgasse 41a

E-Mail: [sst03@ma10.wien.gv.at](mailto:ss03@ma10.wien.gv.at)

Servicestelle für den 14. und 16. Bezirk

1160 Wien, Kreitnergasse 41–49

E-Mail: [sst16@ma10.wien.gv.at](mailto:ss16@ma10.wien.gv.at)

Servicestelle für den 15., 17., 18. und 19. Bezirk

1190 Wien, Muthgasse 62

E-Mail: [sst19@ma10.wien.gv.at](mailto:ss19@ma10.wien.gv.at)

Servicestelle für den 21. und Teile des 22. Bezirks

1210 Wien, Am Spitz 1

E-Mail: [sst21@ma10.wien.gv.at](mailto:ss21@ma10.wien.gv.at)

Servicestelle für den 22. Bezirk

1220 Wien, Bernoullistraße 7

E-Mail: [sst22@ma10.wien.gv.at](mailto:ss22@ma10.wien.gv.at)

Links zu weiteren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen sowie **Kindergruppen** und **Tageseltern** sind auf www.wien.gv.at zu finden.

Folgende Expertinnen und Experten haben an dieser Broschüre mitgearbeitet:

- Mag^a Drⁱⁿ Christina **Bässler**, MA 24 – Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele
- Prim. Univ.Doz. Dr. Günter **Bernert**, Preyer'sches Kinderspital
- Fidan **Gültekin**, MA 15 – Familienhebammen
- Helga **Hess-Knapp**, Arbeiterkammer Wien
- Mag^a (FH) Figen **Ibrahimoglu**, Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- Drⁱⁿ Margarete **Lässig**, MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
- Mag^a Kathleen **Löschke-Yaldiz**, MBA, Frauengesundheitszentrum FEM Süd
- Marianne **Mayer**, MLS, Österreichisches Hebammengremium, LGSt. Wien
- Drⁱⁿ Neslihan **Ortatas-Cakmak**, Kaiser Franz Josef-Spital
- Drⁱⁿ Beate **Pietschnig**, MA 15 – Gesundheitsdienst der Stadt Wien
- Anita **Schoberlechner**, MA 11 – Amt für Jugend und Familie
- Mag^a Bianca **Schrittwieser**, Arbeiterkammer Wien
- DSAⁱⁿ Herta **Staffa**, MA 11 – Amt für Jugend und Familie
- Mag^a Eva-Maria **Strobl**, FEM-Elternambulanz
- MA 10 – Wiener Kindergärten
- Mag^a Hilde **Wolf**, MBA, Frauengesundheitszentrum FEM Süd

Impressum:

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „STARTKLAR in Favoriten“ – Gesundheitliche Chancengerechtigkeit im Kontext von Schwangerschaft bis junger Elternschaft erstellt.

KooperationspartnerInnen/Finanzierung: Frauengesundheitszentrum FEM Süd / Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele / Wiener Gesundheitsförderung / Wiener Krankenanstaltenverbund / MA 57 – Frauenabteilung / Verein Aktive, türkische Frauen / Fonds Gesundes Österreich im Rahmen der Initiative „Auf gesunde Nachbarschaft“

Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich: Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele in der MA 24 – Gesundheits- und Sozialplanung der Stadt Wien. Brigittenauer Lände 50–54/2, 1200 Wien, Tel.: 01/4000-842 00

Projektleitung & Redaktion: Mag^a Drⁱⁿ Christina Bässler, Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele

Lektorat: Mag^a Monika Frank

Redaktion Leicht Lesen: Capito Wien

Grafische Umsetzung: Mag^a Gisela Scheubmayr/subgrafik

Coverillustration: Mag^a Margit Krammer

Fotos: © shutterstock

Druck: „agnesketterl“ Druckerei GmbH

Stand Dezember 2016



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind für Sie erreichbar:

☎ 01/4000-842 00

@ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

i www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.



Auf gesunde Nachbarschaft!

Frauen^{MA57}
StaDt+Wien