


• anonym • vertraulich • freiwillig • kostenlos • anonym • vertraulich • freiwillig

BAUCH GEFÜHL

jung, schwanger und viele Fragen



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

 LE 14-20
Ernährung für ein Landwirtschafts-
Europa



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.



VEREIN
JUGENDFÖRDERUNG
NEUNKIRCHEN



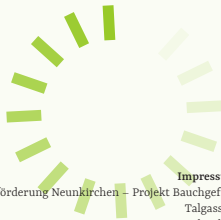
neun
kirchen
LEADER

LEADER
REGION NÖ-SÜD

kostenlos • anonym •

• vertraulich • freiwillig

Loading



Impressum
Verein Jugendförderung Neunkirchen – Projekt Bauchgefühl
Talgasse 6
2620 Neunkirchen

Projekt Bauchgefühl
...durchgeführt von Verein Jugendförderung Neunkirchen
...Träger Stadtgemeinde Neunkirchen
...gefördert von Leader NÖ-Süd

Für den Inhalt:
Projekt Bauchgefühl – Verein Jugendförderung Neunkirchen
Mag.^a (FH) Ines Zsutty
0664 / 243 59 89
ines@jubs.at
www.jubs.at/bauchgefuehl

Layout: Sophie Isabel Auer
Druck: druck.at
Copyright Verein Jugendförderung Neunkirchen
Copyright April 2021

jung, schwanger
und viele Fragen

Überblick

	⋮
	Vorwort 02
	Einleitung 04
	Deine Regel lässt auf sich warten? 06
	Wirklich schwanger? 08
Eine Schwangerschaft geht jetzt einfach gar nicht?	10
Die ersten Monate deiner Schwangerschaft	12
Der Bauch wächst und wächst?	14

	⋮

Everything is going to be fine in the end.
If it's not fine, it's not the end. - Oscar Wilde

	⋮
22	Schwanger und rund um gesund?
24	What's up, dad?
26	omg... Geburt?
28	Die ersten Wochen mit dem Baby
30	Das bunte, erste Jahr mit dem Baby
32	Noch Fragen?
	⋮.....



Mag.ª (FH) Ines Zsutty,
Jugendberatungsstelle Neunkirchen
Leitung Projekt Bauchgefühl

Liebe Mädchen und junge Frauen!

Das Leben ist ganz schön bunt
- manchmal ist es auch ziemlich
chaotisch. Und dann soll man
auch noch ein Baby bekommen?
Wenn du vermutest, schwanger zu
sein, schwirren dir bestimmt
unzählige Gedanken im Kopf
herum.

Mit unserer Broschüre „jung, schwanger und viele Fragen“ möchten wir dir einen Überblick über deine Möglichkeiten bieten und dir erste Infos zu den wichtigsten Themen liefern. Einleitend möchte ich dir folgendes mitgeben: Wenn du Unterstützung brauchst, Fragen hast oder dich jemandem anvertrauen möchtest, sind wir für dich da! Vertraulich, anonym, kostenlos und freiwillig.
Du findest deinen Weg – nur Mut!
Wir glauben an dich und stehen dir zur Seite!

„Genau in dem Moment, als die Raupe dachte, die Welt geht unter, wurde sie zum Schmetterling.“

– Peter Benary



Geschäftsführer Dipl.-Ing. Martin Rohl, LEADER-Region NÖ Süd

Als junge Frau schwanger zu werden, ist oft mit großen Herausforderungen verbunden. Wie sage ich es meinen Eltern, wird mich meine Familie bzw. der Vater des Kindes unterstützen, wie geht es mit meiner Ausbildung weiter?
Das von EU, Bund und Land geförderte Projekt „Bauchgefühl“ bietet Unterstützung - Sorgen und Ängste können mit jemanden besprochen werden, der verständnisvoll zuhört und gleichzeitig über alle Möglichkeiten und Rechte in dieser Situation berät. Wir wünschen dir alles Gute. Die Entscheidung liegt ganz bei dir. Wie auch immer du dich entscheidest, du bist nicht alleine!

Johann Gansterer Stadtgemeinde Neunkirchen, Vizebürgermeister

Das Projekt „Bauchgefühl“ wird von Dezember 2018 bis Dezember 2021 vom „Verein Jugendförderung“ in Neunkirchen durchgeführt. Es richtet sich an schwangere Mädchen und junge Familien, die mit unbürokratischer Unterstützung vom Verdacht einer Schwangerschaft, über die Geburt, bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes begleitet werden. In erster Linie soll das soziale Umfeld, in dem das Kind aufwachsen wird stabilisiert und die frühzeitige Entwicklung des Kindes gefördert werden.



Im Rahmen des Audits „familienfreundliche Gemeinde“ arbeitet Neunkirchen gerade an einem Netzwerk „Frühe Chancen“ zur Früherkennung gesundheitlicher und sozialer Probleme von Familien mit Säuglingen und Kleinkindern. Da passt „Bauchgefühl“ besonders gut dazu. Daher haben wir sehr gerne die Trägerschaft an diesem Projekt übernommen und wünscht dem Verein „Jugendförderung Neunkirchen“ viel Erfolg!

So erreichst du uns

Verein Jugendförderung Neunkirchen
JUBS Jugendberatungsstellen
Talgasse 6, 2620 Neunkirchen
0664 / 243 59 89
office@jubs.at
www.jubs.at/bauchgefuehl

Projekt **BAUCHGEFÜHL**

Du bist unter 25 und glaubst schwanger zu sein?

Dein*e Frauenärzt*in hat dir ein Ultraschallbild in die Hand gedrückt und du weißt nicht, wie du es deinen Eltern sagen sollst?

Die Geburt steht kurz bevor und du hast keine Ahnung wie du das alles schaffen sollst?

Du hast schon ein Baby und alles geht drunter und drüber?

Du weißt nicht mit wem du darüber reden kannst?

Komm zu uns. Keine Angst
– wir sagen nichts weiter und begleiten dich auf deinem Weg.

Auf den nachfolgenden Seiten der Broschüre findest du erste, wertvolle Tipps und Infos zu Schwangerschaft, Schwangerschaftsabbruch, Geburt und dem Leben mit einem Baby. Wenn du danach noch Fragen hast, oder dir Beratung und Begleitung durch unser Projekt Bauchgefühl wünschst, melde dich bei uns.
Wir sind gerne für dich da!

Wir bieten

Beratung für Mädchen und junge Frauen unter 25 rund um das Thema Schwanger-Beratung für werdende Väter, Großeltern und Angehörige

gratis
Schwangerschaftstests

kostenlose
Hebammensprechstunden

Informationen zu Verhütung, Schwangerschaftsabbruch, Geburt, rechtlichen Rahmenbedingungen, finanziellen Ansprüchen, Pflege und Ernährung des Babys u.v.m.
Begleitung zu Arztterminen, bei Behördenwegen u.ä.

W R G T A B S
U R P N T E C
T U G **Deine Regel lässt auf sich warten?**
M S L U D U O
T K T W A E C
P L I U T R K
P A N I K F H

... keine Panik!

In der Regel kommt die Regel unregelmäßig. Unser Körper reagiert auf Stress und andere Einflüsse – da kann der Zyklus schon mal außer Takt kommen.

Tipp: notier dir
ab jetzt im Kalender
immer den ersten Tag
deiner Regel
so behältst du den
Überblick!

Wenn du kürzlich (max. 5 Tage) ohne Verhütung Sex hattest oder eine Verhütungspanne passiert ist, kannst du mit der **Pille danach** möglicherweise eine ungewollte Schwangerschaft verhindern. Du bekommst die Pille danach rezeptfrei in allen Apotheken. Informiere dich unter:
oefg.at/verhuetzung/notfallverhuetzung/

Falls du dennoch unsicher bist, mach einen Schwangerschaftstest. Diesen kannst du in Drogerien und Apotheken kaufen oder du kommst vorbei – Projekt Bauchgefühl bietet dir kostenlose Schwangerschaftstests.

Manche Tests zeigen bereits vor dem Ausbleiben der Regelblutung an, ob eine Schwangerschaft vorliegt – lass dich beraten, welcher Test der richtige für dich ist.

Der Test war negativ und du bist immer noch unsicher?

Dann vereinbare einen Termin bei deinem/deiner Frauenärzt*in. Ab 14 Jahren kannst du mit deiner e-card selbstständig Arzttermine wahrnehmen und dir zum Beispiel auch Verhütungsmittel verschreiben lassen.

Was soll ich tun? Was werden
die Anderen sagen? Kann ich
das schaffen? Bin ich zu jung?
Was soll ich tun? Was werden
die Anderen sagen? Kann ich
das schaffen? Bin ich zu jung?
Was soll ich tun? Was werden
die Anderen sagen? Kann ich
das schaffen? Bin ich zu jung?

Wirklich schwanger?

Was soll ich tun? Was werden die Anderen sagen? Kann ich das schaffen? Bin ich zu jung? Was soll ich tun? Was werden

Der Test zeigt an, dass du schwanger bist?

Vereinbare einen Termin bei deiner/deinem Frauenärzt*in! Diese*r wird dich untersuchen und kann dir mit Sicherheit sagen, ob eine Schwangerschaft vorliegt oder nicht. Falls ja, kann er/sie dir auch sagen, wie weit die Schwangerschaft fortgeschritten ist. Das ist wichtig, damit du einschätzen kannst, wie lange du Zeit hast, um zu entscheiden, ob du die Schwangerschaft fortführen möchtest oder nicht.

Hat dein*e Frauenärzt*in die Schwangerschaft bestätigt?

Jetzt raucht dir bestimmt der Kopf. ... **Keine Sorge.**

Wir sind für dich da! In den ersten Beratungsgesprächen bei Projekt Bauchgefühl erhältst du alle Infos, um die für dich richtige

Entscheidung treffen zu können

– ganz egal wie diese aussieht.

Wenn du möchtest, unterstützen

wir dich auch beim Gespräch

mit deinen Eltern. Nur Mut

– melde dich bei uns.

Überlege dir, ob es vertrauenswürdige

Personen gibt, mit denen du über deine

Situation sprechen kannst und

möchtest. Das können z.B.

Freund*innen, deine Eltern oder

Beratungseinrichtungen wie Projekt

Bauchgefühl sein.

Behalte die Zeit im Auge. Je früher eine Schwangerschaft erkannt wird, umso mehr Zeit bleibt dir, um dir in Ruhe Gedanken zu machen.

Schwangerschaftsabbrüche sind in Österreich innerhalb der ersten drei Schwangerschaftsmonate möglich.

Deine Wahl. Dein Recht. Deine Entscheidung. Dein Körper.
Deine Wahl. Dein Recht. Deine Entscheidung. Dein Körper.
Deine Wahl. Dein Recht. Deine Entscheidung. Dein Körper.
Deine Wahl. Dein Recht. Deine Entscheidung. Dein Körper.
Deine Wahl. Dein Recht. Deine Entscheidung. Dein Körper.

Eine Schwangerschaft geht jetzt einfach gar nicht?

Entscheidung. Dein Körper. Deine Wahl.

Hebammentipp:

Du kannst nach einem Schwangerschaftsabbruch wieder schwanger werden.

– Informiere dich über für dich passende Verhütungsmittel, wenn du das verhindern möchtest.

Freiwillige Schwangerschaftsabbrüche, die von Ärzt*innen durchgeführt werden, sind in Österreich innerhalb der ersten drei Schwangerschaftsmonate (berechnet ab dem ersten Tag deiner letzten Regelblutung) straffrei.

Ob eine Schwangerschaft abgebrochen wird, entscheidet nur die Schwangere selbst. Der Bursche/Mann hat rechtlich gesehen kein Mitspracherecht. Ab 14 Jahren darfst du auch ohne Einverständnis deiner Erziehungsberechtigten einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen.

Ein Schwangerschaftsabbruch kann durch ein Medikament oder durch einen kurzen, operativen Eingriff vorgenommen werden und kostet bis zu 650€. Die Kosten musst du selbst übernehmen. In vielen Fällen lässt sich eine Möglichkeit finden, wie der Eingriff finanziert werden kann. Lass den Schwangerschaftsabbruch in jedem Fall von eine*r Ärzt*in durchführen! **Am Ende der Broschüre findest du entsprechende Kontakte.**

Nach einem Schwangerschaftsabbruch kannst du sehr unterschiedliche Gefühle haben. Vielleicht fühlst du dich erleichtert, vielleicht aber auch traurig. Bei Projekt Bauchgefühl haben alle deine Gedanken und Empfindungen Platz. **Sprich mit uns darüber, wenn dir danach ist.**

Die Entscheidung für oder gegen einen Schwangerschaftsabbruch ist keine einfache. Informier dich vorab und tausch dich mit Vertrauenspersonen aus. Wenn du dich entschieden hast, kein Kind großzuziehen, aber auch keinen Schwangerschaftsabbruch vornehmen lassen möchtest, gibt es Alternativen wie z.B. die **Babyklappe** oder eine Adoption. Es gibt auch die Möglichkeit in einem Krankenhaus anonym zu entbinden. **Projekt Bauchgefühl hält die Infos darüber für dich bereit.**

Jänner • Februar
• März • April •
Mai • Juni • Juli •
August • September •
Oktober • November
• Dezember • Jänner
• Februar • März •
April • Mai • Juni • Juli
**Die ersten Monate
deiner Schwangerschaft**
• August • September
• Oktober • November
• Dezember • Jänner
• Februar • März •
April • Mai • Juni • Juli
• August • September
• Oktober • November
• Dezember • Jänner
• Februar • März •
April • Mai • Juni • Juli

Wenn du dich entschieden hast das Baby zu bekommen, warten spannende Zeiten auf dich!

Eine Schwangerschaft dauert im Schnitt 40 Wochen – gerechnet wird ab dem ersten Tag deiner letzten Regelblutung. Du erhältst von deinem/deiner Frauenärzt*in zu Beginn der Schwangerschaft einen Mutter-Kind-Pass. Hier werden alle durchgeführten, medizinischen Untersuchungen während und

..... nach der Schwangerschaft eingetragen.
Über frühe Fehlgeburten wird wenig gesprochen. Im ersten Trimester sind sehr viele Mädchen und Frauen davon betroffen. Einige Fehlgeburten geschehen unbemerkt noch bevor die Schwangerschaft bemerkt wurde. Wenn du eine Fehlgeburt hattest, lass dich von deine*r Frauenärzt*in untersuchen und sprich mit einer Vertrauensperson über deine Empfindungen.

Die Schwangerschaft wird oftmals in Schwangerschaftsdrittel eingeteilt (1., 2. und 3. Trimester).

Hebammen- tipp:

In der 18. – 22. Schwangerschaftswoche kannst du eine kostenlose Hebammenberatung in Anspruch nehmen (Mutter-Kind-Pass).

Hier kannst du alle deine Fragen zu Ernährung/Bewegung in der Schwangerschaft, Geburtsort, Geburtsvorbereitung und co stellen.

Am Beginn fragst du dich vielleicht, wem du zu welchem Zeitpunkt von deiner Schwangerschaft erzählen kannst und sollst? Einen falschen oder richtigen Zeitpunkt gibt es nicht. Wenn du dich vor dem Gespräch mit deinen Eltern oder dem Vater des Babys fürchtest, begleiten wir dich bei Projekt Bauchgefühl gerne dabei.

Im ersten Trimester der Schwangerschaft fühlt sich vielleicht alles noch ein wenig unwirklich an. Vielleicht spürst du körperlich noch gar nichts, vielleicht nimmst du aber auch ein Spannen in der Brust wahr, bist müder als sonst oder dir ist öfters übel (besonders morgens). Im zweiten Trimester wächst dein Bauch deutlich und du spürst die ersten Tritte deines Babys. Wenn du möchtest, kann dir dein*e Frauenärzt*in jetzt auch das Geschlecht deines Babys verraten. Die meisten Mädchen und jungen Frauen fühlen sich im zweiten Trimester körperlich am Wohlsten.

Der Bauch wächst und wächst und wächst? und wächst und wächst und wächst?

Im dritten Trimester wird die Schwangerschaft körperlich beschwerlicher. Du fühlst dich vielleicht verstärkt müde und träge. **In den letzten 8 Wochen vor dem Geburtstermin darfst du nicht mehr arbeiten gehen – du bist im sogenannten Mutterschutz.**

Diese Zeit lässt sich besonders gut nutzen, um sich Gedanken über die Geburt und die Ernährung deines Babys (Brust vs. Fläschen), zu machen.

Gönn dir im letzten Schwangerschaftsdrittel noch mal Ruhe – Tipps zum Energietanken findest du in der Mitte der Broschüre. Frage spätestens jetzt bei Menschen in deinem Umfeld nach, ob und wie sie dich unterstützen können (z.B. Einkäufe erledigen, Essen kochen usw.). Mach dir Gedanken, was du brauchst und vorab erledigen kannst – das macht es dir leichter, wenn das Baby da ist.

Hebammentipp:

In Geburtsvorbereitungskursen haben alle deine Fragen zur Geburt Platz – so kannst du die Geburt entspannt(er) auf dich zukommen lassen. Infos zu regionalen Angeboten bekommst du bei Projekt Bauchgefühl!

Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt, um zu überlegen in welchem Krankenhaus du entbinden möchtest. Informiere dich rechtzeitig in welcher Schwangerschaftswoche du im jeweiligen Krankenhaus die Geburt anmelden musst.

Du kannst dich außerdem erkundigen, welche Kinderärzt*innen es in deiner Nähe gibt. Dann weißt du nach der Geburt Bescheid, an wen du dich für die weiteren Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen hinwenden kannst.

Überall gibt es so tolle Babysachen?

Da gerät man schnell mal in einen Kaufrausch. Dein Baby ist anfangs allerdings sehr genügsam. Bei Projekt Bauchgefühl erhältst du eine Erstausstattungsliste, um dir einen Überblick zu verschaffen, was du wirklich brauchst und wo du sparen kannst.

In den Wochen vor der Geburt kannst du die Gelegenheit nutzen, um dir Gedanken darüber zu machen, wie lange du in Karenz gehen möchtest. Davon hängt die Höhe des monatlichen Kinderbetreuungsgeldes („Karenzgeld“) ab. Für Infos durchstöbere unsere Linktipps am Ende der Broschüre oder melde dich bei Projekt Bauchgefühl.

**Everything is going to be
fine in the end. If it's not
fine, it's not the end.**

–Oscar Wilde

**Everything is going to be
fine in the end. If it's not
fine, it's not the end.**

–Oscar Wilde

**Egal an welchem Punkt im Leben du gerade stehst
– es kann schon mal passieren, dass dir die Energie ausgeht.
Hier findest du ein paar Tipps, wie du deinen Akku wieder
aufladen kannst:**

Perspektivenwechsel:

Geh spazieren, verbringe Zeit an deinem Lieblingsort im Freien. Die frische Luft tut dir gut und dein Blick öffnet sich leichter für neue Wege.

reden, reden, reden:

Oft fühlt sich alles schon leichter an, wenn man mit jemanden darüber spricht. Wenn reden alleine nicht mehr ausreicht: Schrei... z.B. in den Polster oder in den Wald. Danach fühlst du dich leichter.

Hol dir Unterstützung:

Du musst nicht alles alleine schaffen. Verbringe Zeit mit Menschen, die dir guttun und dir helfen möchten. Im Zweifelsfall wende dich an eine Beratungsstelle.

Ablenkung:

Du findest keine Lösung, obwohl du schon hundert Mal darüber nachgedacht hast? Mach mal was anderes und gönn dir ein bisschen Auszeit. Sport, Yoga, singen, tanzen, meditieren, malen oder lesen – ganz egal, Hauptsache es bereitet dir Freude und tut dir gut.

Tu dir etwas Gutes:

Lieblingsmusik, eine Kuscheldecke, ein Vollbad, eine Duftkerze und Tee trinken lösen deine Probleme nicht, aber du fühlst dich gestärkt.

Glaub an dich:

Schau dich täglich in den Spiegel und sag dir selbst etwas Nettes. Du bist wunderbar – auch, wenn nicht alles auf Anhieb klappt.

Schlafen, essen, trinken:

Dein Körper und dein Geist brauchen auch mal Ruhe. Schlafe ausreichend, trinke über den Tag verteilt ausreichend Wasser und gönne dir leckeres Essen.

Schwanger und **unpun** gesund?

In der Schwangerschaft hast du vielleicht das Bedürfnis noch stärker auf deine Gesundheit, und damit auf die deines Babys, zu achten.

Hier findest du ein paar Tipps dazu:

Achte jetzt besonders auf deine Ernährung. Iss z.B. Fleisch, Eier, Wurst, Fisch usw. nicht roh, sondern immer durchgegart. Versuche dich abwechslungsreich zu ernähren und trinke ausreichend Wasser oder ungesüßte Getränke. Dein Körper hat nun einen höheren Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen. Viele Frauenärzt*innen empfehlen Schwangeren daher spezielle Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, damit die Mutter und das Baby mit allem gut versorgt sind.

Hebammentipp:

Das Baby ist in der Gebärmutter gut geschützt, so dass Sex während der (komplikationslosen)

Schwangerschaft absolut erlaubt ist. Wenn du unsicher bist, sprich mit deinem/deiner Frauenärzt*in darüber.

.....
: Nimm die im Mutter-Kind-Pass vorgesehenen Untersuchungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt wahr. Sie sind nicht nur zur Gesundheitsvorsorge für euch beide wichtig, sondern sind auch die Grundlage dafür, dass du nach der Geburt Kinderbetreuungsgeld („Karenzgeld“) bekommst.

Zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche kannst du außerdem eine Hebammenberatung beanspruchen – die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Vereinbare rechtzeitig einen Termin.

Rauchen, Alkohol und Drogen schaden dir und deinem Baby. Informiere dich darüber, wie du deinen Konsum einschränken oder ganz einstellen kannst. Projekt Bauchgefühl steht dir dabei gerne beratend zur Seite.

Sport ist auch in der Schwangerschaft erlaubt. Achte darauf Sportarten auszuwählen, bei denen es zu keiner Erschütterung kommt und du nicht sturzgefährdet bist. Gymnastik, Yoga, Spazieren oder vieles mehr fördern dein Wohlbefinden. Vielleicht knüpfst du dabei auch gleich Kontakte zu anderen Schwangeren.

What's up, dad?

Du wirst demnächst Papa / Oma / Opa? Auch dir steht Projekt Bauchgefühl in allen Fragen gerne zur Seite. Wir beraten alle Angehörigen von jungen Schwangeren – **ebenfalls kostenlos, anonym, freiwillig und vertraulich.**

Themen, die häufig angesprochen und hinterfragt werden, sind zum Beispiel:

Worauf muss ich mich einstellen, wenn ich bei der Geburt dabei bin?

Wie kann ich dabei unterstützen?

Jede Geburt ist anders und kaum planbar. Es hilft, wenn du ebenfalls einen Geburtsvorbereitungskurs besuchst und dich mit der Mutter deines Babys über ihre Wünsche für die Geburt unterhältst.

Wie funktioniert die Vaterschaftsanerkennung? Muss ich Alimente zahlen und wenn ja, wie hoch sind diese? Wie oft darf ich mein Kind sehen?

Nach der Geburt eines Kindes stellen sich rechtlich sehr viele Fragen. Projekt Bauchgefühl begleitet dich gerne durch diesen Dschungel, damit du deine Rechte als Vater kennenlernen und wahrnehmen kannst.

Was kann ich nach der Geburt beitragen?

Kurz nach der Geburt brauchen Jungmamas so viel Unterstützung wie nur möglich. Kümmere dich um den Haushalt, um organisatorische Dinge und Sorge z.B. dafür, dass ausreichend zu Essen zu Hause ist.

Und wichtig ist: Stärke ihr den Rücken - am Anfang klappt vielleicht noch nicht alles wie am Schnürchen und das ist okay.

Ich fühle mich noch gar nicht wie ein Vater, obwohl mein Baby schon auf der Welt ist. Was kann ich tun?

Keine Sorge – Beziehungen entstehen nicht von heute auf morgen.

Verbringe Zeit mit deinem Baby und lernst euch nach und nach gegenseitig kennen.

Wenn du dranbleibst und Interesse an deinem Kind zeigst, wächst du mit der Zeit in deine Rolle als Vater hinein.

OMG

omg... Geburt?

Die bevorstehende Geburt macht viele Schwangere unsicher. **Was kommt auf mich zu? Wie kann ich mit den Schmerzen umgehen? Wie soll ich das schaffen?**

Hol dir rechtzeitig Infos zur Geburt, den Geburtsarten und Möglichkeiten zur Schmerzlinderung. Hebammen können dir alle deine Fragen zum Thema Geburt beantworten – nutze die Möglichkeit im Rahmen der Mutter-Kind-Pass-Beratung.

Besichtige vorab die Geburtenstation des Krankenhauses, in dem du entbinden möchtest. Es ist angenehm die Räume zu kennen und zu wissen, wie die Geburtenstation zu finden ist. Dann bist du, wenn es losgeht schon top informiert. Wenn du die Möglichkeit hast, besuche einen Geburtsvorbereitungskurs. Du erhältst dabei wertvolle Tipps für die Geburt und kannst auch Kontakte zu anderen Schwangeren knüpfen. Überlege dir, wer dich bei der Geburt begleiten soll und dich dabei wirklich unterstützen kann. Sprich schon vorher darüber, wie du dir die Geburt vorstellst, was du dir wünschst und wie dich die Person gut begleiten kann.

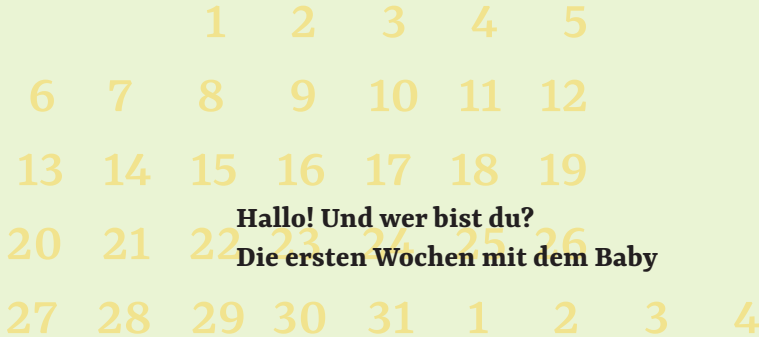
Pack dir die wichtigsten Dinge schon ein paar Wochen vor der Geburt zusammen. Bei Projekt Bauchgefühl kannst du dir eine Liste abholen, auf der alle notwendigen Dinge für deine Kliniktasche angeführt sind. Mach dir vor der Geburt auch Gedanken darüber, wie du dein Baby ernähren möchtest. Egal, ob du stillen möchtest oder nicht: Es ist wichtig dich vorab zu informieren - z.B. bei deiner Hebamme oder bei Projekt Bauchgefühl. Jedes Mädchen und jede Frau in Österreich hat nach der Geburt eines Kindes Anspruch auf ambulante Betreuung durch eine Hebamme. Hier findest du aufgelistet, welche Leistungen die Krankenkasse übernimmt:

<https://www.hebammen.at/eltern/kosten/>

Tipp: Nimm schon während der Schwangerschaft rechtzeitig Kontakt mit deiner Wunschhebamme auf!

Hebammentipp:

Wehenschmerzen können z.B. durch schmerzlindernde Medikamente, Kreuzstich (PDA), Bewegung, Wärme, Berührung und Atemtechnik gelindert werden. Hebammen beraten dich vor/während der Geburt wie du mit Wehen am besten umgehen kannst.



Hallo! Und wer bist du? Die ersten Wochen mit dem Baby

Dein Baby ist da! Auf einmal ist alles anders? Du hast viele unterschiedliche Gefühle und fühlst dich noch gar nicht so richtig wie eine Mama? Beziehungsaufbau braucht Zeit – nicht jede Mama schwebt sofort im 7. Himmel. Sei geduldig mit dir/euch. Sprich mit anderen darüber, wie es ihnen in der Situation ergangen ist und wie es dir jetzt geht. Auch das Projekt Bauchgefühl-Team steht dir gerne zur Seite.

In der Zeit des Wochenbetts (die ersten Wochen nach der Geburt) sehen die meisten Mütter körperlich noch immer schwanger aus – **das ist ganz normal**. Der Körper braucht Zeit die Spuren und Veränderungen der Schwangerschaft zurückzubilden.
Stress dich nicht damit!

Die ersten Wochen nach der Geburt sind besonders – besonders wertvoll, besonders anstrengend, besonders aufregend und besonders emotional. Da kann schon einmal Chaos herrschen. Hol dir jede Unterstützung, die du bekommen kannst. Dein Hauptauftrag ist jetzt: Dein Baby kennenlernen und dich von der Schwangerschaft und der Geburt erholen.

Du bist in den ersten Wochen vor allem mit dem Füttern, Halten und Wickeln deines Babys beschäftigt. Egal ob du es stillst oder ihm das Fläschchen gibst: Es ist manchmal ganz schön fordernd. Lass dich von deinem Umfeld unterstützen und hol dir Tipps von deiner Hebamme.

Nach der Geburt musst du zu einigen Behörden, damit du die Dokumente für dein Baby bekommst. Bei Projekt Bauchgefühl erhältst du eine Liste, auf der alle notwendigen Amtswege festgehalten sind.

Und nicht vergessen: Nach der Geburt kannst du grundsätzlich erneut schwanger werden. Wenn du das nicht möchtest, sprich rechtzeitig mit deinem/deiner Frauenärzt*in über ein passendes Verhütungsmittel.

Hebammen- tipp:

Stillen hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Mutter und das Baby. Und es ist praktisch: Du hast die Nahrung in perfekter Temperatur für dein Baby immer dabei...und das auch noch kostenlos.

Windeln, Schnuller und zu wenig Schlaf? Das bunte, erste Jahr mit dem Baby

Babyöl

Stillkissen

Lätzchen
Fläschchen
Strampler
Babyphone
Wickeltasche

Das Baby stellt deine Welt auf den Kopf? Keine Frage, das erste Jahr mit dem Baby bringt Herausforderungen mit sich. Viele Mamas fühlen sich manchmal überfordert und gestresst. **Tipps zum Umgang mit Stress und wie du wieder Energie tanken kannst, findest du in der Mitte der Broschüre zum Heraustrennen!**

Ein häufiger Grund für Erschöpfung ist der Mangel an Schlaf bei Mamas. **Tipp:** Solange dein Baby noch keinen richtigen Schlafrhythmus hat, ruhe am besten auch selbst, wenn dein Baby gerade schläft. Eine entspannte Mama zählt mehr als ein geputztes Badezimmer.

Es hilft, sich mit anderen Mamas über den Alltag und die Herausforderungen mit dem Baby auszutauschen. Es gibt einige Angebote wie z.B. die „Babycouch“ oder Krabbelgruppen, bei denen du eine schöne Zeit mit dem Baby verbringen und Kontakte knüpfen kannst.

Irgendwie klappt alles nicht so recht? Dein Haushalt ist das reinste Chaos? Du hast so viele Fragen zum Umgang mit deinem Baby? Keine Sorge – es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen – allen Mamas geht es manchmal so. In solchen Fällen gibt es Unterstützung für dich. Angebote wie zum Beispiel die „Frühen Hilfen“ oder auch Projekt Bauchgefühl stehen dir zur Seite.

Du liest immer wieder im Internet nach, was eine gute Mama alles machen soll? Du hast keine Ahnung, wie du das alles unter einen Hut bekommen sollst? Vorsicht! Internetforen verwirren und verunsichern oftmals mehr als sie nutzen. Wenn du gute Infos möchtest, wende dich an Vertrauenspersonen wie Hebammen, Kinderärzt*innen, Pädagog*innen oder Vertrauenspersonen aus deinem Umkreis.

Hebammentipp:

Es hilft, sich mit anderen Mamas über den Alltag mit dem Baby auszutauschen. Es gibt Angebote wie z.B. die „Babycouch“ oder Krabbelgruppen, wo du eine schöne Zeit mit dem Baby verbringen und Kontakte knüpfen kannst.

kostenlos • anonym •
verantwortlich • freiwillig

Infoquellen und Beratungsstellen

Jugendberatungsstellen JUBS

Neunkirchen & Gloggnitz
Projekt Bauchgefühl

www.jubs.at/bauchgefuehl

Jugend- und Suchtberatungsstelle Auftrieb

Wiener Neustadt

www.auftrieb.co.at

First love Wien

Beratungsstellen
gynäkologische Ambulanzen
Onlineberatung für Mädchen

www.firstlove.at

Liebe usw

Infos zu Sexualität
& Verhütung für Jugendliche

www.liebe-usw.at

Frauenberatungsstellen NÖ

www.noe.gv.at/noe/Frauen/beratungundhilfe.html

FEM Süd

Gesundheitszentrum für
Frauen, Eltern und Mädchen

www.fem.at

young mum Wien

Begleitung für schwangere
Teenager

www.sjk-wien.at/unser-angebot/eltern-kind-zentrum/geburtshilfe/youngmum-begleitung-fuer-schwangere-teenager

Zoe

Schwangerschaftsberatung

www.zoe.at

Schwangerschaftsabbruch

Ambulatorien für
Schwangerschaftsabbruch
pro:woman Wien

prowoman.at

Gynmed Wien

www.gynmed.at

Schwangerschaft & Geburt

Österreichisches

Hebammengremium

Hebammensuche

www.hebammen.at

Hebamme

Alexandra Gigler

Bezirk Neunkirchen

www.hebamme-neunkirchen.at

Schwangerschafts-
gymnastik
& Geburtsvorbereitung

Bezirk Neunkirchen

www.wirhebammen.at

Öffentliches

Gesundheitsportal

Österreich – Anonyme Geburt,

Babyklappe

www.gesundheit.gv.at/leben/eltern/geburt/geburtsvorbereitung/inhalt

Unterstützung mit dem Baby

Frühe Hilfen

www.fruehehilfen.at

Babycouch

argef.at/portfolio/babycouch

Mamaraum Wiener Neustadt

www.mamaraum.at

Karenz, Kinderbetreuungsgeld, Obsorge & co

Ministerium für Frauen,

Familien und Jugend

www.frauen-familien-jugend.bka.gv.at

Arbeiterkammer NÖ – Infos

zu Karenz, Kinderbetreuungsgeld,
Familienbeihilfe usw.

noe.arbeiterkammer.at/beratung/berufundfamilie/index.html

www.noe.gv.at/noe/Jugend/KJH_Beratung_Hilfestellung.html

Kinder- und Jugendhilfe NÖ

[Hilfestellung.html](http://www.noe.gv.at/noe/Jugend/KJH_Beratung_Hilfestellung.html)

kostenlos • anonym •
verantwortlich • freiwillig

Quellen



www.jusline.at Gesetzestext Schwangerschaftsabbruch
www.schwanger.at Informationen zu Fehlgeburt
www.arbeiterkammer.at Informationen zu Mutterschutz



kostenlos • anonym •

• vertraulich • freiwillig

Diese Broschüre ist im Rahmen von „Bauchgefühl – Projekt zur Begleitung schwangerer Mädchen und junger Familien“ entstanden.

Wir bedanken uns bei allen Personen und Institutionen, die zur Entstehung beigetragen haben und hoffen, dass sie vielen Mädchen und jungen Familien in dieser besonderen Phase ihres Lebens Unterstützung bietet.

BAUCH
GEFÜHL