

Elternbrief

1

Schwanger-
schaft und
Geburt

Familien-
agentur

FAMILY
PLUS
PIÙ
PLÜ



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



Impressum:

Herausgeberin:

Autonome Provinz Bozen – Südtirol
Familienagentur
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1 - 39100 Bozen
Tel. 0471 418360
familienagentur@provinz.bz.it

Landeswebportal für Familien
familie.provinz.bz.it



Initiatorin der Südtiroler Elternbriefe
Gudrun Schmid, Pädagogin

Text:

Familienagentur
Landeshauptstadt München, Sozialreferat,
Monika Meister
Bundesministerium für Wirtschaft,
Familie und Jugend in Wien

Grafik

Fabian Wieser, Freund Grafic Design

Fotos

Familienagentur/Harald Wisthaler, Ingrid Heiss,
Giovanna Boninsegna

Ausgabe 2025

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind deren Betreiber verantwortlich. Eine Vervielfältigung von Texten und Fotos dieser Publikation in anderen Medien ist ohne Zustimmung der Familienagentur nicht gestattet.

Liebe werdende Mutter,
lieber werdender Vater, liebe Eltern,

schon in wenigen Monaten werden Sie Ihr Kind das erste Mal in Ihren Armen halten. Inzwischen werden Sie die Entwicklungen Ihres Kindes spüren und beobachten. Dies macht die nächsten Wochen zu einer wunderschönen und aufregenden Zeit – für beide Elternteile. Die Geburt eines Kindes ist ein ganz besonderer Augenblick und jedes Kind ist einzigartig. Ihr Kind in seiner Entwicklung zu begleiten, es dabei zu unterstützen und fördern, sich seinen Anlagen gemäß zu entfalten und das nicht immer ganz einfache Leben zu bewältigen, ist eine der schönsten Aufgaben im Leben eines Menschen.

Bei der Förderung und Erziehung Ihres Kindes werden Sie sich sicherlich manchmal fragen, ob sie alles richtig machen. Mit den Elternbriefe bieten wir Ihnen eine Orientierungshilfe und Tipps für Ihren Elternalltag, für eine gute Eltern-Kind-Beziehung sowie für die Partnerschaft.

Und sollte sich der Start Ihres Babys ins Leben als holprig gestalten, holen Sie sich Hilfe: Südtirol verfügt über ein großes Unterstützungsangebot, auf das Sie bei Bedarf zurückgreifen können.

Ich wünsche Ihnen eine entspannte und liebevolle Zeit.

Rosmarie Pamer
Landesrätin für Familie

Gelassen durch den Familienalltag

Liebe Eltern, liebe Mutter, lieber Vater,
liebe Erziehungsverantwortliche!

Mit den Elternbriefen möchten wir Sie ab der Schwangerschaft bis zur Pubertät Ihres Kindes begleiten.

In den Elternbriefen finden Sie:

- Anregungen für die gemeinsame Zeit mit Kindern
- Informationen zur Entwicklung des Kindes
- Erziehungstipps und Tipps zur Förderung des Kindes
- Informationen für Mütter, Väter und Kinder in Südtirol

Erziehung ist etwas sehr Individuelles, jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater ist anders. Entnehmen Sie den Elternbriefen jene Anregungen, die für Sie ganz persönlich interessant sind, für Ihre kleine oder größere Familie oder für Ihre Familie mit besonderen Bedürfnissen.

Abonnieren Sie online die kostenlosen Broschüren!

Familienportal - Abo-Elternbriefe



familie.provinz.bz.it/de/elternbriefe



Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lètres ai geniturs

Die Elternbriefe werden Ihnen dann dem Alter Ihres Kindes entsprechend zugeschickt:

in Papierform oder als digitale Broschüre.

Elternbriefe haben in vielen Ländern Tradition. Bei der Ausarbeitung der Südtiroler Version waren uns die Elternbriefe der Städte München und Wien Vorbild.

Die Themen der insgesamt neun Ausgaben der Elternbriefe:

1. Elternbrief - Schwangerschaft und Geburt
2. Elternbrief - Gut durch die ersten Monate
3. Elternbrief - 6-12 Monate: Ihr Kind entdeckt die Welt
4. Elternbrief - 12-24 Monate: Gehen, sprechen, selber machen
5. Elternbrief - 24-36 Monate: Zusammenhänge erkennen, Selbstbewusstsein entwickeln
6. Elternbrief - Kinder zwischen 3 und 5: Neugierig und klug
7. Elternbrief - Zwischen fünf und sieben: Auf zu neuen Abenteuern
8. Elternbrief - Schritt für Schritt größer
9. Elternbrief - Wenn die Pubertät beginnt (10-13 Jahre)



Alle Ausgaben enthalten weiterführende Links, die Sie zu Informationen im Familienportal des Landes, oder zu Webseiten von anderen Körperschaften, Organisationen und Vereinen führen. Einfach den abgebildeten QR-Code scannen!

Ihre Familienagentur

Inhaltsverzeichnis

1. Praktische und pädagogische Informationen	6	• Psychische Gesundheit	28
Vor der Geburt		• Elektronische Medien mit Köpfchen verwenden	30
1.1. Eltern sein – Partner bleiben	7	3.2. Die Geburt	31
• Zeit zu zweit	8	• Vorbereitung auf den großen Tag	31
• Zeit für sich	8	• Tipps für werdende Väter	32
• Perfektes Familienglück	9	• Die Geburt, ein wichtiger Moment	33
1.2. Geburtsvorbereitung	9	• Die aktive, sanfte Geburt	34
1.3. Sexualität in der Schwangerschaft	10	• Sichere Bindung, der beste Start ins Leben	34
1.4. Ein schöner Name für unser Kind	10	• Wissenswert	34
1.5. Wissenswert	10	3.3. Nach der Geburt	35
1.6. Mutter werden	11	• Tipps für Mütter	35
1.7. Schwangerschaft als Single	12	• Tipps für Väter	35
1.8. Vater werden	13	• Tipps für Geschwisterkinder	35
1.9. Ein Geschwisterchen kommt	15	• Tipps für Zwillingsseltern	35
1.10. Babys erste Gardarobe	17	3.4. Bürgerkarte/Gesundheitskarte	36
1.11. Die Tasche für die Geburt	19	3.5. Gesundheitsdienst und Kinderärztin/ Kinderarzt	36
2. Vereinbarkeit von Familie und Beruf	20	3.6. Gesundheit des Babys	37
2.1. Wiedereinstieg in den Beruf	21	• Elektronische Gesundheitsakte (EGA)	37
2.2. Arbeitsrechtliche Bestimmungen	22	• Kindergesundheitsbüchlein	37
• Gesetzliche Regelung zum Schutz der arbeitenden Mutter	22	• Pädiatrische Erste Hilfe/ Notfallnummer 112	37
• Schutz der Gesundheit von Mutter und Kind	22	• Tipps für die Gesundheit des Babys	37
• Entlassungsschutz	22	• Ernährung des Babys	37
• Obligatorische Mutterschaftszeit	22	• Pflichtimpfungen	37
• Obligatorischer Vaterschaftsurlaub	23	3.7. Frühgeborene	38
• Elternzeit (auch bei Adoption und Anvertraung)	23	3.8. Begleitung für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung	38
2.3. Weiterführende Links	24	3.9. Gesundheit der Mutter	38
2.4. Familienfreundliche Arbeitgeber	24	• Wochenbett	38
2.5. Kleinkindbetreuung 0 bis 3 Jahre	25	• Babyblues	38
3. Entwicklung & Gesundheit	26	• Rückbildungsgymnastik	39
3.1. Gesund durch die Schwangerschaft	27	3.10. Babysprache	39
• Der Expertentipp	27	4. Finanzielle Unterstützung	40
• Hebammenhilfe	28	4.1. Familienleistungen des Landes	41
		• Landesfamiliengeld	41
		• Landesfamiliengeld +	41



• Landeskindergeld	41	7. Beratung und Unterstützung	54
• Staatliches Mutterschaftsgeld	41	• Frühe Hilfen	55
• Rentenmäßige Absicherung der Erziehungszeiten	41	• FamilySupport	55
• EuregioFamilyPass Südtirol	42	• Family Direct	55
• Großelternkarte	42	• FamilienJolly	55
• Weitere Landesleistungen für Familien	42	• Familienberatung	55
• Unterstützung der Gemeinde	42	• Frauenberatung	55
4.2. Beiträge des Staates	43	• Männerberatung	55
• Einheitliches Kindergeld (Assegno unico)	43	• Trennung und Scheidung	55
• Bonus Asilo Nido	43	• Du bist nicht allein – Hilfe in jeder Situation	55
• Weitere finanzielle Hilfen für Familien	43	Psychologischer Dienst	
4.3. Thema Geld	44	• Psychologischer Dienst in Krankenhäusern	56
5. Bildung und Angebote für Familien	46	• Psychologen und Psychologinnen in Südtirol	56
5.1. Elternkompetenz	47	• Psychiatrische Visiten in der Schwangerschaft und Post Partum	56
5.2. Angebote in Südtirol	47	• Unterstützung für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung	56
• Elternbriefe		• Frühgeborene Südtirol	56
• Willkommen Baby		• Kollegium der Hebammen	56
• famMedia – Infothek für Eltern		• Kollegium der Still- und Laktoseberaterinnen	56
• Eltern-medienfit – Informationen rund um die digitale Erziehung		8. Treffpunkte für Familien	57
• Bookstart – Babys lieben Bücher		• Eltern-Kind-Zentren in Südtirol (ELKIS)	58
• Vereine und Organisationen, die für Familien arbeiten		• Spielgruppen in der Wohngemeinde	58
5.3. Organisationen im Ausland	48	9. Informationen für Familien	59
5.4. Weiterführende Informationen zu Schwangerschaft und Geburt	49	• Online-Informationen des Landes	60
5.5. Kinder haben Rechte am eigenen Bild	49	• Informationen für Familien in den Gemeinden	60
5.6. Schwangerschaft und Geburt in der Welt	50	• Informationen für neue Familien	60
6. Wichtige Kontakte	51	• Fachinformationen rund ums Thema Familie	60
• Notfallnummern	52	9.1 Neu in Südtirol? Informationen für Familien	60
• Gesundheitsdienste und Ärzte	52	9.2. Nachhaltigkeit beginnt in der Familie	60
• Krankenhäuser (Gynäkologie und Geburtshilfe, Pädiatrie)	52	Literatur	61



1. Praktische und pädagogische Informationen

Vor der Geburt

1.1 Eltern sein – Partner bleiben

Durch eine Schwangerschaft verändert sich das Leben einer Frau, eines Mannes, eines Paares sehr. Viel Freude und Glück stellen sich ein. Unabhängig davon, ob die Schwangerschaft schon lange ersehnt wurde, genau zum richtigen Zeitpunkt oder eher überraschend eintritt, die meisten werdenden Mütter und Väter haben das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu erleben, Teil eines Wunders zu sein: Und es gibt wirklich kaum etwas Faszinierenderes als das Wachsen eines Kindes im Mutterleib, seine Geburt und seine Entwicklung.

Gleichzeitig verändert sich sehr vieles für werdende Eltern und ihr Umfeld. Sie sind jetzt nicht nur selbst Kinder von Eltern, sondern werden bald auch für ein neues Leben verantwortlich sein: für das ihres Babys. Langsam wachsen sie in ihre neue Rolle als Mutter beziehungsweise Vater hinein.

In den Monaten der Schwangerschaft werden auch Sie sich gedanklich auf die Geburt des Kindes vorbereiten und sich viele Fragen stellen:

Wird während der Schwangerschaft und bei der Geburt alles gut gehen?

Wird unser Kind gesund sein?

Wie wird es aussehen?

Werden wir die Mutter und der Vater sein können, die wir sein möchten?

Wie wird es finanziell weitergehen?

Wird sich unsere Partnerschaft verändern?

Werden wir uns in Erziehungsfragen einig sein?

Wie viel Freiraum wird jede/r von uns noch haben?

Wie werden wir Beruf und Familie in Einklang bringen?

Die gemeinsame Auseinandersetzung mit diesen Fragen trägt dazu bei, das Familienleben mit dem Kind gut zu meistern. Dabei ist es wichtig, die eigenen Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen und sich gegenseitig gut zuzuhören. Unterschiedliche Sichtweisen und Vorstellungen sind unvermeidbar.

→ *Darüber zu sprechen, ohne sich gegenseitig Vorwürfe zu machen oder zu verletzen, kann helfen, einen guten Weg zu finden.*

7. Monat

Ihr Baby kann hören und reagiert auf Töne und Stimmen schon ähnlich wie ein Neugeborenes.

Zeit zu zweit

Wenn das Baby auf der Welt ist, wird die Zeit, die Sie als Paar miteinander verbringen werden, wahrscheinlich knapper und es wird eine Weile dauern, bis Sie wieder alles unternehmen können wie vorher. Vielleicht haben Sie noch Lust auf ein paar Dinge, bevor Ihr Kind geboren wird, wie z.B.: schöne Ausflüge oder eine interessante Reise?

- *Überleben Sie sich jetzt schon Rituale, die Sie auch nach der Geburt Ihres Kindes aufrechterhalten.*
- *Tipps zum Umgang in der Partnerschaft finden Sie im Familienportal*

Partner bleiben und Eltern sein



Zeit für sich

Wichtig kann es in diesen Monaten auch sein, Zeit für sich alleine zu haben, sich Gutes zu tun, Dinge zu unternehmen, die Freude machen. Je klarer einem ist, was man in der nächsten Zeit für sich persönlich braucht, umso verständlicher kann das auch der Partnerin/dem Partner mitgeteilt werden. Und je zufriedener Sie selbst und Ihr Partner/Ihre Partnerin sind, umso leichter werden Sie mit der Herausforderung der neuen Rolle klarkommen – und sich auch als Paar gemeinsam weiterentwickeln.

Infos & Anregungen

- *Dem Partner, der Partnerin zu erzählen, wie es einem geht, was einen beschäftigt, trägt dazu bei, sie/ihn in dieser neuen Phase der Partnerschaft noch besser kennen und verstehen zu lernen.*
- *Wie stellen Sie beide sich das Vatersein und das Muttersein vor? Wie ist es für Sie, Mutter oder Vater zu werden?*
- *Was verbinden Sie damit? Was möchten Sie gleich machen wie Ihre Eltern? Was wollen Sie anders machen?*
- *Gibt es unter befreundeten Eltern Vorbilder für Sie?*
- *Wie häufig bei großen Veränderungen im Leben ist es auch in dieser Phase nicht ungewöhnlich, wenn manchmal ein Gefühl der Überforderung auftritt oder zeitweise auch depressive Verstimmungen (vor allem auch nach der Geburt).*
- *Häufig werden in dieser Zeit Erinnerungen an die eigene Kindheit und Jugend wach, das Verhältnis zu den eigenen Eltern wird aus einem neuen Blickwinkel noch einmal überdacht. Die Beziehung zur Mutter und zum Vater wird in dieser Phase oft wieder intensiver.*

Perfektes Familienglück

Wohl alle Eltern wünschen sich für ihr Kind die besten Voraussetzungen für eine glückliche Kindheit, noch besser für ein glückliches Leben, wie beispielsweise: finanzielle Sicherheit, entspannte, glückliche Eltern, eine großzügige Wohnung, einen Garten, liebevolle Großeltern, Tanten und Onkel.

Doch die Realität sieht häufig anders aus: Da kann es schon vorkommen, dass es in der Zweizimmerwohnung ziemlich eng ist, der Streit mit dem Bruder unvermeidlich, die Mutter oder der Vater zu jung oder zu alt sind, das Kind vielleicht gesundheitliche Probleme hat.

→ *Kinder können sich auch unter schwierigeren Umständen gut entwickeln. Was ihnen am meisten Halt gibt: Eine liebevolle Beziehung zur Mutter und zum Vater, oder zu einer anderen Person, die achtsam und verständnisvoll auf ihre Bedürfnisse und Signale eingeht.*

1.2 Geburtsvorbereitung

Ein Geburtsvorbereitungskurs macht Spaß, gibt Sicherheit und bietet Gelegenheit, andere werdende Mütter und Väter kennen zu lernen. Ob allein, mit Ihrem Partner oder einer Freundin: Durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungstechniken und viele Informationen zur Babypflege, zum Stillen und vielem mehr bereitet dieser Kurs auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vor.

Familienportal -
Geburtsvorbereitung



→ *Ab wann? Idealer Starttermin für den Geburtsvorbereitungskurs ist zirka die 26. Schwangerschafts-Woche.*

→ *Melden Sie sich rechtzeitig an einem Geburtsvorbereitungskurs an!*

→ *Wo? Geburtsvorbereitungskurse werden in einigen Krankenhäusern, Kliniken, Gesundheitssprengeln und Familienberatungsstellen sowie von Hebammen angeboten.*

1.3 Sexualität in der Schwangerschaft

Manche Frauen haben während der Schwangerschaft vermehrt Lust auf Zärtlichkeit, manche weniger. Mancher werdende Vater ist verunsichert und zieht sich eher zurück. Nichts von alledem ist ungewöhnlich. Sprechen Sie darüber und finden Sie heraus, was für Sie beide in dieser Zeit das Richtige ist. Vielleicht haben Sie einfach Lust, gemütlich zu kuscheln oder sich gegenseitig zu massieren? Vielleicht fühlen Sie sich beide sogar besonders voneinander angezogen. Alles, was Sie als Eltern genießen, tut auch Ihrem Baby gut! Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, denn bis auf wenige Ausnahmen spricht nichts gegen Sexualität in der Schwangerschaft.

1.4 Ein schöner Name für unser Kind

Auch heute noch haben Namen häufig Symbolkraft und spiegeln Wünsche, Träume und Hoffnungen wider. Der Name spielt sowohl für das Kind als auch für die Eltern ein Leben lang eine wichtige Rolle. Fast alle Namen haben eine Bedeutung. Besonders ausgefallene oder seltene Namen können für Kinder zur Belastung werden. Dies sollte man bei der Bestimmung des Vornamens bedenken.

→ Finden Sie vom ausgewählten Namen die Herkunft und die Bedeutung heraus.

1.5 Wissenswertes

→ Die Gesichtszüge eines Fötus sind schon mit 18 Wochen deutlich ausgeprägt.

→ Der normale Geräuschpegel im Mutterleib ist kaum geringer als der in einer belebten Großstadt. Das Rauschen des Bluts in den großen Adern, der Herzschlag und die Verdauungsgeräusche machen einen Großteil davon aus. Umso wichtiger ist es, das Ungeborene nicht zusätzlichen starken Lärmquellen auszusetzen.

→ Das Herz eines Fötus schlägt etwa 140-mal in der Minute und wird auch noch bei Lärm von außen schneller oder wenn die Mutter eine Zigarette raucht.

→ Das Sehvermögen entwickelt sich schon mehrere Monate vor der Geburt. Wird auf dem Bauch der Mutter ein helles Licht an- und ausgeknipst, sieht man per Ultraschall, wie das Baby dabei blinzelt.

→ Ein Fötus kann den Zeitpunkt seiner Geburt selbst bestimmen. Eine spezifische kleine Region im Gehirn löst eine Folge von Ereignissen aus, die schließlich in die Wehen gipfeln.

1.6 Mutter werden

Der Säuglingsforscher Daniel Stern hat im Laufe seiner Forschungstätigkeit sehr Spannendes beobachtet: Neben den körperlichen Umstellungen zeigten sich bei den meisten Schwangeren auch Veränderungen in den Gedanken und Werteinstellungen. So stellte Stern fest, dass werdende Mütter sich vermehrt mit ihrer eigenen Mutter oder anderen wichtigen Frauen ihrer Kindheit auseinandersetzen. Sie stellen sich vor, wie sie selbst als Mutter sein werden und wie wohl ihre Mutterbeziehung zum Baby sein wird. In Gesprächen mit sehr vielen Frauen konnte er feststellen, dass es mehrere Themen gibt, mit denen sich die meisten Schwangeren beschäftigen.

Viele Frauen machen sich im Laufe der Schwangerschaft und nach der Geburt Gedanken darüber, ob Sie das Kind ernähren und sein Überleben sichern können, z. B.: „Wird mein Baby gesund sein?“ oder „Werde ich genug Milch haben?“

Sie fragen sich, ob das Baby sich zu dem Kind entwickeln wird, das sie sich vorstellen - und ob ihre Beziehung zum Kind dafür gut genug sein wird.

Sie überlegen, wer sie unterstützen kann und ob sie es schaffen werden, diese Hilfe anzunehmen.

Die meisten werdenden Mütter machen sich Gedanken darüber, ob sie als Frau, Geliebte, Partnerin und Berufstätige im Alltag die Anforderungen erfüllen können – jene, die sie an sich selbst stellen genauso wie jene, die von der Familie und der Gesellschaft an sie herangetragen werden.

Viele Fragen werden die Mutter bis ins Erwachsenenalter des Kindes begleiten, vor allem in den ersten Jahren sind sie aber für die Mutter besonders bedeutsam. Durch diese neuen, sehr wichtigen Überlegungen ist im Leben der werdenden Mutter weniger Platz für Themen, die sie bisher beschäftigt haben. Für den Partner kann das zu Beginn eine große Umstellung sein. Doch er setzt sich mit ähnlichen Fragen auseinander.



Man lernt nur von dem,
den man liebt.

Johann Wolfgang von Goethe



1.7 Schwangerschaft als Single

Alleine schwanger, was nun? Wer oder was ist Familie? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten: Sind es die Verwandtschaft und die Ehe, die Familie ausmachen? Oder gelten auch Beziehungen darüber hinaus als Familie? Fest steht, dass es zahlreiche unterschiedliche Familienformen gibt – und übrigens immer schon gab: So war zum Beispiel die Zahl der Alleinerziehenden und auch der Patchwork-Familien in der Nachkriegszeit besonders hoch.

Alleinerziehend zu sein oder zu werden kann sehr unterschiedliche Ursachen haben – und auch die Lebensumstände der Mutter-Kind-Familie oder Vater-Kind-Familie können ganz verschieden sein. Aber unabhängig davon, ob jemand geschieden ist, die Kinder von Anfang an allein erzieht oder nach dem Tod des Lebenspartners oder der -partnerin allein mit den Kindern lebt: Immer stellt das Allein-Erziehen hohe Anforderungen und fordert ganzen Einsatz. Allerdings stellen viele Alleinerziehende auch fest, dass sie an den neuen und zum Teil unbekanntem Herausforderungen wachsen – ihr Selbstbewusstsein, ihr Durchsetzungsvermögen und auch ihre Zuversicht in die eigene Stärke nehmen zu.

Tipps

- *Bestimmt gibt es Menschen, die sich mit Ihnen auf die Geburt Ihres Babys freuen. Wen hätten Sie gerne bei den Ultraschalluntersuchungen und später bei der Geburt dabei?*
- *Suchen Sie bewusst nach Unterstützung, fragen Sie einfach. „Nicht-Schwangeren“ kommt es oft nicht in den Sinn, Hilfe anzubieten, auch wenn sie gerne mit einbezogen werden. Sicher können Sie es auch alleine schaffen, aber dieser Weg ist zusammen mit vertrauten Personen an Ihrer Seite oft schöner und leichter zu gehen.*
- *Informieren Sie sich, was Ihnen an öffentliche finanzielle Unterstützung zusteht.*
- *Es gibt Vereine, die spezielle Beratung anbieten können, zum Beispiel die „Plattform für Alleinerziehende“.*
- *Lassen Sie sich nicht entmutigen und versuchen Sie, auch die Vorteile Ihrer Situation zu sehen. Das Leben kann z.B. mehr Unabhängigkeit und Selbständigkeit mit sich bringen, als dies zuvor der Fall war.*

Familienportal -
Beratung und Unterstützung



Liebe ist das Einzige,
was nicht weniger wird,
wenn wir es verschwenden.



Ricarda Huch

1.8 Vater werden

Nie in der Geschichte haben sich Männer in unserer Kultur mehr für Schwangerschaft und Geburt interessiert als heute. Sie wollen ganz bewusst von Beginn an eine gute Beziehung zu ihrem Kind aufbauen.

Werdende Väter sind zwar körperlich nicht so eingebunden wie die werdende Mutter, können aber vieles unternehmen, um mit ihrem Baby in Beziehung zu treten. Bereits während der Schwangerschaft und noch stärker, wenn das Kind geboren ist, zeigt sich: Eine intensive Beziehung zwischen Vater und Kind wirkt sich auf beide sehr positiv aus. Engagierte Väter entwickeln zunehmend Einfühlungsvermögen, Geduld und organisatorische Fähigkeiten - Eigenschaften, die sowohl für sie selbst als auch für ihre Partnerschaft und ihren Beruf wichtig sind.

Für Kinder ist ein aufmerksamer, verantwortungsbewusster Vater von fundamentaler Bedeutung. Die aktive Beteiligung des Vaters am Leben des Kindes wirkt sich langfristig sehr positiv auf dessen persönliche Entwicklung aus.

Tipps

Folgende Überlegungen können Ihnen vielleicht helfen, Ihre Rolle als Vater noch klarer zu sehen. Sie eignen sich auch gut für ein Gespräch mit Ihrer Partnerin und anderen Vätern.

- Worauf freue ich mich, wenn ich daran denke, Vater zu werden? Was macht mir Sorgen?
- Was stelle ich mir unter einem guten Vater vor? Was für ein Vater möchte ich sein?
- Was hat mir an der Art meines Vaters gut gefallen, was möchte ich übernehmen?
- Welche befreundeten Väter gefallen mir gut in ihrer Rolle? Welche Art von Vater sieht meine Partnerin in mir?
- Je geborgener und umsorgter sich Ihre Part-

Auch Männer befinden sich, wie ihre Partnerin, in einer bedeutenden Übergangsphase. Ihre Rolle als Erwachsener im Berufsleben und als Partner wird um eine weitere ergänzt: die des Vaters.

Waren früher Väter noch vor allem die Ernährer der Familie, beschäftigen sich heute sehr viele Väter schon von Beginn an liebevoll und intensiv mit ihren Kindern, übernehmen Erziehungs- und Betreuungsaufgaben.



nerin fühlt, umso besser kann sie sich innerlich auf Ihr gemeinsames Baby einstellen.

- Besuchen Sie gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs
- Gemeinsam das „Nest“ vorzubereiten, z. B. die Ausstattung für das Baby zu besorgen, macht Spaß und verbindet!
- Gespräche mit befreundeten Eltern über das Elternsein können unterstützend und bereichernd sein.
- Streicheln Sie sanft den Bauch der werdenden Mutter. Können Sie die Bewegungen des Babys spüren? Können Sie erkennen, wo der Kopf oder der Rücken des Babys gerade liegt? Sprechen Sie mit dem Kind im Mutterleib. Singen Sie ihm ein Lied vor oder erzählen Sie ihm etwas. Es wird Ihre Stimme nach der Geburt wieder erkennen.

Wissenswert

Auch werdende Väter können richtig schwanger werden können? Ein Teil der Männer entwickelt Symptome, die denen ihrer Partnerin sehr ähneln. Sie haben in der Zeit der Schwangerschaft beispielsweise mehr Ängste und sind besorgter als üblich. Manche spüren Übelkeit, ihr Bauch spannt sich oder sie nehmen an Gewicht zu. Diese psychosomatischen Symptome werden Couvade-Syndrom genannt. Der Begriff kommt aus dem Französischen und steht für „brüten“ (couver).



Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse



1.9 Ein Geschwisterchen kommt



Auch Kinder erleben eine Geburt in der Familie als große Veränderung. Die Mutter ist müder als sonst und ihr Bauch wächst zunehmend. Sie selbst stehen nun vielleicht nicht mehr so sehr im Mittelpunkt. Je nach Alter setzen sich Geschwisterkinder mehr oder weniger bewusst mit den künftigen Veränderungen auseinander:

Werden meine Eltern mich noch liebhaben?

Werden sie noch Zeit für mich haben, wenn das Kleine da ist?

Wie wird das sein, ein Geschwisterchen zu haben?

Deshalb ist es wichtig, das Kind beziehungsweise die Kinder in die Vorbereitungen miteinzubeziehen, ihre Bedürfnisse weiterhin ernst zu nehmen und ihnen zu zeigen und zu sagen, dass man sie liebt.

Je kleiner das Kind, desto später sollte es vom erwarteten Geschwisterchen erfahren - warten Sie am besten, bis ein bisschen Bauch zu sehen ist. Kleinere

Kinder (bis ca. fünf Jahre) haben noch wenig Zeitgefühl, für sie kann die Zeit bis zur Geburt sehr lange werden. Sie können diese Zeit gut nutzen, um die zahlreichen Veränderungen, die jetzt anstehen, langsam einzuführen. Versuchen Sie die Wartezeit an äußerlich beobachtbaren Dingen festzumachen – z.B. „Dein Geschwisterchen kommt im Sommer, wenn wir draußen schwimmen gehen“.

Im Allgemeinen können sich Kinder nur schwer vorstellen, was es bedeutet, ein Geschwisterchen zu haben, auch wenn es oft anders scheint. Die Zeit der Schwangerschaft kann also vor allem dazu genutzt werden, dem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Je nach Bedürfnis Ihres Kindes können Sie genauer auf Fragen eingehen – oder einfach die gemeinsame Zeit genießen.

Tipps

- Den meisten Kindern gefällt es, Fotos anzuschauen, auf denen sie selbst als Baby zu sehen sind. Das kann eine Gelegenheit sein, ihnen zu erklären, dass das Kleine am Anfang so ähnlich sein wird.
- Am Spielplatz oder beim Spaziergehen ergibt sich immer wieder mal die Möglichkeit, gemeinsam zu beobachten, wie diese mit ihren Brüderchen und Schwesterchen spielen.
- Meist streicheln die Kinder auch gerne den Bauch der Mutter und spüren die Bewegungen des Ungeborenen.
- Das Kind kann gut in die Vorbereitung auf die kommende Zeit miteinbezogen werden: Gemeinsam Babykleidung kaufen und einräumen, die Wiege vorbereiten, gibt ihm die Sicherheit, dazuzugehören. Auch eine Puppe, mit der es schon ein bisschen üben kann, ein Baby zu halten, es zu trösten, gefällt dem Kind sicher.
- In welchem Zimmer wird das ältere Kind nach Ankunft des Babys schlafen, gibt es eine Veränderung? Wenn ja, vielleicht ergibt sich schon frühzeitig die Möglichkeit, gemeinsam das neue Zimmer oder Bett herzurichten? Ein bisschen Farbe an der Wand oder ein dekorativ gestaltetes Bett können es schon gleich viel leichter machen, sich über den neuen Schlafplatz zu freuen. Die Schlaf- und Aufstehrituale des „großen“ Sprösslings sollten schon jetzt so eingeteilt werden, dass sie auch nach der Geburt gleich weitergeführt werden können – das gibt ihm Sicherheit.
- Und wer wird das Kind während der Geburt betreuen? Vielleicht kann es schon in den Monaten vor der Geburt ab und zu oder gar regelmäßig dort übernachten? So fällt dem Kind eine eventuelle Übernachtung am Tag der Geburt um vieles leichter. Und Sie können gemeinsam mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner die freien Abende noch ein bisschen genießen.
- Wird Ihr Kind nach der Geburt öfters von jemandem betreut werden, den es noch nicht kennt? Dann sollte es diese Person am besten schon jetzt kennen lernen. Vielleicht können Sie jetzt schon gemeinsam Ausflüge unternehmen, zusammenspielen oder spazieren gehen, so kann das Kind Vertrauen aufbauen.
- Basteln oder kaufen Sie für Ihr größeres Kind etwas, das es vom Baby als Willkommensgruß bekommt.
- Es gibt zahlreiche sehr nette Bilderbücher, die anregen können, über die Ankunft des Kleinen zu sprechen.
- Wenn die Zeit der Geburt gekommen ist, denken Sie daran, dass es für Ihr älteres Kind wichtig ist, zu wissen, wohin Sie gehen und wer sich in der Zwischenzeit um es kümmern wird. Sagen Sie ihm, dass Sie bald wiederkommen und erinnern Sie es vor allem daran, wie sehr Sie es lieben.

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.

Johann Wolfgang von Goethe



8. Monat

Das Baby wiegt jetzt zwischen 1600 g und fast zwei Kilo. Alle Organe sind entwickelt, nur die Lunge muss noch etwas weiterreifen.

1.10 Babys erste Garderobe

Babys wachsen in der ersten Zeit unheimlich schnell. Vieles, was man in den ersten Monaten für sie braucht, ist schon bald wieder zu klein. Eltern können Geld sparen, wenn sie bei der Vorbereitung der Babyausstattung einige Überlegungen anstellen. Auch dem Baby und der Umwelt zuliebe sollten Sie sich immer wieder die Frage stellen, ob es wirklich neu gekaufte Kleider und Dinge sein müssen.

So manches können Sie auch von Verwandten oder Freundinnen ausleihen, einiges haben Sie vielleicht noch aus der eigenen Kindheit. Und bei der Geburt bekommt man meist auch noch Vieles geschenkt.

Um Ihnen die Übersicht etwas zu erleichtern, finden Sie hier eine Auflistung der wichtigsten Baby-Utensilien, die Sie voraussichtlich in der ersten Zeit benötigen werden:

- *Wiege oder Stubenwagen für die ersten Monate oder ein Beistellbettchen – ein Neugeborenes benötigt gar nicht viel Platz für sich allein – es fühlt sich am wohlsten in Ihrer Nähe, etwa in einem Stubenwagen oder in einer Wiege neben Ihrem Bett. Zu viel Platz kann ihm Angst machen.*
- *für später, mit 5-6 Monaten: ein Babybettchen. Die Gitterstäbe sollten nicht zu weit voneinander entfernt stehen, damit das Köpfchen nicht eingeklemmt werden kann*
- *Kinderwagen, Regen- und Sonnenschutz, je nach Jahreszeit: Fell- oder Fleece-Sack für den Kinderwagen,*
- *Wickeltasche für die Baby-Utensilien*
- *Autositz: Kindersitze für Babys (Babyschalen) müssen laut Sicherheitsbestimmungen gewisse Voraussetzungen erfüllen und mit einem elektrischen Signal ausgestattet sein.*



Verbraucherzentrale Südtirol -
Kindersitze

- *Tragetuch oder Tragesack*
- *Wickeltisch oder Kommode mit Wickelauflage. Es ist wichtig, dass der Wickelplatz hoch genug ist, damit Sie gerade stehen können. Praktisch ist eine Wickelmöglichkeit im Bad (z.B. auf der Waschmaschine), da Wasser in der Nähe ist.*
 - **Wichtig: Die Wickelauflage muss auf der Seite eine ausreichende Erhöhung haben, denn Babys lernen schnell sich zu drehen und könnten dann herunterfallen. Deshalb: Immer eine Hand beim Kind haben!**
- *Handtücher und Waschlappen*
- *Babybadewanne oder Babybadeimer. Sie können Ihr Kind am Anfang auch im Waschbecken und später in der Badewanne baden*
- *Badethermometer, Babynagelschere (mit abgerundeten Spitzen wegen der Verletzungsgefahr), Babyöl oder Baby lotion nach dem Baden, Windelcreme, Windeln für ein Körpergewicht zwischen 2 bis 5 Kilogramm (ökologische Einwegwindeln oder waschbare Stoffwindeln)*
- *Eventuell: Stillkissen, Babyphon*

Nachhaltigkeitstipp

- *Wenn Sie Neues brauchen, kaufen Sie Dinge aus umweltfreundlicher und nachhaltiger Produktion.*
- *Günstiger und umweltfreundlicher lässt sich die Ausstattung für Ihr Baby bei Gebrauchtmärkten kaufen, zum Beispiel bei vielen Eltern-Kind-Zentren (ELKI) in Südtirol oder auch auf Online-Flohmärkten (im Web und in den Sozialen Medien).*
- *Sie sollten nicht sehr viele ganz kleine Sachen kaufen: Besser ein bisschen größer, und dann evtl. die Ärmel umkrempeln.*
- *Verwenden Sie waschbare oder ökologische Windeln. Einige Gemeinden unterstützen Familien beim Kauf von waschbaren Windeln, fragen Sie in Ihrer Wohngemeinde nach.*
- *Lesen Sie mehr dazu auf Seite 60 „Nachhaltigkeit beginnt in der Familie“*

Wichtig ist, dass die Kleider aus weichem Material bestehen, am besten aus Baumwolle. Vielleicht haben Sie auch Freude daran, das eine oder andere selbst zu machen?

Babys mögen es nicht so gern, wenn man ihnen etwas über den Kopf zieht. Deshalb sollte man besser Kleidungsstücke mit Druckknöpfen bevorzugen.

1.11 Die Tasche für die Geburt

Wenn Sie gut vorbereitet sein möchten, wenn es so weit ist, dann packen Sie am besten schon rechtzeitig Ihre Geburtstasche. Um die 37. Woche herum sollte sie bereitstehen. Vergessen Sie nicht den Mutterpass und den Sanitätsausweis mitzubringen!

Aber auch bei einer Hausgeburt sollten alle notwendigen Dinge bereitliegen. Lassen Sie sich hierzu von Ihrer Hebamme beraten, die Sie während der Hausgeburt betreut.

Für die Zeit während der Wehen und der Geburt:

Am besten Sie tragen bei der Geburt etwas Bequemes, in dem Sie sich wohlfühlen, z. B.: ein langes Baumwoll-Shirt oder ein kurzes Nachthemd

Fürs Wochenbett:

- Pyjamas oder Nachthemden (günstig mit Knöpfen oder Reißverschluss zum Öffnen – für das Stillen), oder Trainingsanzug und mehrere stillgeeignete T-Shirts
- Still-BHs und Stilleinlagen
- Binden
- Waschbeutel und Handtuch
- Brille für Linsenträgerinnen

Fürs Baby:

- Zwei Bodys, ein Leibchen und ein Jäckchen sowie ein weiches Höschen oder einen Strampelanzug, ein Spucktuch
- Windeln
- je nach Temperatur auch ein Käppchen und etwas Warmes für den Heimweg
- Autositz





2. Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Viele neue Aufgaben kommen auf die zukünftigen Eltern zu. Deshalb ist es ratsam, bereits vor der Geburt miteinander zu überlegen und zu vereinbaren, wie es nach der Babypause weitergehen soll.

Ein Neugeborenes zu betreuen und zu pflegen, bedeutet mindestens acht Stunden Arbeitszeit täglich, auch am Wochenende – und zwar dann, wenn das Baby es braucht. Wie können Sie sich vorstellen, diese neuen und zum Teil zusätzlichen Aufgaben aufzuteilen? Welche Kompromisse können Sie sich vorstellen? Was ist jeder/m von Ihnen wirklich

wichtig, damit sie/er sich wohl fühlen kann? Kann Sie vielleicht jemand zusätzlich unterstützen? Bedenken Sie dabei auch, dass die Mutter in der ersten Zeit nach der Geburt geschwächt sein kann.

→ Liebe werdende Mutter, lieber werdender Vater, bitte erinnern Sie sich immer daran, dass es vor allem um die gegenseitige Wertschätzung für das, was Sie für die Familie leisten, geht. Das Ziel ist, dass jede/r von Ihnen mit der Aufteilung zufrieden ist.

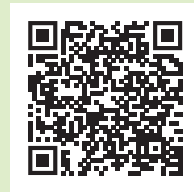
2.1 Wiedereinstieg in den Beruf

Die finanzielle Situation, die Bedürfnisse des Kindes (und der Geschwisterkinder) und die Wünsche der Eltern müssen aufeinander abgestimmt werden, um eine passende Lösung für die gesamte Familie zu finden. Sowohl die öffentliche Hand als auch private Arbeitgeber haben die Notwendigkeit erkannt, Familien bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. Viele Maßnahmen, vor allem der Ausbau der Kinderbetreuung, tragen dazu bei, dass dies immer besser gelingt.

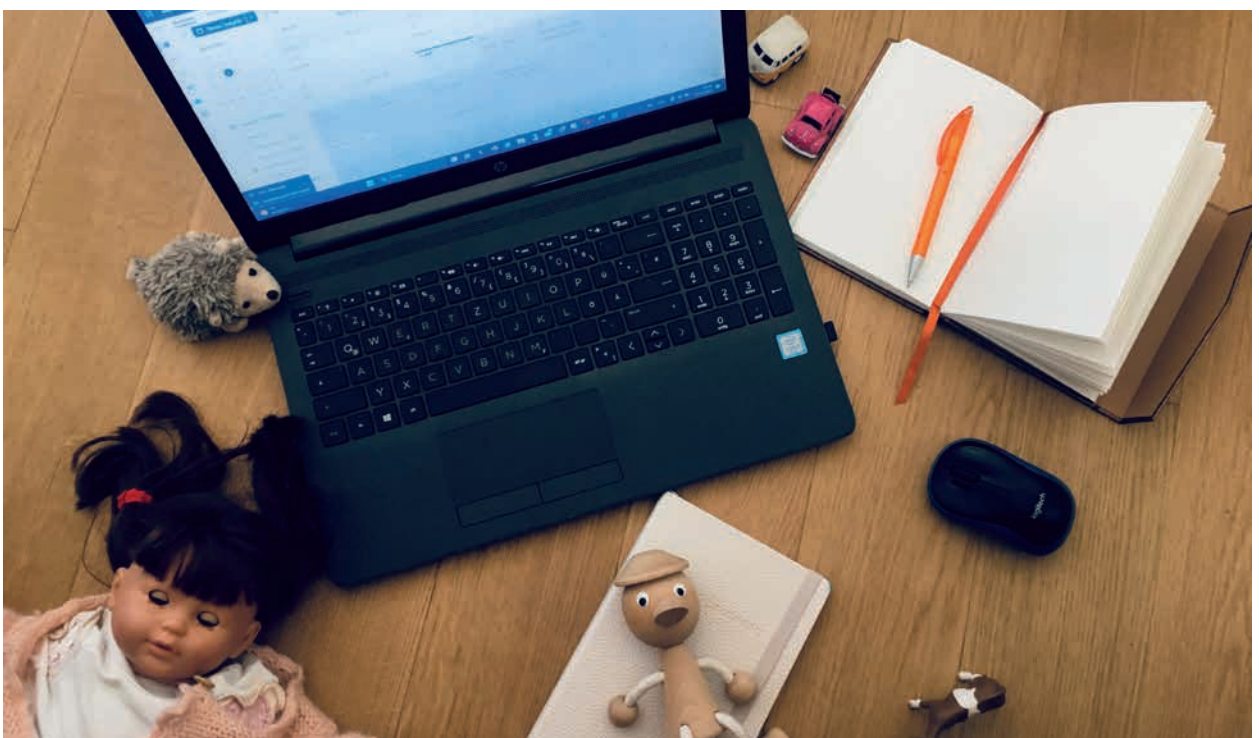
Tipps

- Erkundigen Sie sich über arbeitsrechtliche Bestimmungen (Mutterschutz, Elternurlaube, Stillstunden) und besprechen Sie die Möglichkeiten. Wer von Ihnen wird welche Zeiten in Anspruch nehmen?
- Informieren Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin (Personalbüro) über mögliche flexible Arbeitsmodelle (Teilzeit, Smart working) oder über eine eventuelle Freistellung von der Arbeit.

- Wenn Sie selbständig sind: Denken Sie jetzt schon an die rentenmäßige Absicherung für die Erziehungszeit.
- Kinderbetreuungsangebote sind mancherorts knapp. Reservieren Sie rechtzeitig einen Platz für Ihr Kind.
- Überlegen Sie andere Möglichkeiten für die Betreuung Ihres Kindes, eventuell sind Großeltern oder andere Bezugspersonen bereit, Sie zu unterstützen?



Familienportal - Familie und Beruf/Kinderbetreuung



2.2 Arbeitsrechtliche Bestimmungen

Sowohl die Elternzeit als auch die Erziehungszeiten werden durch verschiedene Maßnahmen geschützt. Sie gelten meist auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Gesetzliche Regelung zum Schutz der arbeitenden Mutter

Der Schutz der Gesundheit während der Schwangerschaft und unmittelbar nach der Geburt der arbeitenden Mütter und deren Kinder sowie die Stellung der Mütter und Väter mit einem abhängigen Arbeitsverhältnis während der ersten Lebensjahre der Kinder ist gesetzlich geregelt. Für selbständige Mütter ist eine wirtschaftliche Absicherung vorgesehen.

Schutz der Gesundheit von Mutter und Kind

Zum Schutz von Mutter und Kind muss der Arbeitgeber die Arbeitnehmerin von jeder Situation bzw. von jedem Kontakt mit Substanzen befreien, welche vom Beginn der Schwangerschaft bis zu sieben Monate nach der Geburt gefährlich sein könnten.

Entlassungsschutz

Eine Frau darf in der Zeit ab der Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des 1. Lebensjahres des Kindes nicht entlassen werden (außer in gesetzlich geregelten Fällen). Dieser Schutz steht auch dem Vater zu, wenn er die Elternzeit beansprucht.

Obligatorische Mutterschaftszeit

Die obligatorische Mutterschaftszeit gilt für alle Mütter, die in einem Angestelltenverhältnis stehen. Die Freistellung wegen Mutterschaft dauert fünf Monate und umfasst grundsätzlich die zwei Monate vor und die drei Monate nach der Geburt. Die Mutter kann auch flexibel entscheiden, ob sie den Mutterschaftsurlaub folgendermaßen aufteilt: 1 Monat vor der Geburt und 4 Monate nach der Geburt oder 5 Monate nach der Geburt. Hierfür braucht es eine Unbedenklichkeitserklärung vom Arzt.

Während des obligatorischen Mutterschaftsurlaubes hat die Mutter Anspruch auf 80% des Lohnes (viele Verträge sehen sogar 100% vor).



Familienportal - obligatorische Mutterschaftszeit



Obligatorischer Vaterschaftsurlaub für Arbeitnehmer (auch bei Adoption und Anvertraung)

Der erwerbstätige Vater muss ab zwei Monaten vor dem voraussichtlichen Geburtstermin und innerhalb der fünf Monate nach der Geburt 10 Tage von der Arbeit fernbleiben. Der obligatorische Vaterschaftsurlaub steht auch im Falle eines perinatalen Kindstodes zu. Bei Mehrlingsgeburten wird die Dauer des Urlaubes auf 20 Arbeitstage erhöht.

Anrecht auf den obligatorischen Vaterschaftsurlaub haben alle lohnabhängigen Arbeitnehmer.

Der obligatorische Vaterschaftsurlaub kann auch in einzelne Tage aufgeteilt werden, aber nicht in einzelne Stunden.

Der obligatorische Vaterschaftsurlaub kann auch an denselben Tagen genommen werden, an denen die Mutter Mutterschaftsurlaub nimmt.

Für die gesamte Dauer des obligatorischen Vaterschaftsurlaubes steht ein tägliches Entgelt in Höhe von 100 % des Gehalts zu.

Väter, die in der Privatwirtschaft beschäftigt sind, müssen ihrem Arbeitgeber die Tage, an denen sie den obligatorischen Vaterschaftsurlaub nehmen wollen, mindestens fünf Tage im Voraus mitteilen.



Nationales Fürsorgeinstitut
NISF/INPS

Elternzeit (auch bei Adoption und Anvertraung)

Der italienische Staat hat die Elternzeit neu geregelt, um die Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf zu verbessern, um die Aufteilung der Betreuungsaufgaben zwischen Männern und Frauen und die Gleich-

stellung der Geschlechter im Berufs- und Familienleben zu erreichen.

Eltern mit einem Angestelltenverhältnis haben innerhalb des 12. Lebensjahres des Kindes gemeinsam das Recht auf maximal 10 Monate Elternzeit. Die maximal zustehende gemeinsame Elternzeit erhöht sich auf 11 Monate, wenn der Vater mindestens 3 Monate Elternzeit nimmt. Alleinerziehenden stehen 11 Monate Elternzeit zu.

Die Elternzeit hängt davon ab, es sich um Arbeitnehmer:innen im öffentlichen Dienst oder im Privatsektor, oder um selbständig arbeitende Väter oder andere Arbeitskategorien handelt. Die Elternzeit wird für Eltern mit einem Angestelltenverhältnis für maximal 9 Monate vergütet.



Nationales Fürsorgeinstitut
NISF/INPS

Landesfamiliengeld Plus für Väter in Elternzeit

Mit diesem Zusatzbeitrag des Landesfamiliengeldes werden Familien unterstützt, wenn der Vater einer lohnabhängigen Arbeit im Privatsektor nachgeht und mindestens 2 Monate Elternzeit, in den ersten 18 Monaten nach der Geburt des Kindes, nimmt.



Webportal des Landes

2.3 Weiterführende Links

Informationen zu folgenden Themen finden Sie im Webportal des Landes



Webportal des Landes -
Arbeitsschutz/Mutterschaft
und Vaterschaft

- Tägliche Ruhepausen (Stillstunden)
- Krankheit des Kindes
- Entlassungsverbot
- Freistellung von Eltern von Kindern mit Behinderung

2.4 Familienfreundliche Arbeitgeber



Immer mehr Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber kommen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei der Betreuung ihrer Kinder entgegen und bieten familienfreundliche Arbeitsmodelle (Teilzeit, Smart Working) oder eine Kinderbetreuung an. Einige von ihnen betreiben eine familienbewusste Personalpolitik und sind mit dem Gütesiegel „audit familieundberuf“ zertifiziert.

→ Erkundigen Sie sich bei Ihrem Personalbüro über möglichst flexible Arbeitsmodelle

→ Familienportal – [auditfamilieundberuf](https://familie.provinz.bz.it/de/audit-familieundberuf)



familie.provinz.bz.it/de/audit-familieundberuf

2.5 Kleinkindbetreuung 0 bis 3 Jahre



In Südtirol stehen mehrere Angebote der Kleinkindbetreuung zur Auswahl:

- Kinderhorte
- Kindertagesstätten
- Tagesmütter oder Tagesväter
- Betriebliche Kleinkindbetreuung

Kinder im Alter zwischen drei Monaten und der Vollendung des 4. Lebensjahres – sofern sie noch nicht den Kindergarten besuchen – können in diesen Diensten von qualifizierten Fachkräften betreut werden.

Die Anwesenheit des Kindes in Kleinkindbetreuungseinrichtungen ist je nach Dienst unterschiedlich geregelt. Aus pädagogischen Gründen muss das Kind mindestens 12 Stunden pro Woche in der Kita und bei der Tagesmutter und 20 Stunden bei 5 Wochentagen im Kinderhort anwesend sein. Um den Familien entgegenzukommen, kann die Betreuungszeit

vor allem in Kindertagesstätten und bei Tagesmüttern individuell gestaltet werden.

Die Kosten für die Kleinkindbetreuung hängt von der Betreuungsart, von der Anzahl der betreuten Stunden und von der wirtschaftlichen Situation der Familie ab.

Immer mehr familienbewusste Arbeitgeber bieten betriebliche Kindertagesstätten an oder unterstützen ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, wenn sie den Betreuungsdienst einer Kindertagesstätte beanspruchen.

Erste soziale Erfahrung verbunden mit Spiel und Spaß bieten Spielgruppen, Krabbelgruppen und Eltern-Kind-Zentren an.



Familienportal –
Kleinkindbetreuung
in Südtirol



3. Entwicklung & Gesundheit

In der Schwangerschaft verändert sich bei einer Frau vieles: Die Gewichtszunahme und Veränderungen der Haare, der Haut und der Brust sind nur ein paar Anzeichen.

Die Geburt eines Kindes ist für die Frau, ihren Partner und überhaupt für die ganze Familie ein Ereignis, welches das Leben eindrucksvoll verändert.

Ein Kind zu bekommen ist keine Krankheit, auch wenn die Schwangerschaft von körperlichen Beschwerden begleitet sein kann und regelmäßige Arztbesuche nötig werden.

Als werdende Mutter können Sie einiges tun, damit es Ihnen und dem Kind gut geht.

3.1 Gesund durch die Schwangerschaft

Der Expertentipp

Dr. Herbert Heidegger, ehemaliger Primar der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe im Krankenhaus Meran:

„Wie die Gesellschaft dazu beitragen kann, die Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund zu gestalten, wie Gesundheitsberatung erfolgen soll, welche Berufstätigkeit mit einer gesunden Schwangerschaft vereinbar ist, all diese Fragen sind von großer gesundheitspolitischer Bedeutung. Belastende Faktoren wie großer Stress während der Schwangerschaft, ungünstige Arbeitsbedingungen, eine unausgewogene Ernährung, mütterliche Erkrankungen, die Einnahme von Drogen oder das Rauchen können ein Risiko für das Kind darstellen.“

Tipps

Um das neue Leben in Ihnen Zelle für Zelle aufzubauen, läuft Ihr Körper auf Hochtouren. Das kostet Energie: Vermehrte Müdigkeit kann sich einstellen. Kurze oder längere Pausen, eine ausgewogene Ernährung und frische Luft können helfen.

- Übelkeit und Erbrechen sind besonders in den ersten Monaten der Schwangerschaft nichts Ungewöhnliches – der Körper befindet sich in einem Umstellungsprozess. Manchmal nützt es, bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen, zum Beispiel Zwieback, Brot, Tee. Auch Wadenkrämpfe können vermehrt vorkommen: Gleich aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen, kann helfen.
- Bewegung fördert die Blutzirkulation, lockert Verspannungen und verbessert die Stimmungslage: Deshalb ist sie auch während einer Schwangerschaft zu empfehlen. Geeignet sind vor allem

Sportarten mit sanften Bewegungsabläufen, wie Schwimmen, Wandern.

- Viele Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst) und ausreichend Flüssigkeit (mehr als zwei Liter täglich) können die während der Schwangerschaft häufig auftretende Verstopfung vermindern.
- Auf Alkohol und Nikotin sollten Schwangere ganz verzichten. Auch der Verzehr von rohem Fleisch, rohen Eiern und Rohmilchprodukten sollte während der Schwangerschaft vorsichtshalber vermieden werden.
- Wenn die Beine schwer werden: sie am besten etwas höher legen! Auch Kompressionsstrümpfe können helfen und ganz allgemein weiche und flache Schuhe.
- Gute Mundhygiene ist während der Schwangerschaft sehr wichtig: Zahnschäden und Infektionen des Zahnfleisches können zu gesundheitlichen Problemen führen. Durch den erhöhten Blutdurchfluss kann es auch vorkommen, dass das Zahnfleisch häufiger blutet. Eine weiche Zahnbürste, bewusste, sanfte Zahnpflege und ein Besuch beim Zahnarzt/bei der Zahnärztin helfen vorzubeugen.

Lieber ein Gläschen Wasser

Ihrem Baby zuliebe sollten Sie in der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten. Auch kleine Mengen Alkohol können negative Auswirkungen auf das Baby im Mutterleib haben.

→ *Informationen rund um die Schwangerschaft:*



Familienportal -
Schwangerschaft und Geburt

Hebammenberatung

In ihren Aufgabenbereich fallen die Betreuung und Beratung von Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und an den ersten Tagen nach der Geburt (Wochenbett).

In vielen Gesundheitssprengeln oder bei Familienberatungsstellen wird ein Hebammenberatungsdienst angeboten. Mütter und Väter können sich auch individuell von einer freiberuflichen Hebamme beraten und begleiten lassen. Einige Hebammen bieten die Begleitung bei Hausgeburten an. Der Südtiroler Sanitätsbetrieb gewährt für Hausgeburten eine teilweise Rückvergütung der Kosten.



Südtiroler Sanitätsbetrieb,
Hebammenberatungsdienst



Berufskammer der
Hebammen

Psychische Gesundheit

Unabhängig davon, ob sich eine Frau bewusst für die Mutterschaft entscheidet oder nicht, können sie zwiespältige Gefühle begleiten. Freude und Sorge wechseln sich häufig ab oder sind gleichzeitig auf der Tagesordnung. Manchmal fühlt sie sich behäbig und ungeschickt, dann wieder wunderschön. Die Schwangerschaftsstreifen nerven, andererseits sind sie eigentlich überhaupt nicht wichtig. Das ist nicht ungewöhnlich und gehört, genauso wie besondere Gelüste oder spezielle Abneigungen, zu einer Schwangerschaft dazu. Auch das Umfeld, die vielen widersprüchlichen Erwartungen und Ratschläge, mit denen zukünftige Mütter und Väter konfrontiert werden, können manchmal verunsichern.

Tipps

- Es braucht meist etwas Zeit, in die neue Situation hineinzuwachsen, auch wenn Sie vieles, was Sie zum Muttersein brauchen, schon in sich tragen.
- Ein liebevoller Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper ist in der Zeit der Schwangerschaft besonders zu empfehlen. Entspannungsübungen oder Yoga können dazu beitragen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen.
- Der Austausch mit anderen Schwangeren kann hilfreich sein.
- Der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses ist eine gute Gelegenheit, andere werdende Eltern kennen zu lernen und sich über die Geburt und auch das Stillen zu informieren.
- Stellen Sie keine zu hohen Anforderungen an sich selbst – es kommt nicht darauf an, als Mutter und Vater immer perfekt zu sein, wichtig ist, dass man in einem feinfühligem Austausch mit dem Kind ist.
- Beziehen Sie Ihren Partner (wenn möglich) in die Entwicklungen mit ein. Ihr Kind braucht seinen Vater und Sie Ihren Partner.
- Vertrauen Sie der weiblichen Natur, die Frauen seit Jahrmillionen befähigt, neues Leben zu schenken.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie über Ihr Baby nachdenken? Können Sie sich auch darüber freuen, bald (wieder) Mutter zu werden? Oder nehmen Sorgen und Ängste überhand? Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder anderen vertrauten Menschen darüber? Manche Umstände erschweren es werdenden Müttern, sich neben den normalen Höhen und Tiefen während der Schwangerschaft auf ihr Baby zu freuen. Manchmal tauchen auch gerade in dieser Zeit unangenehme Erinnerungen aus der eigenen Vergangenheit auf.

Mütter können bereits während der Schwangerschaft oder nach der Geburt auch andere, unterschiedliche Gefühle wie Traurigkeit und Sorge, starke Müdigkeit, Gereiztheit oder Unzulänglichkeitsgefühle usw. haben. Diese Zustände sind bei Müttern aber auch bei Vätern häufig anzutreffen und verschwinden in der Regel nach rund 10 Tagen.

Wenn es Ihnen trotz Gesprächen mit Ihrem Partner oder anderen vertrauten Personen nicht gut geht, holen Sie sich Hilfe bei Fachleuten. Denken Sie immer daran: Es ist wichtig, dass es Ihnen selbst gut geht. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass Sie Ihrem Kind das geben können, was es braucht.



Familienberatung



Psychologischer Dienst
Gesundheitsbezirk Brixen



Psychologischer Dienst
Gesundheitsbezirk Bruneck



Psychologischer Dienst
Gesundheitsbezirk Bozen



Psychologinnen/Psychologen
und Psychotherapeutinnen/
Psychotherapeuten in Südtirol



Psychologischer Dienst
Gesundheitsbezirk Meran



Spezialambulanz für die seelische
Gesundheit in der Schwangerschaft
und Post Partum



Elektronische Medien mit Köpfchen verwenden

Es wird empfohlen, jede unnötige Strahlenbelastung zu vermeiden und den Einsatz von Mobiltelefonen einzuschränken.

Um elektromagnetische Felder gering zu halten, die beim Telefonieren mit Mobiltelefonen in Körpernähe auftreten, empfehlen Fachleute der Landesagentur für Umwelt und Klimaschutz folgende Verhaltensweisen:

- Telefonate mit dem Mobiltelefon möglichst kurz halten, wo möglich Textnachrichten bevorzugen, da auf diese Weise die Strahlenbelastung geringer ist.
- Strahlungsbelastung kann man auch verringern, in dem man das Mobiltelefon während des Rufaufbaus möglichst entfernt vom Kopf und erst nach aufgebauter Verbindung ans Ohr hält.
- Schalten Sie nachts Ihr Mobiltelefon aus oder stellen Sie es in den „Flugmodus“ ein. Schalten Sie auch alle mit dem WLAN verbundenen Geräte aus, wenn sie nicht verwendet werden.
- Telefonieren Sie dort, wo ein guter Empfang ist. So kann die elektromagnetische Emission um das 100fache verringert werden.
- Halten Sie Ihr Mobiltelefon mit Hilfe von Headsets oder Freisprechanlagen vom Körper und Kopf fern: Schon 30 cm Abstand vom Körper reichen, um die Belastung um das 1000fache zu senken.
- Mit der WLAN-Verbindung wird die elektromagnetische Belastung bei gleichbleibender Qualität drastisch reduziert. Wo immer möglich, nutzen Sie, statt eines mobilen Datennetzes eine WLAN-Verbindung.

Auch kabellose Telefone oder WLAN-Modems produzieren hochfrequente elektromagnetische Felder. Bereits ab einem Meter Entfernung nimmt die Strahlung jedoch stark ab. Diese Geräte sollten daher nicht im Schlafzimmer oder in Räumen Platz finden, in denen man sich lange aufhält.

Achtung: Hausteile werden jetzt immer häufiger am Glasfasermodem angeschlossen; in diesem Fall darf das Modem nicht ausgeschaltet werden, sonst kann man nicht mehr telefonieren. Solche Modems verfügen aber normalerweise auch über die Möglichkeit, per Tastendruck nur die WLAN-Funktion auszuschalten. Oft kann man es sogar automatisch vorprogrammieren.

→ *Landesumweltagentur*

Informationen zu den Strahlungen sowie ein Video mit Tipps zum achtsamen Umgang mit Mobiltelefonen



3.2 Die Geburt

Vorbereitung auf den großen Tag

Die meisten Mütter und Väter freuen sich sehr auf die Geburt und fürchten sich gleichzeitig davor. Die Angst vor Schmerzen, die Hoffnung, dass alles gut gehen wird, beschäftigen sie. Für viele Frauen ist es auch etwas traurig, das Baby ganz loszulassen, nachdem sie neun Monate lang so eng miteinander verbunden waren. Neben der Geburt selbst, die gerade für Erstgebärende schwer vorstellbar ist, trägt auch die hormonelle Umstellung dazu bei, Verwirrung zu stiften. Ebenso ist es für den Vater nicht so einfach: Auch er kann sich vielleicht nur schwer vorstellen, wie eine Geburt abläuft. Und es kommen ihm wahr-

scheinlich viele Fragen in den Sinn: Wird alles gut gehen? Werde ich meiner Partnerin gut beistehen können? Auch in dieser Phase ist es wichtig, dass die werdenden Eltern ihre Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen. Ihnen geht es dabei ähnlich wie Ihrem Baby. Auch Sie selbst werden fast neu geboren: als Eltern. Die Geburt ist der Auftakt: Das Muttersein, das Vatersein beginnt. In der nächsten Zeit werden Sie erleben, was es für Sie und Ihre Umgebung bedeutet, dass Sie jetzt Mutter und Vater sind. Sie werden Ihren eigenen Weg finden, diese Rollen zu leben.

Tipps

- Im Geburtsvorbereitungskurs oder persönlich in dem Krankenhaus, in dem Sie voraussichtlich Ihr Kind zur Welt bringen werden, können Sie sich über den dort üblichen Geburtsverlauf und die Zeit danach informieren. Oder bei Ihrer freiberuflichen Hebamme, wenn Sie eine Hausgeburt wünschen.
- Der Geburtstermin lässt sich meist nicht genau voraussagen. Deshalb sollte rechtzeitig überlegt werden, wen die Mutter bei der Geburt dabeihaben möchte. Es sollte eine Vertrauensperson sein, die es der Frau ermöglicht, sich sicher zu fühlen und sich auf ihren Körper zu konzentrieren. Wer könnte eventuell als Ersatz einspringen, falls der Partner oder die gewünschte Person nicht zur rechten Zeit zur Stelle ist?
- Wer wird das größere Kind/die größeren Kinder in dieser Zeit versorgen?
- Wie lange werden Sie nach der Geburt im Krankenhaus bleiben? Ist eine ambulante Geburt möglich, falls gewünscht? Wer wird Sie danach zu Hause betreuen?
- Die Wochen nach der Geburt können sehr intensiv und anstrengend sein, besonders das Stillen verlangt dem Körper viel Energie ab. Von vielen Frauen wird diese Zeit unterschätzt. Deshalb: Am besten für die erste Zeit vorsorgen! Vielleicht können Sie gemeinsam noch vor der Geburt einen Großeinkauf tätigen und einiges vorkochen.
- Vereinbaren Sie am besten schon jetzt, wer in der ersten Zeit die wichtigsten Hausarbeiten übernehmen kann. Partner, Familienmitglieder, bezahlte Kräfte? Hilfreich kann auch ein Lebensmittel-Zustelldienst sein.
- Verwandte und Bekannte sind normalerweise gern bereit einzuspringen. Planen Sie konkret, womit man Sie unterstützen kann: mit Bügeln, Kochen oder Einkaufen? Mit Babysitten bei Ihren älteren



- Wie sieht es im Kreißsaal aus, welche Hilfsmittel werden angeboten? Wenn Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen, werden Sie mit den Räumlichkeiten im Krankenhaus vertraut gemacht, ansonsten können Sie vor Ort einen privaten Termin vereinbaren.
- Welche Methoden zur Schmerzlinderung werden angeboten? Welches sind die jeweiligen Vor- und Nachteile? Welche Möglichkeiten der Entspannung und Hilfe gibt es noch?
- Entspannungsübungen oder Imaginationsübungen, bei denen man entweder allein oder gemeinsam mit einer Psychologin/einem Psychologen den Ablauf der Geburt im Geiste durchspielt, können helfen, entspannter zu sein und erleichtern so vieles.
- Immer öfter wird auch Akupunktur eingesetzt, um die schwangere Frau zu begleiten und auf die Geburt vorzubereiten. Sie wird vor allem bei Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen sowie Sodbrennen und Schlafproblemen eingesetzt.

Family Support

Über das Angebot „Family Support“ kann kostenlose Unterstützung nach der Geburt organisiert werden.

Die freiwillige Person:

- Kommt einige Stunden wöchentlich vorbei und hört zu
- Wacht über den Schlaf des Babys während Sie wieder Kraft schöpfen
- Unterstützt beim Kochen oder kleinen Tätigkeiten im Haushalt
- macht kleine Erledigungen
- spielt mit dem Geschwisterkind.



praktische Unterstützung nach der Geburt
sostegno concreto dopo la nascita
N sustëni concreet do avëi parturi



FamilySupport

Tipps für werdende Väter

- In den Wochen vor dem Geburtstermin ist es wichtig, möglichst immer erreichbar zu sein. Die Geburt stellt für Sie beide eine Ausnahmesituation dar, besonders wenn es die erste ist. Ihre Partnerin und Ihr Kind brauchen Ihre Unterstützung. Und auch für Sie selbst ist sie wahrscheinlich ein seltenes und faszinierendes Erlebnis.
- Heute ist es meist selbstverständlich, dass der werdende Vater seine Partnerin in den Kreißsaal begleitet. Vieles spricht dafür: Eltern werden sie gemeinsam. Der Augenblick der Geburt ist so überwältigend, dass er für Ihre Partnerschaft – wenn Sie sie zusammen erleben – sehr stärkend und verbindend sein kann. Und die Anwesenheit des werdenden

Vaters kann sehr beruhigend auf die werdende Mutter wirken. Es kann aber auch verschiedene Gründe geben, warum ein Mann nicht mitkommt.

- Zeigen Sie Verständnis, sollte Ihre Frau manchmal mit schlechter Laune oder Erschöpfung auf die Situation reagieren. Nehmen Sie sie in den Arm, wenn sie das möchte, und unterstützen Sie sie bei der Hausarbeit und eventuell mit den größeren Kindern.
- Die Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, dass sich auch Väter auf die Geburt vorbereiten (zum Beispiel im Rahmen eines gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurses), um von dem Geschehen im Kreißsaal und ihren eigenen Gefühlen der Hilflosigkeit nicht völlig überrascht und überwältigt zu werden. Und damit das Paar während der Geburt gut in Kontakt und im Gespräch bleibt, so dass die werdende Mutter sagen darf, wann sie den Vater gerne in Ihrer Nähe hat oder eventuell auch lieber allein wäre.
- Der obligatorische Vaterschaftsurlaub (s. Seite 23) gibt Ihnen als Familie die Möglichkeit, sich gut in die neue Situation einzustimmen. In den ersten zwei Wochen, besser noch im ersten Monat, ist Ihre Unterstützung für Ihre Partnerin und das Neugeborene von besonders großer Bedeutung, Ihre Anwesenheit ist wichtig. Gemeinsam die ersten Erfahrungen mit dem Baby machen zu können, diese Zeit zu bewältigen, stärkt Ihre Partnerschaft und gibt Ihnen Kraft. Und Sie können gleich damit beginnen, Ihr Kind gut kennen und verstehen zu lernen. Auch für die Geschwisterkinder ist es wichtig, dass Sie Zeit für sie haben.

9. Monat

Um Platz zu sparen, legt Ihr Baby jetzt die Beinchen übereinander. Den letzten Monat im Bauch verbringt es hauptsächlich damit, Fettreserven anzulegen und an Gewicht zuzunehmen.

Die Geburt, ein wichtiger Moment

Die Geburt erleben viele Eltern wie ein Wunder. Für die werdende Mutter, den Vater oder die begleitende Vertrauensperson ist sie ein sehr emotionales Erlebnis, oft einer der wichtigsten Momente in ihrem Leben. Sie ist meist mit großen Schmerzen, aber auch mit großer Freude verbunden. Es werden Kräfte mobilisiert, die Sie sich vorher gar nicht zugetraut hätten. Je vertrauter die Gebärende mit der Umgebung, der Hebamme und – im Falle eines Kaiserschnittes mit der Ärztin/dem Arzt – ist, desto positiver und schmerzärmer wird sie meist erlebt.

Die allermeisten Geburten finden innerhalb von 14 Tagen vor oder nach dem errechneten Geburtstermin statt. Manchmal kommt es aber auch ganz anders als erwartet: Manche Babys haben es besonders eilig oder lassen ziemlich lange auf sich warten. Die meisten Kinder werden auf natürlichem Weg geboren. Trotzdem machen manchmal bestimmte Situationen während der Geburt einen operativen Eingriff nötig. Manche Frauen entscheiden sich in Absprache mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt auch aus unterschiedlichen Gründen für einen Kaiserschnitt oder die Periduralanästhesie (PDA) zur Schmerzlinderung. Die Geburt selbst findet meist im Kreißsaal des Krankenhauses statt und wird von einer Hebamme begleitet.

Daneben gibt es die Möglichkeit einer Hausgeburt, die von einer Hebamme betreut wird. Alle Geburtsbegleiter:innen achten darauf, dass die Geburt möglichst ohne Komplikationen verläuft und Mutter und Kind wohlauf sind. Keine Geburt lässt sich mit einer anderen vergleichen. Medizinisch gesehen läuft jede nach einem ähnlichen Rhythmus ab, doch jede Frau erlebt die Geburt auf ihre Art. Empfindungen und Erfahrungen, die dabei gemacht werden, sind so unterschiedlich wie die Frauen, die gebären.

Die aktive, sanfte Geburt

Bei der aktiven, sanften Geburt steht die Mutter im Zentrum. Die Begleitung wird auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, sie wird darin unterstützt, auf ihre Stärken zu vertrauen. Natürliche Schmerzmittel werden bevorzugt. Der psychosoziale Aspekt der Geburt wird, neben der bestmöglichen medizinischen Betreuung, in den Vordergrund gestellt. Ist das Baby erst einmal auf der Welt, stehen weiter die Bedürfnisse von Mutter, Vater und Kind im Vordergrund. Erst nachdem die Eltern Zeit gehabt haben, ihr Neugeborenes willkommen zu heißen, werden die routinemäßigen Untersuchungen durchgeführt. In allen Südtiroler Krankenhäusern ist es weiters möglich, eine Wassergeburt durchzuführen. Dabei kann die angehende Mutter ihr Kind in einer Gebärvanne zur Welt bringen. Das warme Wasser hilft ihr, sich zwischen den Wehen zu entspannen und trägt dazu bei, dass sie weniger Schmerzen empfindet. Die Geburt dauert häufig weniger lange.

Sichere Bindung, der beste Start ins Leben

Der Beziehungsaufbau zwischen Mutter und Kind (und ebenso Vater und Kind) beginnt bereits vorgeburtlich auch auf der Vorstellung- und Fantasieebene.

Unmittelbar nach der Geburt wird das Baby gleich auf den Bauch der Mutter gelegt. Das Neugeborene ist besonders wach und aufmerksam: Es spürt die Wärme durch den Hautkontakt, hört den Herzschlag, prägt sich das Bild seiner Eltern, ihren Geruch, ihre Stimmen ein.

Die gefühlsmäßige innere Bindung zwischen Kind und Eltern beginnt. Dem Neugeborenen sichert sie das Überleben und ermöglicht es, dass es Urvertrauen entwickelt. Den Eltern schenkt diese Bindung viel Kraft, so dass sie in der Lage sind, für ihr Baby da zu sein. Doch keine Sorge: Wenn aus medizinischen Gründen

in dieser Zeit eine Trennung nötig ist, entwickelt sich die Bindung durch die vielen liebevollen Begegnungen in der folgenden Zeit.

Kinder sind von Geburt an soziale Wesen und darauf ausgerichtet, mit den sie umgebenden Menschen Beziehungen aufzubauen. Ohne eine vertrauensvolle und Sicherheit spendende Beziehung zu mindestens einer Beziehungsperson können sich Babys nicht optimal körperlich und psychisch entwickeln. Von Anfang an kommunizieren Babys mit ihren Eltern. Das geschieht durch Weinen, Laute, sich Anschauen, Lächeln, Strampeln, Zuwenden, Arme ausstrecken. Diese Bindung festigt sich in vielen kleinen Momenten, wenn die Mutter auf die Bedürfnisse des Babys eingeht, es in den Arm nimmt, wenn es weint, ihm über den Kopf streichelt, mit ihm kuschelt. Im Gesundheitssprengel Meran werden Basic-Bonding-Kurse angeboten, um die Eltern-Kind-Beziehung von Anfang an zu stärken.

Informationen: Hebammendienst Tel. 0473 496783/37 (vormittags)



famMedia – Infothek für Eltern
Sichere Bindung, der beste Start
ins Leben

Wissenswert

Neugeborene sind in der ersten Stunde nach der Geburt äußerst aufmerksam. Das hilft ihnen, ihre Mutter und ihren Vater kennen zu lernen.

Neugeborene finden ganz von allein zur Brust der Mutter und können aus eigenem Antrieb trinken. Das Baby verbindet den Geruch und den Geschmack an seinen Händen mit einer öligen Substanz auf der Brustwarze, die dem Fruchtwasser ähnlich ist.

Babys orientieren sich stark am Körpergeruch ihrer Mutter, deshalb ist es besser, bei der Geburt und in der ersten Zeit danach auf Parfüms und stark duftende Deos zu verzichten.

3.3 Nach der Geburt

Tipps für Mütter

- Versuchen Sie zu spüren, was Sie brauchen: Sie selbst wissen am besten, was gut für Sie ist und was weniger. Vertrauen Sie Ihrem Körper, er weiß, dass die Geburt zu schaffen ist. Sagen Sie Ihrem Partner klar, wie er Sie am besten unterstützen kann.
- Eine Mutter sollte in den ersten Wochen sehr stark umsorgt und verwöhnt werden.
- Die erste Zeit nach der Geburt kann sehr intensiv und anstrengend sein: Lassen Sie sich helfen! Im Haushalt, bei der Betreuung des Neugeborenen oder der älteren Kinder, wenn Sie jemanden zum Ausweinen brauchen – wobei auch immer: Nehmen Sie die Hilfe an, wenn Ihnen Unterstützung angeboten wird. So können Sie schon von Beginn an die körperliche und seelische Stabilität aufbauen, die Sie für das Stillen und die Nächte ohne ausreichenden Schlaf benötigen werden.
- Überlassen Sie das Baby getrost seinem Vater. Er kann es genauso gut versorgen, auch wenn er manches vielleicht anders macht.

Tipps für Väter

- Ihre Partnerin befindet sich in einer Ausnahme-situation. Bleiben Sie immer in ihrer Nähe, außer sie möchte zwischendurch allein sein.
- Versuchen Sie nachzuvollziehen, was in Ihrer Partnerin vorgeht und was sie gerade braucht.
- Unterstützen Sie sie in ihren Wünschen und helfen Sie mit, diese durchzusetzen.
- Bestärken Sie Ihre Partnerin darin, dass sie es gemeinsam schaffen werden und dass sie alles wunderbar macht.



Tipps für Geschwisterkinder

- Der erste Besuch des/der Älteren im Krankenhaus ist sehr aufregend für sie. Günstig ist es, wenn Sie beide als Eltern Zeit haben, gemeinsam mit dem/den Großen das Kleine in Ruhe zu beobachten und kennen zu lernen.
- Wenn Sie mit dem Baby nach Hause kommen, sollte Ihr Älteres die Möglichkeit haben, sein Geschwisterchen in seiner vertrauten Umgebung kennen zu lernen.
- Wenn Sie als Vater die erste Zeit daheimbleiben, können Sie sich dem älteren Kind widmen oder Sie kümmern sich um das Neugeborene und die Mutter kann gemeinsam mit dem Größeren etwas tun.

Tipps für Zwillingseletern

- Eltern von Zwillingseletern sind mehr gefordert, um den Alltag mit zwei Babys zu bewältigen.
- Holen Sie sich rechtzeitig Rat und Hilfe, damit dies besser gelingt.

3.4 Bürgerkarte/Gesundheitskarte

Sobald Ihr Kind meldeamtlich erfasst ist, wird Ihnen automatisch vom Finanzministerium eine Gesundheitskarte (auch Bürgerkarte genannt) für Ihr Kind zugesandt. Die Gesundheitskarte ist die Krankenversicherungskarte für das Kind, sie dient auch zur Identifizierung bei Ämtern der öffentlichen Verwaltung und ist mit der Steuernummer versehen. Die Gesundheitskarte gilt auch als Krankenversiche-

rungsnachweis für dringende und unaufschiebbare Leistungen in der gesamten EU sowie in der EU gleichgestellten Ländern.



Bürgerkarte
Südtiroler Bürgernetz

3.5 Gesundheitsdienst und Kinderärztin/Kinderarzt

Ihr Kind muss beim Gesundheitsdienst des Südtiroler Sanitätsbetriebs eingetragen werden. Dies können Sie im Gesundheitssprengel, der Ihrer Wohngemeinde zugeordnet ist, mittels E-Mail oder über den Online-Dienst My Cavis der öffentlichen Verwaltungen oder über die eigene Elektronische Gesundheitsakte machen.

Die Wahl der Kinderärztin/des Kinderarztes erfolgt frei unter allen wählbaren Kinderärzten und -ärztinnen des Sprengels. Die gewählte Kinderärztin/der gewählte Kinderarzt begleitet Ihr Kind bis zum 14. Lebensjahr (eine Verlängerung bis 16 Jahren ist in Ausnahmefällen möglich). Zu jeder Zeit kann man diese Wahl widerrufen und eine neue Wahl vornehmen. Die Gesundheitssprengel geben auch Auskünfte über eine eventuelle Ticketbefreiung der zu Lasten lebenden Kinder und registrieren eine eventuelle Ticketbefreiung, nachdem dies der Arzt/die Ärztin erlassen hat.

Mehr dazu und Zugang zum Online-Dienst



Landesgesundheitsdienst
Kinderarzt/ärztin – freier Wahl



Gesundheitssprengel



3.6 Gesundheit des Babys

Elektronische Gesundheitsakte (EGA)

In der Elektronischen Gesundheitsakte Ihres Kindes können Sie medizinische Daten und Dokumente digital abrufen. Nach Abgabe einer Eigenerklärung können Sie von Ihrer EGA aus auch auf die EGA Ihres Kindes zugreifen. Dies erfolgt mit dem Antrag um Vertretung auf MyCivis.



Elektronische Gesundheitsakte

Kindergesundheitsbüchlein

Bei der ersten Visite des Neugeborenen erhalten Eltern eine Broschüre mit nützlichen Informationen für die Zeit im Krankenhaus und für die Zeit danach zu Hause. Bei der Entlassung bekommen Eltern das vom Krankenpflegepersonal und Ärzten ausgefüllte Kindergesundheitsbüchlein ausgehändigt.

Pädiatrische Erste Hilfe

Kinder werden durch die allgemeine Erste Hilfe in die Pädiatrische Erste Hilfe begleitet, welche 24/24 Stunden ohne Vormerkung zugänglich ist.

Die Erste Hilfe sollte nur in dringenden Fällen aufgesucht werden. Für nicht dringende Fälle ist tagsüber der Kinderarzt/die Kinderärztin zu konsultieren, in der Nacht und an den Feiertagen kann man sich an den ärztlichen Bereitschaftsdienst wenden.

Die Nummer im Notfall: 112 anrufen!

Tipps für die Gesundheit des Babys

Von der richtigen Nabelpflege, der Zufuhr von Vitaminen bis hin zu den ersten Vorsorgeuntersuchungen, der Südtiroler Sanitätsbetrieb unterstützt Sie bei der Fürsorge Ihres Babys.



Vorsorgeuntersuchungen
im Kindesalter

Ernährung des Babys

Stillen ist im ersten Lebenshalbjahr die beste Art, sein Kind zu ernähren. Muttermilch ist die ideale Nahrung für Säuglinge. Sie ist sicher, sauber und enthält Antikörper, die zum Schutz vor vielen häufigen Kinderkrankheiten beitragen. Muttermilch liefert Energie und alle Nährstoffe, die das Baby in den ersten Lebensmonaten benötigt. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, mindestens sechs Monate ausschließlich zu stillen und das Stillen auch nach der Einführung von Beikost bis zu zwei Jahre oder länger fortzusetzen.

Pflichtimpfungen

Derzeit gibt es in Italien zehn Pflichtimpfungen für Kinder und Jugendliche im Alter von 0 bis 16 Jahren. Bei einer Einschreibung in private oder öffentliche Kleinkindbetreuungsdienste muss die erfüllte Impfpflicht nachgewiesen werden.



Südtiroler Sanitätsbetrieb –
Impfungen

3.7 Frühgeborene

Frühchen werden in der Abteilung Neonatologie und Neugeborenenintensivstation am Krankenhaus Bozen bestens versorgt. Unterstützung bietet der Verein Frühgeborene Südtirol.



Frühgeborene Südtirol

3.8 Begleitung für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung

Der Dienst Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung begleitet Familien und deren Kinder bei Entwicklungsverzögerungen oder Behinderungen.



Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung

3.9 Gesundheit der Mutter

Wochenbett

Die ersten acht Wochen nach der Geburt eines Kindes werden als Wochenbett bezeichnet. Mütter sollten diese Zeit möglichst ruhig angehen und sich körperlich schonen.

Babyblues

Viele Frauen haben Stimmungsschwankungen nach der Geburt, da im Körper hormonelle Umstellungen stattfinden. Sollten die Stimmungstiefs länger anhalten, finden werdende und frischgebackene Mütter bei einer eigenen Fachambulanz des Südtiroler Sanitätsbetriebes Unterstützung.



Psychiatrische fachärztliche Visiten für die seelische Gesundheit in der Schwangerschaft und im Post Partum



Rückbildungsgymnastik

Rückbildungsgymnastik nach der Geburt stärkt die Beckenbodenmuskulatur und beugt Inkontinenz, Unterleibsschmerzen und Gebärmuttersenkung vor. Informationen über Kursangebote erhält man bei Geburtsvorbereitungskursen, Hebammen und Eltern-Kind-Zentren (ELKI).

3.10 Babysprache

Babys verständigen sich noch nicht mit Worten und trotzdem sagen sie schon ganz viel: durch Laute, Gesten, Blicke, Bewegungen, mit Händen und Füßen, Augen und Lippen – mit der Sprache des ganzen Körpers. Wer neugierig sein Baby beobachtet, wird immer besser seine Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse erkennen. In über 100 Kurzfilmen im YouTube-Kanal „Signale des Babys“ erfahren Sie einiges über die Sprache der Babys.



Signale des Babys

Geburt und Baby - Tipps aus der Infothek für Eltern famMedia

Rund um die Geburt und im Babyalter gibt es viele neue und herausfordernde Momente. Expertinnen und Experten unterstützen Eltern mit wertvollen Tipps beim Aufbau einer sicheren Bindung, zur Unterstützung bei Schreibabys oder verraten bewährte Schlafrituale.



famMedia – Infothek für Eltern
„Geburt & Baby“





4. Finanzielle Unterstützung

Südtiroler Familien bekommen vom Land und vom Staat finanzielle Unterstützung.

4.1 Familienleistungen des Landes

Beim Land können Südtiroler Familien (auch alleinerziehende Elternteile) folgende finanzielle Leistungen beantragen. Diese Beiträge werden dann von der Landesagentur für soziale und wirtschaftliche Entwicklung (ASWE) ausgezahlt.

Landesfamiliengeld

Das Landesfamiliengeld ist eine finanzielle Unterstützung (derzeit 200 Euro pro Monat) bis zum 3. Lebensjahr eines Kindes oder bis zu dessen möglichen Eintritt in den Kindergarten (höchstens bis zum 43. Lebensmonat).



Landesfamiliengeld

Landesfamiliengeld +

Der Zusatzbeitrag des Landesfamiliengeldes ist eine finanzielle Unterstützung für Familien, in denen die Väter (auch für Adoptiv- oder Pflegeväter) einer abhängigen Arbeit im Privatsektor in der Provinz Bozen nachgehen und die Elternzeit in den ersten 18 Monaten nach der Geburt des Kindes in Anspruch nehmen. Die Elternzeit muss für einen Zeitraum von mindestens 2 vollen ununterbrochenen Monaten beansprucht werden.



Landesfamiliengeld +

Landeskindergeld

Das Kindergeld ist ein Beitrag zur Deckung der Lebenshaltungskosten für Familien mit minderjährigen Kindern und volljährigen Kindern mit einer Behinderung. Der Beitrag richtet sich nach dem ISEE-Wert.



Landeskindergeld

Staatliches Mutterschaftsgeld

Es ist eine Fürsorgemaßnahme des Staates für Mütter, die keinen Anspruch auf ähnliche Leistungen haben.



Staatliches Mutterschaftsgeld

Rentenmäßige Absicherung der Erziehungszeiten

Es handelt sich um einen Zuschuss für die Zeiten des Fernbleibens von der Arbeit für die Betreuung und Erziehung von Kleinkindern oder von minderjährigen in Vollzeit anvertrauten Kindern. Voraussetzung dafür ist die Einzahlung von Rentenbeiträgen in die Pensionskasse oder in einen Zusatzrentenfonds.



Rentenmäßige Absicherung
der Erziehungszeiten

EuregioFamilyPass Südtirol

Der EuregioFamilyPass ist eine kostenlose Vorteilskarte für Familien mit minderjährigen Kindern in Südtirol und in der Europaregion Tirol-Südtirol-Trentino. Die Karte bietet Ermäßigungen in über 370 Geschäften und Einrichtungen in Südtirol sowie bei über 700 Partnern in der Europaregion Tirol-Südtirol-Trentino.



EuregioFamilyPass Südtirol



Weitere Landesleistungen für Familien

Es gibt außerdem noch weitere finanzielle Hilfen oder Unterstützung für Familien:

- Rentenmäßige Absicherung der Pflegezeiten
- Pflegegeld
- Finanzielle Sozialhilfe
- Finanzielle Unterstützung beim Bauen und Wohnen
- Beitrag für Miete und Wohnungsnebenkosten
- Unterhaltvorschussleistung zum Schutz von minderjährigen Kindern
- Bildungsförderung

Mehr dazu:



Finanzielle Leistungen für Familien in Südtirol

Großelternkarte

Vorteilskarte für Großeltern mit minderjährigen Enkeln

Die Großelternkarte ist eine persönliche Vorteilskarte, mit der Inhaberinnen und Inhaber Ermäßigungen und Vorteile in über 100 Geschäften und Einrichtungen in Südtirol bekommen.

Die Karte kann von Großeltern (Großmutter, Großvater), die in Südtirol ansässig sind und mindestens einem minderjährigen Enkelkind kostenlos beantragt werden.



Unterstützung der Gemeinde

Einige Gemeinden in Südtirol unterstützen Familien, indem sie beispielsweise den Ankauf von Stoffwindeln fördern oder weniger Müllgebühren verrechnen.

4.2 Beiträge des Staates

Einheitliches Kindergeld (*Assegno unico e universale per i figli a carico*)

Bei dem einheitlichen Kindergeld des Staates handelt es sich um eine monatliche finanzielle Leistung, die allen Familien für jedes zu Lasten lebendes Kind ab dem 7. Schwangerschaftsmonat bis zum 21. Lebensjahr zur Verfügung steht. Für Kinder mit Behinderung steht die Leistung unabhängig vom Alter zu. Diese Maßnahme ist mit den Familiengeldern des Landes kumulierbar.



Informationen beim NISF/INPS

Weitere Informationen und finanzielle Hilfen für Familien

Nationales Institut für Fürsorge
(NISF/INSP)



Für Eltern (per genitori)

Bonus Asilo Nido

Der Bonus Asilo Nido ist ein Beitrag zu den Gebühren für den Besuch öffentlicher und zugelassener privater Kinderhorte sowie für die häusliche Betreuung von Kindern unter drei Jahren, die an schweren chronischen Krankheiten leiden.



Nationales Institut für Fürsorge



4.3 Thema Geld

Erwartet ein Paar ein Kind, ändert sich die finanzielle Situation häufig: Der Wechsel in die Elternrolle bringt meist, zumindest vorübergehend, eine Auszeit von der Arbeitswelt mit sich. Damit verbunden ist oft eine Verminderung des Einkommens, bei gleichzeitig höhe-

ren Ausgaben. Viele Paare fühlen sich von den bevorstehenden Veränderungen verunsichert. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, Regelungen zu finden, mit denen sich beide wohl fühlen. Klare Verhältnisse in Finanzdingen sind eine sichere Basis für die Beziehung.



Tipps

- Besprechen Sie möglichst jetzt schon, wie Sie die Finanzen regeln werden: Welche Einnahmen werden Ihrer Familie in den nächsten Monaten und Jahren zur Verfügung stehen? Welche fixen Ausgaben und variablen Kosten werden Sie haben? Wird jede/r sein eigenes Geld verwalten oder wird es ein gemeinsames Konto geben?
- Eine faire Vereinbarung sollte getroffen werden, wenn jemand von Ihnen für einen längeren Zeitraum kein oder ein bedeutend niedrigeres Einkommen bezieht: zum Beispiel, weil sie/er den größeren Teil des Haushalts und der Kindererziehung übernimmt. Hier kann ein Gehaltskonto, auf das beide Zugriff haben, eine gute Lösung sein oder das Überweisen eines Haushaltsgeldes sowie eines Betrages für die persönlichen Ausgaben. Versuchen Sie eine gute Regelung zu finden, sodass beide im Rahmen des verfügbaren Einkommens und der geleisteten Arbeit zufrieden sind.
- Das Arbeitspensum im Alltag mit einem Neugeborenen ist sehr hoch. Diese Aufgabe sollte ebenso große Wertschätzung wie eine bezahlte Arbeit erfahren.
- Haben beide Partner:innen ein Einkommen, hat sich das „Drei-Konten-Modell“ bewährt: Dabei behalten beide ihre Bankkonten und überweisen einen Anteil ihres Gehalts auf ein gemeinsames Haushaltskonto, von dem Miete, Versicherungen, Ausgaben fürs Kind, Urlaub oder Lebensmittel abgehen. Alternativ können auch beide Partner:innen ihre Gehälter zusammenlegen und sich jeweils ein Taschengeld auf getrennte Konten abzweigen. So behalten beide ihre Eigenständigkeit und ersparen sich eventuell mühsame Diskussionen um persönliche Ausgaben.
- Auch für Alleinerziehende kann es wichtig sein, einen guten Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten und sich über finanzielle Unterstützungen von öffentlicher Seite zu informieren.
- Für eine Übersicht über die eigene finanzielle Situation, kann ein Haushaltsbuch (z.B. der Verbraucherzentrale Südtirol oder der Schuldnerberatung der Caritas) hilfreich sein.
- Kostenlose Beratung zur Planung der eigenen Finanzen:

Verbraucherzentrale Südtirol



Caritas-Schuldenprävention



- Paare, die heiraten möchten, können zwischen Gütertrennung und Gütergemeinschaft wählen. Sofern sich Eheleute nicht für die Gütertrennung entscheiden, gilt grundsätzlich der Stand der Gütergemeinschaft:
 - Gütertrennung bedeutet, dass jedem das gehört, was er in die Ehe einbringt, zukünftig erwirtschaftet oder auf anderem Wege erhält.
 - Im Falle einer Gütergemeinschaft gehören das bisherige Eigentum sowie Schenkungen, Erbschaften und später eventuelle Renten der/dem bisherigen Besitzerin/Besitzer beziehungsweise Berechtigten. Was innerhalb der Ehe erwirtschaftet wird, gehört beiden gemeinsam. Bei einer eventuellen späteren Trennung wird das Erworbene auf die beiden Partner/Partnerinnen aufgeteilt.



5. Bildung und Angebote für Familien

5.1 Elternkompetenz

Familien haben in der Gesellschaft eine wichtige Rolle. Deshalb ist es ein Anliegen, Eltern in ihrer Erziehungsverantwortung und in ihren Kompetenzen zu stärken, damit Mütter und Väter ihre Kinder beim Heranwachsen bestmöglich unterstützen.

Ein Kind in seiner Entwicklung zu begleiten, ihm zu helfen, sich zu entfalten, ihm beizustehen, das Leben zu bewältigen - die Erziehung ist eine der schönsten und zugleich eine der schwersten Aufgaben einer Mutter und eines Vaters. Aber wie lernen Mütter und Väter gute Eltern zu sein, damit Kinder gesund aufwachsen und sich zu starken Erwachsenen entwickeln können?

In Südtirol gibt es für Eltern eine Reihe von Bildungsangeboten, wo Sie Ihr Wissen in der Erziehung und Begleitung der Kinder erweitern können.

5.2 Angebote in Südtirol

The infographic features five numbered green diamond-shaped boxes arranged around a central map of South Tyrol. Each box contains a title, a brief description, and a QR code. The background is a light green color with a faint map of the region.

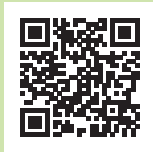
- 1 Elternbriefe**
9 Ausgaben von der Schwangerschaft bis zur Pubertät.
- 2 Willkommen Baby**
Informationspaket für Eltern, die in Südtirol ein Kind geboren haben.
- 3 famMedia - Infothek für Eltern**
Auf diesem Videoportal finden Eltern wertvolle Tipps zu Familienleben & Erziehung.
- 4 eltern-medienfit.bz**
Auf diesem Portal finden Mütter und Väter Tipps und Informationen rund um das Thema digitale Erziehung in der Familie.
- 5 Bookstart - Babys lieben Bücher**
Diese Südtiroler Leseinitiative Bookstart trägt dazu bei, schon bei Babys die Freude an Büchern zu wecken und Eltern fürs Vorlesen zu begeistern.

Organisationen im Bereich Familienbildung
Auf dem Familienportal finden Sie einen Überblick der Einrichtungen, die von der Familienagentur gefördert werden. Sie bieten Kurse, Vorträge und Workshops für Eltern sowie Kurse für Neugeborene an.

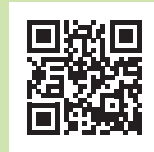
5.3 Organisationen im Ausland

Wertvolle Informationen finden Eltern auch auf Webseiten von Organisationen, die außerhalb von Südtirol tätig sind:

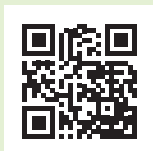
www.eltern-bildung.at



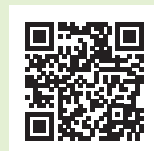
www.familylab.de



www.eltern.de



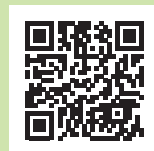
www.mit-kindern-wachsen.de



www.familienhandbuch.de



www.elternwissen.com



www.babyguide.at



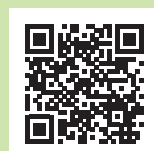
www.elternbildung.ch



www.baer.bayern.de



www.ane.de/elternfilme



www.kindergesundheit-info.de



*(auch in Arabisch, Englisch,
Französisch, Spanisch, Türkisch)*

Es wird keinerlei Verantwortung für die Inhalte aller verlinkten Seiten und die Richtigkeit dieser Seiten übernommen.

5.4 Weiterführende Informationen zu Schwangerschaft und Geburt

Eine große Auswahl an Büchern zur Schwangerschaft und zur Geburt gibt es in den Bibliotheken Südtirols oder fragen Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis danach. Gängige Bücher findet man manchmal auch auf Flohmärkten in Ihrem Wohnort.

Ebenso bietet die Online-Welt wertvolle Informationen, Downloads, Videos und Podcasts.

5.5 Kinder haben Rechte am eigenen Bild

Mit Medien wie TV, DVD-Player, Tablet oder auch Smartphone können Babys noch nichts anfangen. Geben Sie Ihrem Kind direkte Zuwendung, sprechen und spielen Sie mit ihm. Hinterfragen Sie deshalb Ihren eigenen Umgang mit den Medien. Ihre Haltung und Ihre Nutzungsgewohnheiten haben Einfluss auf das Verhalten Ihres Kindes. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf medienfreie Zeiten in der Familie und mit Ihren Kindern.

Kinder haben ein Recht am eigenen Bild. Grundsätzlich sollte mit Kinderfotos im öffentlichen Raum sehr sparsam umgegangen werden. Vor allem dann, wenn sich diese Bilder nachteilig auf das Kind auswirken können wie z.B. Nacktfotos, Urlaubsbilder, peinliche Videos. Solche Postings bleiben für immer im Internet, man weiß nicht was Andere mit diesen gut gemeinten Schnapsschüssen machen, zu welchem Zeitpunkt im Leben Ihrer Kinder diese wieder auftauchen oder auf

welchen Webseiten die Bilder landen. Seien Sie sensibel und bewerten Sie sorgfältig, welche Bilder Sie von Ihren Kindern online posten. Überprüfen Sie, ob die Privatsphäre-Einstellungen in den sozialen Medien so angelegt sind, dass nur Freunde und Personen, die Sie persönlich kennen, Zugriff auf ihr Profil haben. Die Entscheidung, Fotos von Kindern in sozialen Netzwerken zu veröffentlichen, ist nicht nur eine Frage der Sicherheit, sondern auch des Respekts gegenüber der Privatsphäre ihrer Kinder. Diese haben ebenso ein Recht am eigenen Bild! Wie begeistert wird ihr Kind sein, wenn es später Baby- oder Kinderfotos von sich im Internet wiederfindet?

Weitere Tipps und Informationen rund um das Thema digitale Erziehung in der Familie



www.eltern-medienfit.bz

Eltern-medienfit ist eine Initiative von Forum Prävention und der Familienagentur sowie Netzwerkpartnern.



5.6 Schwangerschaft und Geburt in der Welt

Weltweit werden Schwangerschaft und Geburt auf völlig unterschiedliche Weise vorbereitet und von Bräuchen und Ritualen begleitet. Auch bei uns haben sie sich über die Generationen hinweg verändert.

Der Stamm der „Dagara“ in Westafrika feiert ein eigenes Fest für jede werdende Mutter. Dabei bekommt jede Schwangere neue Kleider, ihr Bauch wird geküsst und die Gemeinschaft spricht Gebete und Segenswünsche für sie und das Baby.

Paare des „Dagara“-Stammes, die sich Kinder wünschen, unternehmen erst eine „heilende Reise“, um eigene Kindheitsverletzungen zu verarbeiten.

Bei einem Stamm in Westafrika ist es üblich, für das Baby ein eigenes Lied zu erfinden. Die schwangere Frau zieht sich in die Natur zurück und summt vor sich hin. In der Gemeinschaft wird aus dieser Melodie

dann ein eigenes Lied für das Baby entwickelt. Dieses begleitet das Baby während der Schwangerschaft und hilft, das Neugeborene in den Schlaf zu wiegen. Es wird bis ins Erwachsenenalter an allen wichtigen persönlichen Festtagen gesungen.

Bei den Dinka im Sudan wird die Hebamme als Empfängerin eines „Geschenktes Gottes“ verehrt? Sie kann auf die lebenslange Achtung und Wertschätzung des Kindes zählen.

In einigen Naturvölkern wird die Plazenta (der Mutterkuchen) vergraben und ein junges Bäumchen darauf gepflanzt? Der Baum wächst gemeinsam mit dem Kind heran und dient diesem als Ort der Ruhe und Sicherheit. Dieser Platz ist Symbol für die Verwurzelung des Kindes in die Gemeinschaft.





6. Wichtige Kontakte

NOTFALLNUMMERN

Notfall

In medizinischen Notfällen können Sie sich auch an die Erste-Hilfe-Stellen in den Südtiroler Krankenhäuser wenden.

112

In allen Fällen, die nicht als Notfälle betrachtet werden können, ist der Arzt/die Ärztin für Allgemeinmedizin, bzw. die Kinderärztin/der Kinderarzt die erste Anlaufstelle, an die Sie sich wenden können.

Notruf für Opfer von Gewalt und Stalking

1522

GESUNDHEITSDIENSTE UND ÄRZTE

Ärzte/Ärztinnen für Allgemeinmedizin



Kinderärztinnen und -ärzte in Südtirol



Gesundheitsdienste

(für Mutter-Kind-Beratung, Hebammenberatung, Impfungen, Psychologischer Dienst, Zentrum für psychologische Gesundheit)



Gesundheitssprengel in Südtirol

KRANKENHÄUSER

In diesen Krankenhäuser in Südtirol sind u.a. folgende Abteilungen und Dienste vertreten:

Krankenhaus Bozen

Notaufnahme, Gynäkologie, Geburtshilfe, Neonatologie und Neugeborenen-Intensivstation, Pädiatrischer Bereich



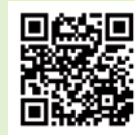
Krankenhaus Meran

Notaufnahme, Gynäkologie und Geburtshilfe, Sterilitätsambulanz, Pädiatrie



Krankenhaus Brixen

Notaufnahme, Gynäkologie, Pädiatrie



KRANKENHÄUSER

Krankenhaus Bruneck

Notaufnahme, Gynäkologie und Geburtshilfe,
Sterilitätszentrum, Pädiatrie



Krankenhaus Schlanders

Notaufnahme, Gynäkologie und Geburtshilfe, Pädiatrie



Krankenhaus Sterzing

Notaufnahme, Gynäkologie, Pädiatrie,
Frauen-Kind-Gesundheitszentrum



Krankenhaus Innichen

Notaufnahme, Gynäkologie, Pädiatrie





7. Beratung und Unterstützung

Von Problemen beim Stillen bis hin zur Überforderung im Alltag – es gibt immer wieder Situationen, in denen Mütter und Väter an ihre Grenzen stoßen oder verunsichert sind. Das gilt erst recht, wenn Kinder spezielle Probleme haben oder Familien

mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sind. In den meisten dieser Situationen gibt es Unterstützung und Rat bei den vielen Anlaufstellen des Landes sowie bei privaten Vereinen und Organisationen, die für Familien arbeiten.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Frühe Hilfen

Frühe-Hilfe-Teams beraten und unterstützen kostenlos werdende Eltern und Familien mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren.



FamilySupport

Freiwillige unterstützen Familien mit Neugeborenen im ersten Lebensjahr kostenlos für einige Stunden wöchentlich.



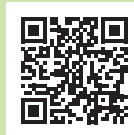
Family Direct

Family direkt bietet spontane telefonische Beratung von qualifizierten Beraterinnen und Beratern.



FamilienJolly

Über die Plattform Familien-Jolly besteht die Möglichkeit, einen Babysitter-Dienst in der Nähe zu finden.



Familienberatung



Frauenberatung



Männerberatung



Krise, Trennung und Scheidung



Du bist nicht allein

Hilfe in jeder Situation



VERSCHIEDENE DIENSTE

Psychologischer Dienst
Krankenhaus Bozen



Psychologischer Dienst
Krankenhaus Meran



Psychologischer Dienst
Krankenhaus Brixen



Psychologischer Dienst
Krankenhaus Bruneck



**Psychologinnen und
Psychologen in Südtirol**



Psychiatrische Visiten
für die seelische Gesundheit in der Schwangerschaft und im
Post Partum



**Unterstützung für Familien mit Kindern mit
Beeinträchtigung**



Frühgeborene Südtirol



Kollegium der Hebammen



**Kollegium der Still- und
Laktoseberaterinnen**
Informationen und Stillberatung





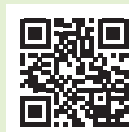
8. Treffpunkte für Familien

Das Angebot für Familien ist in Südtirol in den vergangenen Jahren kontinuierlich gewachsen. Ob Elkis, Spiel- und Krabbelgruppen,

oder Spielplätze:
Es gibt viele Orte der Begegnung für Familien mit Babys.

TREFFPUNKTE FÜR ELTERN

Eltern-Kind-Zentren in Südtirol (ELKIS)



Spielgruppen in der Wohngemeinde
Fragen Sie in Ihrer Wohngemeinde nach!



Weitere Treffpunkte

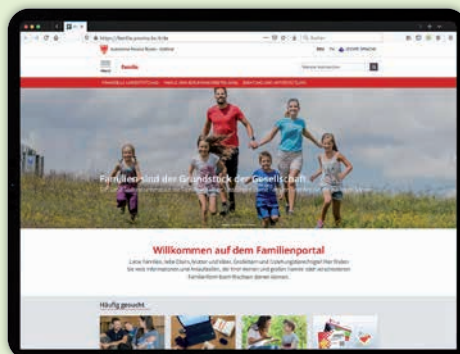




9. Informationen für Familien

INFORMATIONEN FÜR FAMILIEN

Familienportal des Landes mit Informationen zu verschiedenen Familien-Themen und Anlaufstellen



<https://familie.provinz.bz.it/de/home>

Informationen für Familien in den Gemeinden

Fragen Sie in Ihrer Wohngemeinde nach!

9.1 Neu in Südtirol? Informationen für Familien

Jede Familie ist willkommen. Sind Sie neu in Südtirol und haben gerade ein Baby bekommen? Wir haben Informationen kurz und knapp zusammengestellt, damit Sie sich als neue Familie in Südtirol schnell einleben und wohlfühlen.

Mehr dazu im Familienportal



New to Südtirol/Alto Adige?
A welcome guide for families

9.2 Nachhaltigkeit beginnt in der Familie

Wir wollen unseren Kindern einen Planeten hinterlassen, auf dem sie und nachfolgende Generationen gut leben können. Auch als Familie können Sie zum Klima unserer Erde und zum Klimaland Südtirol beitragen. Das Engagement jeder und jedes Einzelnen zählt und Sie können bereits in Ihrer Familie kleine Schritte setzen, damit ein Wandel stattfindet.

Die Geburt eines Kindes bringt eine große Veränderung mit sich und es eröffnen sich manchmal auch neue Sicht- und Lebensweisen für frischgebackene Mütter und Väter. Vielleicht nutzen Sie von Anfang an diese Chance für einen bewussteren Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern einfach nur darum, den Baby-Alltag schonender und nachhaltiger zu gestalten - Ihrem Kinde und der Umwelt zuliebe.



Literatur

- Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland
- Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hg.), Österreich
Miteinander – Insieme – Deboriada, Athesia Verlag, Bozen 2009
- Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum und Schwangerschaft, Daimon, Basel 1996
- Alberti, B., Die Seele fühlt von Anfang an, 3. Auflage, Kösel, München 2008
- Barth, B., Was mein Schreibaby mir sagen will, Beltz, Basel 2008
- Bauer, J., Warum ich fühle was du fühlst, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006
- Beebe, B., Lachmann, F., Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett Cotta, Stuttgart 2004
- Brisch, K. H., Bindung und Trauma, 2. Auflage, Klett Cotta, Stuttgart 2006
- Brisch, K. H., Der Säugling – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett Cotta, Stuttgart 2008
- Brisch, K. H., Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung, Klett Cotta, Stuttgart 2007
- Brisch, K. H., Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2009
- Cierpka, M., Windaus, E., Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007
- Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
- Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
- Deyringer, M., Bindung durch Berührung, Leutner, Berlin 2008
- Diem-Wille, G., Das Kleinkind und seine Eltern, Kohlhammer, Stuttgart 2003
- Dornes, M., Die frühe Kindheit, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003
- Dornes, M., John Bowlby und die Bindungstheorie, Helmes, Berlin 2006
- F-NETZ Nordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003
- Fontanel, B., Babys in den Kulturen der Welt, 4. Auflage, Gerstenberg, Hildesheim 2008
- Gloger-Trippelt, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000
- Gmür, P., Mutter-SeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit (Hg.), Zürich 2000
- Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006
- Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002
- Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005
- Harms, T., Emotionelle Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008
- Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000
- Häßler F., Schepker, R., Kindstod und Kindstötung, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008
- Hofecker Fallahpour, M., Was Mütter depressiv macht, Huber, Bern 2005
- Hüther, G., Krens, I., Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz, Basel 2005
- Israel, A. Frankfurt., Der Säugling und seine Eltern - psychoanalytische Behandlung frühester Entwicklungsstörungen, Brandes Apsel, Frankfurt 2007
- Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004
- Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000
- Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004
- Kitzinger, S., Schwangerschaft und Geburt, Dorling&Kindersley, London 2005
- Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003
- Klaus, M., Klaus, P., Der erste Bund fürs Leben, Rowohlt, Hamburg 1997
- Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, Classic day, Washington 2005
- Kleinschmidt, D., Thorn, P., Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008
- Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft, Klett Cotta, Stuttgart 2007
- Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008
- Leman, K., Geschwisterkonstellationen, mvg, München 2002
- Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003
- Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006
- Zusammenleben oder Heiraten? Eine bewusste Entscheidung, Marcella Pirrone
- Papousek, M., Vom ersten Schrei zum ersten Wort, Hans Huber, Bern 2001
- Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Huber, Bern 2004
- Pedrina, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006
- Petri, H., Geschwister Liebe und Rivalität, Kreuz, Stuttgart 2006
- Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996
- Regan, L., Meine Schwangerschaft Woche für Woche, Dorling & Kindersley, London 2006
- Richter, R., Schäfer, E., Das Papa Handbuch, 4. Auflage, GU, München 2007
- Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007
- Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005
- Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)
- Schlenz K., Mensch Papa, Mosaik, München 1996
- Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003
- Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005
- Stadelmann, I., Die Hebammensprechstunde, 3. Auflage, Stadelmann, Ermengerst 2005
- Stern, D., Buschweiler, N., Geburt einer Mutter, Piper, München 2000
- Stern, D., Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Klett Cotta, Stuttgart 2003
- Stern, D., Die Mutterschaftskonstellation, Klett Cotta, Stuttgart 1998
- Thöni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009
- von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007
- Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008
- Weidemann-Böker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007
- Wiefel, A., Schreibabys, Knauer, München 2005
- Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008
- Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006
- Landesagentur für Umwelt und Klimaschutz, 2023
- Nationales Fürsorgeinstitut INPS/NISF, 2023
- Bindung – das „emotionale Band“ zwischen Eltern und Kindern, Autonome Provinz Bozen – Südtirol, 2010
- Webseiten des Landes und des Südtiroler Sanitätsbetriebes



Elternbrief

1

Schwanger-
schaft und
Geburt

Familien-
agentur

FAMILY
PLUS
PIÙ
PLÜ



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE