



BABYS START – SIE WERDEN ELTERN UND WOLLEN DAS BESTE FÜR IHR KIND.

Ernährung: Was Sie essen, gelangt über die Nabelschnur auch zu Ihrem Kind. Fehlen wichtige Nährstoffe, so fehlen sie auch Ihrem Kind. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung.

Sport: Schonende, regelmäßige Bewegung tut Ihrem Körper gut. Zwingen Sie sich aber nicht zu Übungen, wenn Sie sich danach nicht wohlfühlen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt berät Sie gerne.

Schutz: Vermeiden Sie verrauchte Räume. Sollten Sie selbst rauchen, Alkohol trinken oder Drogen nehmen, so teilen Sie dies Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mit. Sie und Ihr Kind werden dann intensiv betreut.

Untersuchung: Teilen Sie alle Beschwerden, auch wenn sie Ihnen unwesentlich erscheinen, Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mit. Nur wenn sie/er informiert ist, kann sie/er eine gute Partnerin/ein guter Partner in Ihrer Schwangerschaft sein.

GUT VORBEREITET FÜR DIE GEBURT.

Geburtsvorbereitungskurse geben Ihnen die Möglichkeit, sich auf die Ankunft Ihres Babys einzustimmen.

Gute Geburtsvorbereitungskurse bieten:

- ! Informationen zu **Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit**
- ! Informationen über Ihr neugeborenes Baby
- ! Austausch und Kontakt mit anderen Schwangeren
- ! Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen

Informationen erhalten Sie bei:

- ! Ihrer Gemeinde
- ! der Elternberatung für Stadt und Land Salzburg:
0662/8042-2887
- ! Ihrem nächstgelegenen Krankenhaus mit einer geburtshilflichen Station
- ! den niedergelassenen Hebammen (www.hebammen.at)

Zu wissen, dass ein Baby unterwegs ist, kann auch Ängste auslösen. Sollten Sie schwierige Lebensumstände belasten, so kontaktieren Sie Ihre **Elternberatung** oder kostenlos und anonym die **Krisenhotline** unter **0800/539 935**.

Mit der Geburt eines Babys beginnt ein neuer und sehr schöner Lebensabschnitt. Für werdende Eltern ist es wichtig, darauf gut vorbereitet zu sein. Deshalb möchten wir Sie mit Geburtsvorbereitungskursen und weiteren Angeboten in der Schwangerschaft unterstützen. Ich wünsche Ihnen für die kommenden Monate und die Geburt Ihres Kindes sowie die aufregende Zeit danach alles Gute.
Ihr LH-Stv. Dr. Christian Stöckl, Landesrat für Gesundheit