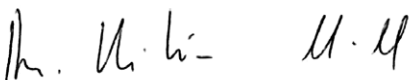




LIEBE ELTERN!

Ich gratuliere Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Babys. Damit beginnt für Sie ein völlig neuer Lebensabschnitt mit vielen Umstellungen. Nehmen Sie sich dafür Zeit. Sollten Sie Unterstützung brauchen – weil Sie sich zum Beispiel überfordert fühlen oder etwas nicht so ist, wie Sie es sich vorstellen – scheuen Sie sich nicht davor, rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Kinderarzt bzw. Ihrer Haus- oder Kinderärztin. Auch die Elternberatungsstellen sind Ansprechpartner bei Fragen oder Problemen.

Ihnen und Ihrem Baby wünsche ich alles Gute für die Zukunft und vor allem Gesundheit.

Ihr 

Mag. Dr. Christian Stöckl
Landeshauptmann-Stellvertreter

Beratungsstellen bei speziellen Fragen zum plötzlichen Säuglingstod: **I** Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde
Tel. 0662/4482-2610, kinderlinik@salk.at

Empfehlenswert ist das Video „Schützen durch Verstehen“, erhältlich bei: **I** AVOS Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH
Tel. 0662/88 75 88-0, avos@avos.at

Weitere Links zu Beratungsstellen finden sie unter www.avos.at.



ICH BIN DA BABY'S START

**GUT INFORMIERT.
AUF INS NEUE LEBEN.**

MIT DEM BABY DAHEIM – HINWEISE UND TIPPS:



MUTTERMILCH IST DIE BESTE NAHRUNG FÜR IHR KIND

- Stillen Sie Ihr Baby, abwechselnd auf beiden Seiten
- Zwei Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten sind ideal
- Haben Sie Geduld, bis sich alles einspielt (bis zu 6 Wochen)
- Verwenden Sie in der Eingewöhnungsphase des Stillens keinen Schnuller
- Lassen Sie sich bei Problemen mit dem Stillen von Ihrer Hebamme beraten

Babys haben manchmal Bauchweh und Blähungen, nur in den seltensten Fällen ist Ihr Essen daran schuld. Ihr Arzt und Ihre Hebamme unterstützen sie gerne.

Essen und Trinken Sie alles, was Sie gut vertragen. Damit erhält Ihr Kind über die Muttermilch alle wichtigen Nährstoffe. Besonders gesund für Sie und Ihr Kind sind Obst, Gemüse, Salat, mageres Fleisch, Fisch und Milchprodukte.

In der Rückenlage schlafen Babys am besten. Im Wachzustand soll Ihr Kind natürlich auch in Bauchlage gebracht werden. Ihr Kind braucht viel Nähe und Körperkontakt. Lassen Sie es aber trotzdem im eigenen Bettchen oder in einem eigenen Bettbereich schlafen.

Ihr Baby bleibt gesund, wenn Sie

- auf Alkohol, Nikotin (und andere Drogen) verzichten
- auf eine rauchfreie Umgebung achten
- Ihren Alltag entspannt und stressfrei gestalten
- es beim Schlafen nicht zu fest zudecken und ein angenehmes Raumklima schaffen (18 bis 20° C Raumtemperatur)
- auf angemessen warme Kleidung achten

Für Sie selbst ist es gut, wenn Sie

- sich genügend Erholungsphasen gönnen
- sich Unterstützung bei Ihrer Familie und Freunden holen
- professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, falls Sie sich traurig fühlen – meist liegt es an der Hormonumstellung

Ihr Baby kann gesundheitliche Probleme haben, wenn es

- ohne erkennbare äußere Ursache schwitzt
- unsicher trinkt und sich beim Saugen häufig verschluckt
- beim Schlafen Atempausen und/oder ungewöhnliche Geräusche macht
- Farbveränderungen im Gesicht (Bläue oder Blässe) hat

Bei Fragen wenden Sie sich an:

- Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin
- Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin
- Ihre Hebamme