



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



## „LIEBE ELTERN!“

Ich freue mich mit Ihnen über diesen aufregenden neuen Abschnitt in Ihrem Leben und beglückwünsche Sie zu Ihrem Baby. Auch wenn die ersten Tage nach der Geburt anstrengend sind, sollten Sie sich Zeit lassen für die Umstellung auf die neue Situation.

Es ist mir als Gesundheitsreferentin besonders wichtig, dass Eltern die Hilfe bekommen, die notwendig ist. Falls Sie Hilfe brauchen, sich überfordert fühlen, oder etwas nicht so sein sollte wie Sie es sich vorstellen, sollten Sie rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen. Hausärzte, Kinderärzte und die Elternberatungsstellen stehen Ihnen bei Fragen oder Problemen gerne zur Verfügung.

Ihre *Cornelia Schmidjell*

Mag<sup>o</sup> Cornelia Schmidjell

Landesrätin für Gesundheit und Soziales

---

**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](http://www.avos.at)**.