



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 Kurse bieten:

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

Informationen über Geburtsvorbereitungskurse 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**.

Ein Baby zu erwarten gehört wohl zu den aufregendsten Zeiträumen im Leben. Wir möchten Sie mit Geburtsvorbereitungskursen und vielen weiteren Angeboten in Ihrer Schwangerschaft unterstützen.

Für die Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes wünsche ich Ihnen das Allerbeste.

Ihre Cornelia Schmidjell, Landesrätin für Gesundheit