

„Rundum g´ sund von Anfang an“ - das Schwangerschafts-Tagebuch der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse

Die Schwangerschaft ist für eine Frau eine ganz besondere Zeit. Ein neuer Lebensabschnitt wird eingeläutet, ein einzigartiges Abenteuer beginnt. Bereits zu Beginn der Schwangerschaft tauchen viele Fragen rund um den Babybauch und die zukünftige Mutterschaft auf: Welche Veränderungen passieren in meinem Körper? Worauf muss ich besonders achten? Diese und viele weitere Fragen werden in dem kompakten Tagebuch, das von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse in Zusammenarbeit mit der Ärztekammer Steiermark entwickelt wurde, beantwortet.

Beiträge von zahlreichen namhaften Experten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen machen das Tagebuch zu einem zuverlässigen Ratgeber. Woche für Woche liefert es praktische Tipps für das Wohlbefinden, skizziert die Entwicklung des Babys und erinnert an wichtige Termine. Es klärt die häufigsten Fragen aus der Gynäkologen-, Hebammen- und Kinderarztpraxis und bereitet die Eltern auf die erste Zeit mit ihrem Baby vor. Das Thema Ernährung nimmt im Tagebuch eine zentrale Rolle ein und zieht sich als roter Faden mit Tipps und Rezepten durch das gesamte Buch. Daneben bietet das Tagebuch viel Platz für ganz persönliche Notizen rund um die besondere Zeit der Schwangerschaft. Durch das Festhalten von Erlebnissen und Gedanken verwandelt es sich Schritt für Schritt zu einem sehr persönlichen Andenken, das auch später noch an diese einzigartige Zeit erinnert.

Das STGKK-Tagebuch für die Zeit der Schwangerschaft – „Rundum g´ sund von Anfang an“ erhalten alle schwangeren Frauen im Rahmen ihrer ersten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung kostenfrei bei ihrer/ihrem steirischen Gynäkologin/Gynäkologen.

Das Tagebuch ist ein Produkt der STGKK, finanziert aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds.



Foto: STGKK/HahnI

Das STGKK-Tagebuch ist ein liebevoll gestalteter Ratgeber und Begleiter



WACHSTUM
Mein Baby ist jetzt so groß wie ein **Schneckenhaus** (D mm)

GEWICHT
Mein Baby ist nun gleich **schwer** wie ein **Handschuh**

ENTWICKLUNG
Der Baby's Kopf hat sich schon darauf **entwickelt**, bestimmte **Wörter** zu **verstehen**.

SONNTAG	DIENSTAG
MITTWOCH	DONNERSTAG
FRIDAY	SAMSTAG
SONNTAG	MITTWOCH

Wohlfühlen von Anfang an

WIE MAN SICH UM KÖRPERLICHE BESCHWERDEN?
 Was man dabei in der Organisation seiner täglichen Routine, der weibliche Körper verändert sich auch, die Hormonproduktion ist im ersten Trimester im Vergleich zu den folgenden Trimestern erhöht. Das ist ein Zeichen für eine Schwangerschaft.

TIPPS:
 • Regelmäßige, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt
 • Abgesehen von Nahrungsmitteln, die Sie nicht mögen (z. B. Zwieback oder trockene Brotkrumen)
 • Einbehalten von Flüssigkeiten wie ein befeuchtetes Tuch zu sich nehmen
 • Auf eine intensive Massage achten

TIPPI!
 Versuchen Sie, Beschwerden als notwendigen Teil Ihrer Schwangerschaft zu sehen und schauen Sie sich vorübergehend an.

WAS MACHE ICH GEGEN ÜBELKEIT?
 Müdigkeit führt zu den Beschwerden und kann von Erbrechen begleitet sein. Die meisten Frauen leiden darunter. Manchmal besteht die Übelkeit nicht nur in der Früh, sondern hält auch tagsüber an. Die gute Nachricht: Meist gehen Übelkeit und Erbrechen bis zum Ende des dritten Monats vorbei.

TIPPS:
 • Trinken Sie mehr von Tee trinken, frisch gebacken über Mehlwaren essen und die Speisemenge an den Brüchen reduzieren
 • Gerüche und Situationen meiden, die Übelkeit auslösen (z. B. bestimmte Parfüms oder Essensgerüche)
 • Spezielle Lebensmittel aus der Apotheke und Akupunktur-ähnliche Stimuli die Übelkeit lindern

TIPPI!
 Wenn sich die Beschwerden nicht, sind sie sehr belastend oder von häufigem Erbrechen begleitet, lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt helfen. Bei anhaltenden Erbrechen kann es sich auch um die sogenannte Hyperemesis gravidarum handeln. Diese muss unbedingt ärztlich abgeklärt werden und kann einen hohen Flüssigkeitsverlust mit Elektrolytverlusten, um eine Elektrolytgleichung zu verhindern.



WACHSTUM
Mein Baby ist so groß wie ein **Erbsenbrot** (140 cm)

GEWICHT
Mein Baby wiegt jetzt schon **1,5 kg**

ENTWICKLUNG
Das Baby beginnt die **ersten** Schritte zu **lernen**.

SONNTAG	DIENSTAG
MITTWOCH	DONNERSTAG
FRIDAY	SAMSTAG
SONNTAG	MITTWOCH

Mein Baby soll sich geborgen fühlen

BABY ERSTAUSSATZUNG: CHECKLISTE VON KOPF BIS FUSS

- 1 STRÄMPFLER
- 1 BÄNDL
- 2 WÄRMENDE STRICKSACKEN
- 1 WÄRMENDE DECKE
- 2 STRICKSACKEN
- 2 PAAR WÄRMENDE STRICKSACKEN
- 1-2 STRICKSACKEN
- 1 WÄRMENDE DECKE
- 1 WÄRMENDE DECKE
- 1 WÄRMENDE DECKE

HER WINTER-BABY BRAUCHT ZUSÄTZLICHE:

- 1 PAAR FAHRTSTÜLLE
- 1 BÄNDL
- 1 WÄRMENDE DECKE
- 2 WÄRMENDE STRICKSACKEN
- 1 WÄRMENDE DECKE

MIT LIEBE GEMACHT: KINDELTUMMELN FÜR MAHM UND PÄPPI

- 200 g frische Kugelhörnchen (100 g getrocknet)
- 200 ml (Eiweiß)
- 100 g Mehl

BEWIRD ER SÄURE IN DER SAURE BEWÄHRT!

TIPPI!
 Das Baby fühlt sich am liebsten in der warmen Ecke der Decke.

TIPPI!
 Besorgen Sie Kleidung aus Baumwolle. Sie ist weich und speichert Wärme. Wenn Ihr Kind wächst.

TIPPI!
 Die Kugelhörnchen mit dem Öl in einem Topf leicht erwärmen. Nach ca. 10 Minuten durch ein Tuch abseihen. Mehl und Eiweiß zugeben und nach Bedarf abkühlen lassen. Dabei gut umrühren. Die Sahne in mehrere Schichten geben, anschließend lassen und fest verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

HALLO _____,
DU BIST DA!



Unser gemeinsames Abenteuer beginnt!

Dein Sternchen ist _____

Das macht dich besonders: _____

Das magst du besonders gerne: _____

Du hast das Licht der Welt am _____
um _____ : _____ Uhr erblickt.

So war das Wetter an diesem Tag: _____

Das ist die Geschichte eines kleinen Wunders,
die Geschichte deiner Geburt.

Diese Person/en war/en an unserem großen
Tag dabei: _____

Du bist _____ cm groß und _____ kg
schwer auf die Welt gekommen.

Die meisten Babys kommen mit blauen Augen
zur Welt. Deine tatsächliche Augenfarbe wird
zwischen deinem 12. und 18. Lebensmonat
feststehen. Du hast _____ Augen.

Du bist mit Haaren/ohne Haare zur Welt ge-
kommen. Deine Haarfarbe ist _____



Gut beraten im ersten Lebensjahr

Als Mama wissen Sie meistens aus dem Bauch heraus, was das Beste für Ihr Baby ist. Falls Sie aber doch manchmal unsicher sind, Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt wird auch knifflige Fragen zu Gesundheit und Wohlergehen Ihres Babys kompetent beantworten.

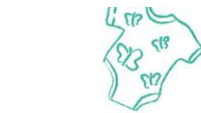
DIE RICHTIGE BABYFLEGE VOM NABEL BIS ZUM POPP

Bis die Nabelwunde endgültig abheilt, kann es Tage bis Wochen dauern. Pflegen Sie den empfindlichen Nabel Ihres Babys bei jedem Windelwechsel – z. B. mit einem hautschonenden medizinischen Desinfektionsgel.

Regelmäßiger Windelwechsel ist sehr wichtig, damit die Ausschüttungen die zarte Haut nicht reizen. Baden Sie Ihr Kind nicht öfter als dreimal pro Woche in lauwarmem Wasser ohne Seife.

NICHT RAUCHEN!

Halten Sie sich mit Ihrem Kind nicht in Räumen auf, in denen geraucht wird oder geraucht wurde. Das Kinder-schlafzimmer muss unbedingt rauchfrei sein! Falls Sie selbst noch rauchen, verzichten Sie auf Zigaretten – Ihre und der Gesundheit Ihres Babys zuliebe. Babys kommen über Oberflächen, Teppiche, die Haut der Mutter oder Stillteller selbst dann mit dem schädlichen Substanz aus dem Tabakrauch in Kontakt, wenn man nicht unmittelbar neben ihnen raucht. Rückstände des Tabakrauchs sind lange in Wohnräumen zu finden – daher best gut größtmöglicher Lüftung.



MEIN BABY VERLIEBTE GEWICHT
Es ist normal, wenn Ihr Baby nach der Geburt Gewicht verliert. Gesunde neonatale mäßige Erbrechen und Spucken. Bei gehäuftem Erbrechen oder Durchfall gehen Sie zu Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Flüssigkeitsverlust kann noch gefährlich werden, besonders wenn das Baby weniger als üblich trinkt.

WENN'S ZUCKERT UND ZUCKERT
Ein Blähbauch ist für Ihr Baby zwar unangenehm, aber nicht gefährlich. Am besten helfen Sie Ihrem Kind durch Ruhe beim Füttern, Ausstoßen lassen, Bauchmassage oder mit einem warmen Küschchenwickel auf dem Bauch. Auch Pflaster für Mutter und Kind sowie entblähende Tropfen können helfen.

REINIG UND SICHER SCHLAFEN
Am besten und sichersten schläft Ihr Baby in einem Babyschlafack in Rückenlage. Diese Schlafposition beugt dem plötzlichen Kindstod vor. Als Ausgangspunkt sollte das Baby tagüber immer wieder auf den Bauch gelegt werden. Auch Polster und Stofftiere im Bett sind verboten. Wichtig für einen guten Schlaf ist auch die richtige Raumtemperatur: Das Kinderzimmer sollte maximal 20 Grad warm sein.



ZÄHNPUTZEN NICHT VERGESSEN!
Auch für Babyzähne gilt: Sie müssen von Anfang an regelmäßig geputzt werden. Wichtig für die Kariesvorbeugung: Geben Sie Ihrem Kind keine gesüßten Säfte zu trinken und keinen Honig (erhöht im ersten Lebensjahr) auf den Schmelz.



STILLEN ODER PRE-NÄHRUNG?
Grundsätzlich ist Stillen das Beste für Babys. Falls Sie nicht stillen, gibt es die so genannte Pre-Nahrung. Bereiten Sie diese immer frisch zu. Sie ähnelt der Muttermilch am meisten und ist daher für das ganze erste Lebensjahr geeignet. Beikost sollte im 5. und 6. Lebensmonat eingeführt werden. (Freiheiten in der D. Lebensmittel)

WAS TUN BEI INFEKTIONEN?
Ihr Baby wird in den ersten Lebensjahren oft Atemwegs- oder Magen-Darminfektionen mit Schnupfen, Husten, Erbrechen, Bauchweh und/oder Durchfall durchmachen. Bei Fieber achten Sie auf leichte Bekleidung und geben Sie dem Kind genug zu trinken. Bei anhaltend hohem Fieber gilt: sofort zu Kinderärztin oder Kinderarzt. Meistens sind diese Erkrankungen zwar harmlos, viele „Kinderkrankheiten“ sind es aber nicht. Die empfindlichsten Impfungen schützen Ihr Baby vor den gefährlichsten. Nutzen Sie die Gratis-Impfungen mit dem „Scheckheft Gesundheit für Eltern und Kind“. Falls Sie Fragen zu Impfungen haben: Bitte sprechen Sie mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt Ihres Vertrauens.