

## „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 Sesamsamen (3 mm)

**GEWICHT**  
Mein Baby ist noch ganz schmetterlingshaft

**ENTWICKLUNG**  
Der Embryo bereitet sich schon darauf vor, bestimmte Körperteile zu entwickeln.

**MONTAG**  
Verinbaren Sie am besten frühestmöglich einen Termin bei Ihrer Gynäkologin / Ihrem Gynäkologen!

**DICHSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**

**NOTIZEN**

# Wohlfühlen von Anfang an



Versuchen Sie, Beschwerden als natürlichen Teil Ihrer Schwangerschaft zu sehen und schenken Sie sich besondere Aufmerksamkeit.

**TIPPI!**

**WARUM HABE ICH KÖRPERLICHE BESCHWERDEN?**  
Bis zur Geburt ist ihr Organismus unter höchster Belastung. Der weibliche Körper verändert sich rasch, die Hormonproduktion ist im vollen Gange. Die Umstellung geht an den wenigsten Frauen spurlos vorbei. Im ersten Trimester kommt es häufiger zu Beschwerden.

**WAS MACHE ICH GEGEN ÜBELKEIT?**  
Morgenübelkeit gehört zu den Klassikern 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 Neuigkeit: Meist gehen Unwohlsein und Erbrechen bis zum Ende des dritten Monats vorbei.

- TIPPS:**
- Regelmäßige, kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen
  - Morgens in Ruhe aufstehen und bereits sitzend im Bett eine Kleinigkeit essen (z. B. Zwieback oder trockene Brotscheibe)
  - Kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten wie ein belegtes Brot zu sich nehmen
  - Auf eine fettarme Mischkost achten
  - Ingwer in Form von Tee trinken, frisch gemahlen über Mahlzeiten streuen und als Speisennut verwenden
  - Spaziergänge an der frischen Luft machen
  - Gerüche und Situationen meiden, die Übelkeit auslösen (z. B. bestimmte Parfüms oder Essensgerüche)
  - Spezielle Lutschtabletten aus der Apotheke und Akupunktur-Armbänder können die Übelkeit vertreiben

Bessern sich die Beschwerden nicht, sind sie sehr belastend oder von häufigem Erbrechen begleitet, lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt helfen. Bei andauerndem Erbrechen kann es sich auch um die so genannte Hyperemesis gravidarum handeln. Diese muss unbedingt ärztlich abgeklärt werden und kann einen kurzen Klinikaufenthalt mit Infusionstherapie erfordern, um eine Elektrolytentgleisung zu verhindern.



**WACHSTUM**  
Mein Baby ist so groß wie ein Eichelkürbis (34,6 cm)

**GEWICHT**  
Mein Baby wiegt jetzt schon 600 Gramm

**ENTWICKLUNG**  
Das Baby beginnt die Augen regelmäßig zu öffnen.

**MONTAG**

**DICHSTAG**

**MITTWOCH**  
**TIPPI!**  
MEHRMALIGES WASCHEN DER WASCHE VOR DEM ERSTMALIGEN BENUTZEN ENTFERNT DIVERSE SCHÄDLICHE, REIZENDE PARTIKEL AUS DER WASCHE.

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**SAMSTAG**

**SONNTAG**  
Meine schönsten Erlebnisse diese Woche:

**NOTIZEN**

# Mein Baby soll sich geborgen fühlen



**BABY ERSTAUSSTATTUNG: CHECKLISTE VON KOPF BIS FUSS**

- 4 STRÄMPLER
- 4 BODYS
- 2 DÜNNE STRICKJACKEN ODER PHILLOVER
- 2 KURZÄRMIGE OBERTEILE
- 2 SCHLAFÄRMELN
- 2 PAAR DÜNNE UND 2 PAAR DICKE SOCKEN
- 1-2 STRÜMPFHOSEN
- 1 DÜNNE JACKE
- 1 MÜTZCHEN ODER HUT
- 1 LEICHTER SCHLAFSACK

**IHR WINTER-BABY BRAUCHT ZUSÄTZLICH:**

- 1 PAAR FAHSTINGE
- 1 HANDE
- 1 WINTERANZUG
- 2 LANGÄRMIGE OBERTEILE
- 1 WARMEN SCHLAFSACK

**AUCH IN GEBORGETEM FÜHLT SICH IHR BABY GEBORGEN**

Sie müssen nicht die ganze Ausstattung völlig neu kaufen. Oft geben Freunde und Verwandte gerne einen Teil ihrer Babykleidung weiter. Der Gang zum Second-Hand-Laden schont nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern auch unsere Umwelt.

**MIT LIEBE GEMACHT: RINGELBLUMENSALBE FÜR MAMA UND KIND**

- 200 g frische Ringelblumenblüten (100 g getrocknet)
- 250 ml Olivenöl
- 30 g Bienenwachs

**BESONDERS SAFTIG ZU SENSIBLER BABYHAUT!**

Die Ringelblumen mit dem Öl in einem Topf leicht erwärmen. Nach ca. 15 Minuten durch ein Tuch abseihen. Bienenwachs zugeben und noch einmal schwach erhitzen. Dabei gut umrühren. Die Salbe in saubere Schraubgläser füllen, auskühlen lassen und fest verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

IHR BABY KINOSCHLIT SICH AM LERSTEN IN PLATTFORMATERIALIEN WIE BAUMWOLLE ODER SEIDE.

**TIPPI!**  
Bereiten Sie Kleidung am besten in Größe 56 - 62. So bleibt etwas Spielraum, wenn Ihr Kind wächst.



HALLO \_\_\_\_\_,  
DU BIST DA!



Unser  
gemeinsames  
Abenteuer  
beginnt!

Dein Sternzeichen 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: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_.

Das ist die Geschichte eines kleinen Wunders,  
die Geschichte deiner Geburt:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# 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.

## DI E RICHTIGE BABYPFLEGE VOM NABEL BIS ZUM POPO

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

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, versuchen Sie aufzuhören – Ihrer und der Gesundheit Ihres Babys zuliebe. Babys kommen über Oberflächen, Teppiche, die Haut der Mutter oder Textilien selbst dann mit den schädlichen Substanzen des Tabakrauchs in Kontakt, wenn man nicht unmittelbar neben ihnen raucht. Rückstände des Tabakkonsums sind lange in Wohnräumen messbar – selbst bei guter gemeinsamer Lüftung.



## MEIN BABY VERLIERT GEWICHT

Es ist normal, wenn Ihr Baby nach der Geburt Gewicht verliert. Genauso normal sind mäßiges Erbrechen und Spucken. Bei gehäuftem Erbrechen oder Durchfall gehen Sie zu Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt. Flüssigkeitsverlust kann rasch gefährlich werden, besonders wenn das Baby weniger als üblich trinkt.

## WENN'S ZWICKT UND ZWACKT

Ein Blähbauch ist für Ihr Baby zwar unangenehm, aber nicht gefährlich. Am besten helfen Sie Ihrem Kind durch Ruhe beim Füttern, Aufstoßen lassen, Bauchmassage oder mit einem warmen Kirschkernsackerl auf dem Bauch. Auch Fencheltee für Mutter und Kind sowie entblähende Tropfen können helfen.

## RUHIG UND SICHER SCHLAFEN

Am besten und sichersten schläft Ihr Baby in einem Babyschlafsaack in Rückenlage. Diese Schlafposition beugt dem plötzlichen Kindstod vor. Als Ausgleich sollte das Baby tagsüber 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.



## ZÄHNEPUTZEN NICHT VERGESSEN!

Auch für Babyshincen gilt: Sie müssen von Anfang an regelmäßig geputzt werden. Wichtig für die Kariesvermeidung: Geben Sie Ihrem Kind keine gesüßten Säfte zu trinken und keinen Honig (verboten im ersten Lebensjahr) auf den Schnuller.



## STILLEN ODER PRE-NAHRUNG?

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. (frühestens in der 17. Lebenswoche)

## 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 empfohlenen 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.