

1. Elternbrief

Schwanger-schaft und Geburt

Familien-agentur

FAMILY PLUS PIÙ PLÜ

Elternbriefe
Lettere ai genitori
Lëtres ai geniturs

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Familienagentur

PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Agenzia per la famiglia

Mit den Elternbriefen gelassen durch den Familienalltag!

Vielleicht fragen Sie sich, warum diese Broschüre ausgerechnet „**Elternbrief**“ heißt und dabei gar nicht wie ein Brief aussieht. Dafür gibt es zwei Gründe: Weil Sie sie wie einen Brief per Post erhalten, wenn Sie sie abonnieren und weil „Elternbriefe“ **eine lange Tradition** haben: Es gibt sie in vielen Ländern der Welt, zum Teil seit über 40 Jahren. Die Elternbriefe der Städte München und Wien waren uns Vorbild.

Mit den kostenlosen Elternbriefen möchten wir Sie begleiten: während der Zeit der Schwangerschaft bis hin zur Pubertät Ihres Kindes. Sie vermitteln viel Wissenswertes zu Schwangerschaft und Geburt sowie zu den jeweiligen Entwicklungsschritten Ihres Kindes und enthalten viele Anregungen für den Alltag.

Erziehung ist etwas sehr Individuelles, jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater ist anders. Deshalb laden wir Sie ein, den Briefen jene Anregungen zu entnehmen, die für Sie ganz persönlich interessant sind, für Ihre kleine oder größere Familie.

Herzlich bedanken möchten wir uns bei all jenen, die dazu beitragen, dass die Elternbriefe in dieser Qualität erscheinen können und so viele Mütter und Väter in Südtirol erreichen.

Wir danken dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München, Fachstelle Elternbriefe, der Autorin Monika Meister sowie dem Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend in Wien für die freundliche Zur-Verfügung-Stellung von Texten.

Impressum

HerausgeberIn
Autonome Provinz
Bozen – Südtirol

Familenagentur
Kanonikus-Michael-
Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418 360
www.provinz.bz.it/familie

Grafik
Sara Kuen,
grafik & webdesign
markenforum oHg,
Aktualisierungen

Fotos
foto-dpi.com
Ingrid Heiss/
Familienagentur

Cartoons
Renate Alf

Druck
Druckerei Effekt

Bozen, 2020

Die Südtiroler Elternbriefe
Praxisnah, humorvoll und hilfreich

Bitte nach der Geburt kostenlos bestellen!

Sie erwarten ein Kind? Wir gratulieren herzlich!

Die Elternbriefe vermitteln viel Wissenswertes rund um Schwangerschaft, Geburt und die Entwicklung Ihres Kindes. Sie erhalten viele interessante Anregungen für ihren Familienalltag.

Die Elternbriefe und die Themen

- **1. Elternbrief**
  Schwangerschaft und Geburt
- **2. Elternbrief**
  Gut durch die ersten Monate
- **3. Elternbrief**
  6-12 Monate: Ihr Kind entdeckt die Welt
- **4. Elternbrief**
  12-24 Monate: Gehen, sprechen, selber machen ...
- **5. Elternbrief**
  24-36 Monate: Zusammenhänge erkennen, Selbstbewusstsein entwickeln
- **6. Elternbrief**
  Kinder zwischen 3 und 5: Neugierig und klug
- **7. Elternbrief**
  Zwischen fünf und sieben: Auf zu neuen Abenteuern
- **8. Elternbrief 7-10 Jahre**
  Schritt für Schritt größer
- **9. Elternbrief Jugendliche 1**
  Wenn die Pubertät beginnt - Alter: 10 - 13 Jahre

Die Elternbriefe können Sie kostenlos gleich nach der Geburt Ihres Kindes mit der Bestellkarte, die Sie auf der Geburtsstation erhalten oder online unter www.provinz.bz.it/elternbriefe anfordern. Die Elternbriefe werden Ihnen dann dem Alter Ihres Kindes entsprechend zugeschickt.

elternbriefe@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/elternbriefe



Inhalt

Wenn aus Partnern Eltern werden **6**
Schwangerschaft: Das „Elternsein“ beginnt 6
Zeit zu zweit ... 7
Zeit ganz für mich allein ... 7
„Perfektes“ Familienglück ... 8
Kann man „Elternsein“ lernen? 8
Vorbereitung auf das Elternsein: Geburtsvorbereitungskurse 9
Sexualit.t in der Schwangerschaft ... 9
Ein schöner Name für unser Kind 10

Was viele werdende Mütter beschäftigt ... **11**
Von Modetrends und Stöckelschuhen zu Still-BH und Strampelhöschen ... 11
Einige Gedanken zur Gesundheit während der Schwangerschaft ... 12
Einige Anregungen 12
Schöne Zeit – anstrengende Zeit ...
Das Leben einer Frau verändert sich 13
Wenn Ängste und Sorgen überhand nehmen ... 15
„Alleine“ schwanger, was nun? 15

Was viele werdende Väter beschäftigt ... **17**
Vater werden heute ... 17
Wie kann ich meine Partnerin unterstützen? 18
Die Beziehung zum Baby ... 19

Was ist außerdem noch wichtig? Vorbereitungen ganz konkret ... **20**
Und in der Arbeit? Arbeitsrechtliche Bestimmungen für Mütter und Väter 20
Für selbständig arbeitende Mütter, Landwirtinnen und Freiberuflerinnen 22
Für die arbeitende Mutter, die mit einer anderen Vertragsform beschäftigt wird 22
Freistellungen für Eltern von Kindern mit Behinderung 22
Väterzeit: Ich würde sie auf jeden Fall wieder nehmen ... 23
Babys erste Garderobe ... 24
Schlafanzüge und Babysöckchen ... 25
Die Kliniktasche: Was nehme ich mit ins Krankenhaus? 25
Vollzeitjob mit Überstunden – Der Alltag mit dem Baby ... 26
Familiengeld 27
Zum Thema Geld ... 28
Der Umgang mit den Finanzen - wie machen es andere? 29
Einen Überblick über die Finanzen gewinnen ... 30

Ich bin auch noch da: Geschwisterkinder **32**
Wie können wir unser Kind/unsere Kinder auf das Geschwisterchen vorbereiten? 32
Jetzt weiß ich es auch – ich bekomme ein Geschwisterchen ... 33

Die Geburt **35**
Die Vorbereitung auf den großen Tag ... 35
Es ist soweit – Die Geburt beginnt 38
Die „aktive, sanfte“ Geburt ... 39
Landesgesundheitsdienst und Kinderarzt 41
Bürgerkarte/Gesundheitskarte 41
Inanspruchnahme der pädiatrischen ersten Hilfe 42

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen ... **43**
Der Alltag einer Hebamme 43

Rund um den Globus **44**
Schwangerschaft und Geburt in anderen Kulturen ... 44

Tipps & Links ... **45**
Buchtipps 45
Nützliche Links 45
Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Medien 46
Sensibler Umgang mit den Fotos der eigenen Kinder 46
Adressen **47**
Literatur **51**

Die Geburt eines Kindes ist wie der Anfang aller Dinge – es ist Staunen, Hoffnung, Traum aller Möglichkeiten.

Eda J. LeShan

La nasciuda de n pop ie sciche l scumenciamënt de duta la cosses - l ie na marueia, ie speranza, l sëmi de duta la pusciblteies.

Eda J. Le Shan

Liebe werdende Mutter, lieber werdender Vater,

in wenigen Monaten werden Sie Ihr Kind das erste Mal in Ihren Armen halten. Ob schon lange erwartet oder eher überraschend eintreffend – die Geburt jedes Kindes ist ein ganz besonderer Augenblick.

Ein Kind in seiner Entwicklung zu begleiten, ihm zu helfen, sich seinen Anlagen gemäß zu entfalten, ihm beizustehen, dieses nicht immer ganz einfache Leben zu bewältigen, ist eine der schönsten Aufgaben im Leben eines Menschen.
Mit den Broschüren „Elternbriefe“ möchten wir Sie dabei begleiten und Ihnen ein wenig von den Erfahrungen und Erkenntnissen anderer Mütter, Väter und von Fachleuten berichten.
Wir möchten Sie einladen, die Elternbriefe als Orientierungshilfe zu sehen, die Ihnen in Ihrem Elternalltag nützlich sein kann – und ihnen jene Anregungen und Informationen zu entnehmen, die für Sie interessant und wichtig sind.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und eine gute Geburt

Landesrätin für Familie



A Vo che deventëis oma, a Vo che deventëis pere,

tosc tenirëis tl brac per l prim iede Vosc pitl/Vosta pitla. Sibe che l aspitëis bele da giut o che ne Ve l aspitais plutosc nia – la nasciuda de uni pop ie n mumënt speziel.

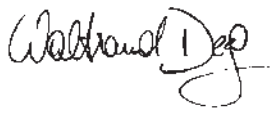
Acumpanië na muta o n mut ntan che l/la crësc, ti judé a se svilupé aldò de si predisposizions, ti sté daujin acioche l/la posse afrunté chësta vita nia for saurida, ie una dla cosses plu beles tla vita de na persona.

Cun la brosciures “lëtres ai geniturs” ulessans Ve acumpanië sun chësc troi y Ve purté dant n valguna esperienzes y cunstatazions de d'autra umans, de d'autri peresc y de persones espertes de uni sort.
Ve nvion a udëi chësta lëtres ai genitores coche aiut de urientamënt che pudëssa vester de utl te Vosta vita da uni di de genitor – y a Ve tò la nfurmazions y i mpulsc che ie per Vo nteressanc y de mpurtanza.

Ve mbince de biei mumënc y che dut vede bën,

L'Assessëura per la Familia

Waltraud Deeg



Wenn aus Partnern Eltern werden

Schwangerschaft: Das „Elternsein" beginnt

Karin und Peter sind überglücklich. Karin ist schwanger! Bald werden sie Vater und Mutter sein. Karin hatte schon lange davon geträumt, Peter hingegen wollte eigentlich noch ein bisschen warten: „Aber schließlich hat mich Karin überzeugt: Jetzt ist wirklich ein guter Zeitpunkt." „Gut, dass wir noch einige Monate Zeit haben, um uns ein wenig darauf vorzubereiten", meint Karin, „auch wenn wir uns wahnsinnig auf das Baby freuen — das wird eine große Veränderung für uns."

Die Erfahrung zeigt: **Durch eine Schwangerschaft verändert sich das Leben einer Frau, eines Mannes, eines Paares sehr**. Viel Freude und Glück stellen sich ein. Unabhängig davon, ob die Schwangerschaft schon lange ersehnt wurde, genau zum richtigen Zeitpunkt oder eher überraschend eintritt, die meisten werdenden Mütter und Väter haben das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu erleben, Teil eines „Wunders" zu sein: **Und es gibt wirklich kaum etwas Faszinierenderes als das Wachsen eines Kindes im Mutterleib, seine Geburt und seine Entwicklung**. Gleichzeitig verändert sich sehr vieles für die werdenden Eltern und ihr Umfeld. Sie sind jetzt nicht nur selbst Kinder von Eltern, sondern werden bald auch für ein neues Leben verantwortlich sein: für das ihres Babys. Langsam wachsen sie in ihre neue Rolle als Mutter beziehungsweise Vater hinein. **In den Monaten der Schwangerschaft bereiten sie sich gedanklich und in vielen Gesprächen auf die Geburt des Kindes vor**. Sie überlegen, welche Veränderungen sich ergeben werden und es stellen sich ihnen viele Fragen: „Wird während der Schwangerschaft und bei der Geburt alles gut gehen?", „Wird unser Kind gesund sein?", „Wie wird es aussehen?", „Werden wir die Mutter und der Vater sein können, die wir sein möchten?", „Wie wird es finanziell weitergehen?", „Wird sich unsere Partnerschaft verändern?", „Werden wir uns in Erziehungsfragen einig sein?", „Wie viel Freiraum wird jede/r von



uns noch haben?“, „Wie werden wir Beruf und Familie in Einklang bringen?“

Die gemeinsame Auseinandersetzung mit diesen Fragen trägt dazu bei, das Zusammenleben so zu gestalten, dass die Herausforderungen, die das Familienleben mit sich bringt, gut gemeistert werden können. Dabei ist es wichtig, die eigenen Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse mitzuteilen und sich gegenseitig gut zuzuhören. Unterschiedliche Sichtweisen und Vorstellungen sind unvermeidbar. Darüber zu sprechen, ohne sich gegenseitig Vorwürfe zu machen oder zu verletzen, kann helfen, einen guten Weg zu finden.

Vom Gefühl, gemeinsam Leben schenken zu dürfen, geht für die meisten Eltern eine große Kraft aus, die sie stärker verbindet als alles andere. Diese Kraft hilft ihnen in den nächsten Jahren, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen.

Zeit zu zweit ...

Gibt es Dinge, die Sie gemeinsam unternehmen möchten, bevor Ihr Kind geboren wird? Wenn das Baby auf der Welt ist, wird die Zeit, die Sie als Paar miteinander verbringen werden, wahrscheinlich knapper und es wird eine Weile dauern, bis Sie wieder alles unternehmen können wie vorher. Vielleicht haben Sie noch Lust auf schöne Ausflüge oder eine interessante Reise? **Welche Partnerschafts-Rituale können Sie jetzt schon einführen, die Sie auch nach der Geburt Ihres Kindes aufrechterhalten können?** Vielleicht ein regelmäßiger gemeinsamer Spaziergang — der auch mit dem Kinderwagen möglich ist. Oder vielleicht lieben Sie es, massiert zu werden oder sich gegenseitig vorzulesen? …

Zeit ganz für mich allein ...

Wichtig kann es in diesen Monaten auch sein, Zeit für sich alleine zu haben, sich Gutes zu tun, Dinge zu unternehmen, die Spaß machen. Was ist für Sie persönlich wichtig? Was freut Sie und hilft Ihnen, zufrieden zu sein? Je klarer einem ist, was man in der nächsten Zeit für sich persönlich braucht, umso verständlicher kann das auch der Partnerin/dem Partner mitgeteilt werden. Und je zufriedener Sie selbst und Ihr Partner/Ihre Partnerin sind, umso leichter werden Sie mit der Herausforderung der neuen Rolle klar kommen – und sich auch als Paar gemeinsam weiterentwickeln.

INFOS & ANREGUNGEN

- Dem Partner, der Partnerin zu erzählen, wie es einem geht, was einen beschäftigt, trägt dazu bei, sie/ihn in dieser neuen Phase der Partnerschaft noch besser kennen und verstehen zu lernen.
- Wie stellen Sie beide sich das Vatersein und das Muttersein vor? Wie ist es für Sie, Mutter oder Vater zu werden? Was verbinden Sie damit? Was möchten Sie gleich machen wie Ihre Eltern? Was wollen Sie anders machen? Gibt es unter befreundeten Eltern Vorbilder für Sie?
- Wie häufig bei großen Veränderungen im Leben ist es auch in dieser Phase nicht ungewöhnlich, wenn manchmal ein Gefühl der Überforderung auftritt oder zeitweise auch depressive Verstimmungen (vor allem auch nach der Geburt).
- Häufig werden in dieser Zeit Erinnerungen an die eigene Kindheit und Jugend wach, das Verhältnis zu den eigenen Eltern wird aus einem neuen Blickwinkel noch einmal überdacht. Die Beziehung zur Mutter und zum Vater wird in dieser Phase oft wieder intensiver.

„Perfektes" Familienglück ...

Wohl alle Eltern wünschen sich für ihr Kind die „besten Voraussetzungen" für eine glückliche Kindheit, noch besser für ein glückliches Leben. Finanzielle Sicherheit; entspannte, glückliche Eltern; eine großzügige Wohnung; ein großer Garten; liebevolle Großeltern, Tanten und Onkel – um nur einige zu nennen. Doch die Realität sieht häufig anders aus: Da kann es schon vorkommen, dass es in der Zweizimmerwohnung ziemlich eng ist; der Streit mit dem Bruder unvermeidlich; die Mutter oder der Vater „eigentlich" zu jung oder alt sind; das Kind vielleicht eine Behinderung hat **...**
Kinder können sich auch unter schwierigeren Umständen gut entwickeln. Was ihnen am meisten Halt gibt: Eine liebevolle Beziehung zur Mutter und zum Vater, oder zu einer anderen Person, die achtsam und verständnisvoll auf ihre Bedürfnisse und Signale eingeht – wenn das nicht die „besten Voraussetzungen" für ein Kind sind, um glücklich zu werden!

Kann man „Elternsein" lernen?

Laura wird nun von ihrer Familie – allen voran ihrer Mutter – unterstützt und mit vielen Tipps versorgt. Auch einige Ihrer Freundinnen, die schon Kinder haben, erzählen von ihren Erfahrungen. „Bis vor kurzem fand ich diese Themen langweilig, ich konnte kaum verstehen, warum meine Freundinnen sich stundenlang über Windeln und Babybrei unterhielten", sagt sie lächelnd. „Plötzlich finde ich alles rund um Schwangerschaft und Geburt spannend, ich höre mir alles genau an und lese vieles dazu – wobei ich gemerkt habe, dass man schon auch ein bisschen kritisch sein muss – manche Tipps und Ratschläge sind auch nicht so toll!"

Schon in frühen Jahren ahmen Kinder ihre Eltern nach. Wenn die Kleinen ihre Puppen und Haustiere versorgen oder Mutter und Vater spielen, sind das schon erste Übungen, um sich auf das Muttersein oder Vatersein vorzubereiten. Dabei entwickeln sich die in uns allen angelegten elterlichen Fähigkeiten. Alle Menschen wissen ganz selbstverständlich, wie sie die Grundbedürfnisse eines Babys befriedigen können – das gilt natürlich auch für Männer. Auch Erwachsene, die wenig mit Babys zu tun haben, fühlen sich für einen weinenden Säugling instinktiv verantwortlich. Sie haben das Gefühl, das Baby beruhigen und beschützen zu müssen, wenn seine Eltern nicht in unmittelbarer Nähe sind.
Diese angeborenen Fähigkeiten verbinden sich mit den Erfahrungen, die ein Kind in seiner Familie macht: Es schaut sich schon ganz früh von seiner Mutter und seinem Vater ab, wie diese mit Kindern umgehen. So entwickelt sich das Grundgerüst der Mutter- und Vaterrolle, bis es zum Einsatz kommt. Im Laufe der Jahre kommen persönliche Einstellungen und Erlebnisse dazu – richtig los geht's dann, wenn die eigenen Kinder da sind. In der Zwischenzeit werden diese elterlichen Fähigkeiten häufig mit Patenkindern, Nichten, Neffen und Nachbar-Babys gelebt.

★ 7. Monat ★

Ihr Baby kann hören und reagiert auf Töne und Stimmen schon ähnlich wie ein Neugeborenes.

Vorbereitung auf das Elternsein: Geburtsvorbereitungskurse

Ein Geburtsvorbereitungskurs macht Spaß, gibt Sicherheit und bietet Gelegenheit, andere werdende Mütter und Väter kennen zu lernen. Ob allein, mit Ihrem Partner oder einer Freundin: Durch Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungstechniken und viele Informationen zur Babypflege, zum Stillen und vielem mehr bereitet dieser Kurs auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby vor.
Ab wann? Idealer Starttermin für den Geburtsvorbereitungskurs ist zirka die 26. Schwangerschafts-Woche, wenn Sie einen klassischen Abendkurs über sieben bis zehn Abende besuchen möchten. Ein Wochenendkurs geht sich voraussichtlich auch später noch aus.
Wichtig! Melden Sie sich rechtzeitig an – denn viele Geburtsvorbereitungskurse und Hebammen sind auf Monate hinaus ausgebucht.
Wo? Geburtsvorbereitungskurse werden in einigen Krankenhäusern, Kliniken, Gesundheitssprengeln und Familienberatungsstellen sowie von Hebammen angeboten.

Adressen: Siehe Adressenverzeichnis

Sexualität in der Schwangerschaft ...

Manche Frauen haben während der Schwangerschaft vermehrt Lust auf Zärtlichkeit, manche weniger. Mancher werdende Vater ist verunsichert und zieht sich eher zurück. Nichts von alledem ist ungewöhnlich. Sprechen Sie darüber und finden Sie heraus, was für Sie beide in dieser Zeit das Richtige ist. Vielleicht haben Sie einfach Lust, gemütlich zu kuscheln oder sich gegenseitig zu massieren? Vielleicht fühlen Sie sich beide sogar besonders voneinander angezogen. Alles, was Sie als Eltern genießen, tut auch Ihrem Baby gut! Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin, denn bis auf wenige Ausnahmen spricht nichts gegen Sexualität in der Schwangerschaft.



Ein schöner Name für unser Kind

„Sophie, unsere Tochter soll Sophie heißen!“, Renate ist sich sicher. Dieser Name gefällt ihr wirklich sehr. Als sie ihrer Freundin Alexandra davon erzählt, meint diese: „Ja, ganz nett, mir würde allerdings Birgit viel besser gefallen, das ist ein schwedischer Name. Was meinst du?“ Auch bei ihrem Vater findet der Name „Sophie“ wenig Anklang: „Ich finde Maria oder Johanna schöner, so hießen meine Tanten, willst du sie nicht nach diesen benennen?“ Ihr Partner Fabian hat sich auch schon seine Gedanken gemacht: „Mir gefällt Julia gut. Julia Hofer, klingt das nicht toll?“ Eine Weile überlegen sich die beiden noch andere Namen. Schließlich schlagen sie in einem Buch über Vornamen nach und stellen fest: Sophie kommt aus dem griechischen und bedeutet „die Weisheit“. Da sind sie sich sicher: Ihr kleines Mädchen wird Sophie heißen, und Julia als zweiten Namen bekommen. „Sophie Julia Hofer, das klingt doch wirklich schön!“

Auch heute noch haben Namen häufig Symbolkraft und spiegeln Wünsche, Träume und Hoffnungen wider. Der Name spielt sowohl für das Kind als auch für die Eltern ein Leben lang eine wichtige Rolle. Das Kind wird voraussichtlich immer so genannt werden und auch für die Eltern wird der Name eines der am häufigsten verwendeten Worte sein.

Wussten Sie schon, dass ...

… die Gesichtszüge eines Fötus schon mit 18 Wochen deutlich ausgeprägt sind?
… der normale Geräuschpegel im Mutterleib kaum geringer ist als der in einer belebten Großstadt? Das Rauschen des Bluts in den großen Adern, der Herzschlag und die Verdauungsgeräusche machen einen Großteil davon aus. Umso wichtiger ist es, das Ungeborene nicht zusätzlichen starken Lärmquellen auszusetzen.
… das Herz eines Fötus etwa 140 Mal in der Minute schlägt, und auch noch schneller wird, wenn er Lärm ausgesetzt ist oder die Mutter eine Zigarette raucht?
… das Sehvermögen sich schon mehrere Monate vor der Geburt entwickelt? Wird auf dem Bauch der Mutter ein helles Licht an- und ausgeknipst, sieht man per Ultraschall, wie das Baby dabei blinzelt.
… ein Fötus den Zeitpunkt seiner Geburt „selbst bestimmen“ kann?
Eine spezifische kleine Region im Gehirn löst eine Folge von Ereignissen aus, die schließlich in die Wehen gipfeln.

Vergleiche: Das Wunder der ersten Lebenswochen, Dr. med. Marshall H. Klaus, Phyllis Klaus, Goldmann Verlag, 2003.

INFOS & ANREGUNGEN

- Es braucht meist Zeit, einen passenden Namen zu finden. In Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis, in Büchern und im Internet finden sich viele Anregungen dazu.
- Besonders ausgefallene oder seltene Namen können für Kinder zur Belastung werden.
- Fast alle Namen haben eine Bedeutung: Sebastian kommt z.B. aus dem Griechischen und bedeutet „der Erhabene“.
- Welche Bedeutung hat der Name, den Sie ausgewählt haben?

Was viele werdende Mütter beschäftigt ...

Von Modetrends und Stöckelschuhen zu Still-BH und Strampelhöschen ...

Marie schaut in den Spiegel: „Eigentlich will ich schon seit Wochen zur Frisörin", denkt sie. „Seit ich schwanger bin, bin ich vergesslicher geworden!" Es hat sich einiges verändert in den letzten Monaten: Ihr fallen auch plötzlich viele Begebenheiten aus ihrer Kindheit ein: „Manchmal erinnere ich mich daran, wie gemütlich es bei Frau Mimi war, unserer Nachbarin. Da bin ich als Kind stundenlang auf der Ofenbank gesessen, und sie hat mir von ‚früher' erzählt. Auch viele Fragen gehen Marie durch den Kopf: „Werden die Schwangerschaft und die Geburt gut verlaufen?", „Was wird mir der Arzt bei der Vorsorgeuntersuchung sagen?", „Wie wird es aussehen?", „Wird es ein Mädchen werden oder ein Junge?", „Werden Hannes und ich uns weiterhin so gut verstehen? Werden wir uns einigen können, wie wir das Kind erziehen?"

Der Säuglingsforscher Daniel Stern hat im Laufe seiner Forschungstätigkeit sehr Spannendes beobachtet: **Neben den körperlichen Umstellungen zeigten sich bei den meisten Schwangeren auch Veränderungen in den Gedanken und Werteinstellungen**. So stellte Stern fest, dass werdende Mütter sich vermehrt mit ihrer eigenen Mutter — oder anderen wichtigen Frauen ihrer Kindheit — auseinandersetzen. Sie stellen sich vor, wie sie selbst als Mutter sein werden und wie wohl ihre „Mutterbeziehung" zum Baby sein wird. In Gesprächen mit sehr vielen Frauen konnte er feststellen, dass es mehrere Themen gibt, mit denen sich die meisten Schwangeren beschäftigen:

1. Viele Frauen machen sich im Laufe der Schwangerschaft und nach der Geburt Gedanken darüber, ob Sie das Kind ernähren und sein Überleben sichern können, z. B.: „Wird mein Baby gesund sein?" oder „Werde ich genug Milch haben?"



2. Sie fragen sich, ob das Baby sich zu dem Kind entwickeln wird, das sie sich vorstellen — und ob ihre Beziehung zum Kind dafür gut genug sein wird.
3. Sie überlegen, wer sie unterstützen kann und ob sie es schaffen werden, diese Hilfe anzunehmen, z. B.: „Finde ich es gut, wenn meine Schwiegermutter für mich mitkocht?“
4. Die meisten werdenden Mütter machen sich Gedanken darüber, ob sie als Frau, Geliebte, Partnerin und Berufstätige im Alltag die Anforderungen erfüllen können – jene, die sie an sich selbst stellen genauso wie jene, die von der Familie und der Gesellschaft an sie herangetragen werden.

Diese Fragen, so vermutet Stern, helfen der Schwangeren, sich innerlich auf die Mutterschaft vorzubereiten. Viele davon werden die Mutter bis ins Erwachsenenalter des Kindes begleiten, vor allem in den ersten Jahren sind sie aber für die Mutter besonders bedeutsam.
Durch diese neuen, sehr wichtigen Überlegungen ist im Leben der werdenden Mutter weniger Platz für Themen, die sie bisher beschäftigt haben. Für den Partner kann das zu Beginn eine große Umstellung sein. Doch er setzt sich mit ähnlichen Fragen auseinander.



Einige Gedanken zur Gesundheit während der Schwangerschaft ...

Die Geburt eines Kindes ist für die Frau, ihren Partner und überhaupt für die ganze Familie ein Ereignis, das das Leben eindrucksvoll verändert. Sie ist heute häufig kein Zufallsereignis mehr, sondern das geplante Ereignis im Leben. „Wie die Gesellschaft dazu beitragen kann, die Schwangerschaft für Mutter und Kind gesund zu gestalten, wie Gesundheitsberatung erfolgen soll, welche Berufstätigkeit mit einer gesunden Schwangerschaft vereinbar ist, all diese Fragen sind von großer gesundheitspolitischer Bedeutung“, meint Dr. Herbert Heidegger, Primar der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe im Krankenhaus Meran. „Belastende Faktoren wie großer Stress während der Schwangerschaft, ungünstige Arbeitsbedingungen, eine unausgewogene Ernährung, mütterliche Erkrankungen, die Einnahme von Drogen oder das Rauchen können ein Risiko für das Kind darstellen.“

Die Geburtshilfe hat sich in den letzten Jahren deutlich gewandelt. Sie ist sicherer, aufwändiger, differenzierter, ganzheitlicher und letztlich patienten- und frauenfreundlicher geworden.

Einige Anregungen:

➔ Um das neue Leben in Ihnen Zelle für Zelle aufzubauen, läuft Ihr Körper auf Hochtouren. Das kostet Energie: Vermehrte Müdigkeit kann sich einstellen. Kurze oder längere Pausen, eine ausgewogene Ernährung und frische Luft können helfen.

- ➔ Übelkeit und Erbrechen sind besonders in den ersten Monaten der Schwangerschaft nichts Ungewöhnliches – der Körper befindet sich in einem Umstellungsprozess. Manchmal nützt es, bereits vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu sich zu nehmen, zum Beispiel Zwieback, Brot, Tee. Auch Wadenkrämpfe können vermehrt vorkommen: Gleich aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen, kann helfen.
- ➔ Bewegung fördert die Blutzirkulation, lockert Verspannungen und verbessert die Stimmungslage: Deshalb ist sie auch während einer Schwangerschaft zu empfehlen. Geeignet sind vor allem Sportarten mit sanften Bewegungsabläufen, wie Schwimmen, Wandern ...
- ➔ Viele Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Gemüse, Obst) und ausreichend Flüssigkeit (mehr als zwei Liter täglich) können die während der Schwangerschaft häufig auftretende Verstopfung vermindern.
- ➔ Auf Alkohol und Nikotin sollten Schwangere ganz verzichten. Auch der Verzehr von rohem Fleisch, rohen Eiern und Rohmilchprodukten sollte während der Schwangerschaft vorsichtshalber vermieden werden.
- ➔ Wenn die Beine schwer werden: sie am besten etwas höher legen! Auch Kompressionsstrümpfe können helfen und ganz allgemein weiche und flache Schuhe.
- ➔ Gute Mundhygiene ist während der Schwangerschaft sehr wichtig: Zahnschäden und Infektionen des Zahnfleisches können zu gesundheitlichen Problemen führen. Durch den erhöhten Blutdurchfluss kann es auch vorkommen, dass das Zahnfleisch häufiger blutet. Eine weiche Zahnbürste, bewusste, sanfte Zahnpflege und ein Besuch beim Zahnarzt/bei der Zahnärztin helfen vorzubeugen.

Schöne Zeit – anstrengende Zeit ... Das Leben einer Frau verändert sich

Julia streichelt ihren großen Bauch. „Ich hatte mir schon lange ein Kind gewünscht, aber es hat nicht gleich geklappt. Fünf Jahre haben wir gewartet. Nun freuen wir uns natürlich umso mehr darauf!“ Bei Linda war es eher eine Überraschung: „Ich hatte eigentlich noch andere Pläne und hätte gut noch einige Jahre warten können – aber jetzt ist es auch gut, ich bin schon ganz gespannt auf unser Baby!“ Beide machen die Erfahrung, dass sie die vielen Fragen, die sich ihnen nun stellen und die Veränderungen ihres Körpers manchmal freuen und manchmal auch sorgen. So meint Julia: „Meist freue ich mich wahnsinnig und vorbehaltlos über meine Schwangerschaft und kann es kaum erwarten, dass unser Baby zur Welt kommt. Manchmal fühle ich mich schon auch eingeschränkt, z. B. wenn ich so schnell müde werde, oder ich ängstige mich, wenn ich daran denke, ob alles gut gehen wird …“

Unabhängig davon, ob sich eine Frau bewusst für die Mutterschaft entscheidet oder nicht, können sie zwiespältige Gefühle begleiten. Freude und Sorge wechseln sich häufig ab oder sind gleichzeitig auf der Tagesordnung. Manchmal fühlt sie sich behäbig und ungeschickt, dann wieder wunderschön. Die Schwangerschaftsstreifen nerven, andererseits sind sie eigentlich überhaupt nicht wichtig.

Das ist nicht ungewöhnlich und gehört, genauso wie besondere Gelüste oder spezielle Abneigungen, zu einer Schwangerschaft dazu.

Auch das Umfeld, die vielen widersprüchlichen Erwartungen und Ratschläge, mit denen zukünftige Mütter und Väter konfrontiert werden, können verunsichern: „Als Schwangere darfst du aber nicht zu viele Sport betreiben!“, „Es tut dem Baby gut, wenn du dich viel bewegst!“, „Verdient ihr auch genug, um die Familie zu ernähren?“, „Jetzt musst du aber schon anfangen, das Kinderzimmer einzurichten!“

Man lernt nur von dem, den man liebt.

Johann Wolfgang von Goethe

INFOS & ANREGUNGEN

- Es braucht meist etwas Zeit, in die neue Situation hineinzuwachsen, auch wenn Sie vieles, was Sie zum Muttersein brauchen, schon in sich tragen.
- Ein liebevoller Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper ist in der Zeit der Schwangerschaft besonders zu empfehlen. Entspannungsübungen und Yoga oder Qi-Gong-Kurse können dazu beitragen, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen.
- Der Austausch mit anderen Schwangeren kann hilfreich sein: Wie geht es Ihnen?
- **Der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses ist eine gute Gelegenheit, andere werdende Eltern kennen zu lernen und sich über die Geburt und auch das Stillen zu informieren.**
- Was erwarten Sie von sich selbst als Frau und Mutter? Ist das realistisch? Wie können Sie herausfinden, welche Vorstellungen sich umsetzen lassen und welche nicht?
- Stellen Sie keine zu hohen Anforderungen an sich selbst – es kommt nicht darauf an, als Mutter und Vater immer „perfekt" zu sein, wichtig ist, dass man in einem feinfühligen Austausch mit dem Kind ist.
- Beziehen Sie Ihren Partner (wenn möglich) in die Entwicklungen mit ein. Ihr Kind braucht seinen Vater und Sie Ihren Partner.
- Vertrauen Sie der weiblichen Natur, die Frauen seit Jahrmillionen befähigt, neues Leben zu schenken.

★ Lieber ein Gläschen Wasser ★

Ihrem Baby zuliebe sollten Sie in der Schwangerschaft auf Alkohol verzichten. Auch kleine Mengen Alkohol können negative Auswirkungen auf das Baby im Mutterleib haben.



Wenn Ängste und Sorgen überhand nehmen ...

Wie geht es Ihnen, wenn Sie über Ihr Baby nachdenken? Können Sie sich auch darüber freuen, bald (wieder) Mutter zu werden? Oder nehmen Sorgen und Ängste überhand? Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder anderen vertrauten Menschen darüber? Manche Umstände erschweren es werdenden Müttern, sich neben den normalen Höhen und Tiefen während der Schwangerschaft auf ihr Baby zu freuen. Manchmal tauchen auch gerade in dieser Zeit unangenehme Erinnerungen aus der eigenen Vergangenheit auf. Wenn es Ihnen trotz Gesprächen mit Ihrem Partner oder anderen vertrauten Personen nicht gut geht — haben Sie keine Scheu, sich an eine Psychologin, Psychotherapeutin oder Ihren Hausarzt zu wenden. Denken Sie immer daran: Es ist wichtig, dass es Ihnen selbst gut geht. Das ist die beste Voraussetzung dafür, dass Sie Ihrem Kind das geben können, was es braucht.

"Alleine" schwanger, was nun?

Die Treppen in den dritten Stock sind für Lydia inzwischen ganz schön anstrengend zu bewältigen: „Nicht mehr lange, dann kommt Mia zur Welt! Ich habe schon vieles vorbereitet – die Wiege, den Wickeltisch … auch die Tasche mit allem, was ich für die Zeit im Krankenhaus brauche, steht schon neben der Eingangstür", sagt sie. „Mia und ich werden nach der Geburt ohne Partner und Papi leben", erzählt sie, „deshalb habe ich Claudia gefragt, ob sie bei der Geburt dabei sein kann. Sie ist meine Nachbarin und gleichzeitig meine beste Freundin und wird mir helfen, wenn Mia auf der Welt ist. Auch mein Bruder und Johannes, ein guter Freund von mir, werden mich unterstützen. Johannes wird ihr Taufpate werden."

Wer oder was ist Familie? Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten: Sind es die Verwandtschaft und die Ehe, die Familie ausmachen? Oder gelten auch Beziehungen darüber hinaus als Familie? Fest steht, dass es zahlreiche unterschiedliche Familienformen gibt – und übrigens immer schon gab: So war zum Beispiel die Zahl der allein Erziehenden und auch der Patchwork-Familien in der Nachkriegszeit besonders hoch.

Allein erziehend zu sein oder zu werden kann sehr unterschiedliche Ursachen haben – und auch die Lebensumstände der Mutter-Kind-Familie oder Vater-Kind-Familie können ganz verschieden sein. Aber unabhängig davon, ob jemand geschieden ist, die Kinder von Anfang an allein erzieht oder nach dem Tod des/der LebenspartnerIn allein mit den Kindern lebt: Immer stellt das Allein-Erziehen hohe Anforderungen und fordert ganzen Einsatz. **Allerdings stellen viele allein Erziehende auch fest, dass sie an den neuen und zum Teil unbekannten Herausforderungen wachsen – ihr Selbstbewusstsein, ihr Durchsetzungsvermögen und auch ihre Zuversicht in die eigene Stärke nehmen zu.**

Liebe ist das Einzige,
was nicht weniger wird,
wenn wir es verschwenden.

Ricarda Huch

INFOS & ANREGUNGEN

... besonders für allein Erziehende

- Bestimmt gibt es Menschen, die sich mit Ihnen auf die Geburt Ihres Babys freuen. Wen hätten Sie gerne bei den Ultraschalluntersuchungen und später bei der Geburt dabei? Suchen Sie bewusst nach Unterstützung, fragen Sie einfach. „Nicht-Schwangeren" kommt es oft nicht in den Sinn, Hilfe anzubieten, auch wenn sie gerne mit einbezogen werden. Vielleicht hat sich das nette Rentnerpaar in der Nachbarwohnung immer schon ein Enkelkind gewünscht. Vielleicht hat Ihre Freundin Lust, schon mal ein bisschen reinzuschnuppern, was es heißt, Mutter zu werden. Vielleicht wissen Sie schon, wer der Taufpate oder die Taufpatin Ihres Babys werden soll. Sicher freut sich die Person schon, in dieser Phase für den kleinen Schützling da zu sein und eine Beziehung aufzubauen. Sicher können Sie es auch alleine schaffen, aber dieser Weg ist zusammen mit vertrauten Personen an Ihrer Seite oft schöner und leichter zu gehen.
- Lassen Sie sich gut beraten, welche öffentlichen finanziellen Unterstützungen Ihnen zustehen.
- Es gibt Vereine, die spezielle Beratung anbieten können, zum Beispiel die „Plattform Alleinerziehende".
- Lassen Sie sich nicht entmutigen und versuchen Sie, auch die Vorteile Ihrer Situation zu sehen. Das Leben kann z.B. mehr Unabhängigkeit und Selbständigkeit mit sich bringen, als dies zuvor der Fall war.

Adressen: siehe Adressenverzeichnis.



Was viele werdende Väter beschäftigt ...

Vater werden heute ...

Paul und Georg haben sich beim Schwangerschaftsvorbereitungskurs kennen gelernt. „Eigentlich wollte ich nicht daran teilnehmen", erzählt Paul. „Ich dachte, das ist nur etwas für Frauen." Andererseits war es ihm wichtig, schon jetzt für sein Kind da zu sein und seiner Partnerin zur Seite zu stehen. Georg ging es nicht viel anders. „Sabine hat dann einen Kurs gefunden, der sich in manchen Stunden auch speziell an Väter richtet. Jetzt bin ich froh, dass ich dabei bin." Anders als befürchtet, bekommen die beiden wirklich interessante Informationen, auch als Väter. „Manchmal finde ich es schon anstrengend, abends noch zum Kurs zu gehen. Aber es tut gut, sich gemeinsam auf die Geburt vorzubereiten. Wir haben auch andere werdende Eltern kennen gelernt – mit denen werden wir sicher nach der Geburt etwas gemeinsam unternehmen!"

Nie in der Geschichte haben sich Männer in unserer Kultur mehr für Schwangerschaft und Geburt interessiert als heute. Sie wollen ganz bewusst von Beginn an eine gute Beziehung zu ihrem Kind aufbauen. Umso wichtiger ist es, dass diese Väter auch ernst genommen werden – sei es bei den Terminen beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin als auch bei der Geburt und in der Zeit danach. **Auch sie befinden sich, wie ihre Partnerin, in einer bedeutenden Übergangsphase. Ihre Rolle als Erwachsener im Berufsleben und als Partner wird um eine weitere ergänzt: um die des Vaters**. Das Bild des Vaters ist von der Gesellschaft weniger stark geprägt als das der Mutter, deren Rolle etwas klarer abgesteckt ist. Dadurch hat der Mann mehr Freiheiten herauszufinden, welche Art von Vater er sein möchte, gleichzeitig fehlen ihm häufig Vorbilder für das Vatersein. War der eigene Vater noch vor allem der Ernährer der Familie, haben heute sehr viele Väter den Wunsch, auch „sozialer Vater" zu sein: Sie beschäftigen sich schon von Beginn an intensiv mit ihren Kindern.
Eigene „Männerzeiten" in den Geburtsvorbereitungskursen oder „private Väterrunden" können werdenden Vätern die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, sich gegenseitig behilflich zu sein und ein inneres Väterbild zu entwickeln.



INFOS & ANREGUNGEN

Folgende Überlegungen können Ihnen vielleicht helfen, Ihre Rolle als Vater noch klarer zu sehen. Sie eignen sich auch gut für ein Gespräch mit Ihrer Partnerin und anderen Vätern.

- Worauf freue ich mich, wenn ich daran denke, Vater zu werden? Was macht mir Sorgen?
- **Was stelle ich mir unter einem guten Vater vor? Was für ein Vater möchte ich sein?**
- Was hat mir an der Art meines Vaters gut gefallen, was möchte ich übernehmen?
- Welche befreundeten Väter gefallen mir gut in ihrer Rolle? Welche Art von Vater sieht meine Partnerin in mir?
- Macht es für mich einen Unterschied, ob wir ein Mädchen oder einen Jungen bekommen? Wie möchte ich damit umgehen?

Wie kann ich meine Partnerin unterstützen?

Jetzt freut sich Marco auf das Baby mit seiner Freundin Lena. Zu Beginn der Schwangerschaft war noch alles ein bisschen viel für ihn und er hat sich zurückgezogen. Bald aber hat er gemerkt, dass es für ihn selbst und auch für Lena viel besser ist, wenn er ihr gleich erzählt, worüber er sich sorgt: „Vieles ist nur mehr halb so belastend, wenn ich es Lena erzählen kann! Wir sitzen jetzt oft am Abend zusammen und sprechen davon, was uns so durch den Kopf geht.“ „Manchmal staune ich ganz, worüber sich Marco alles Gedanken macht“, meint Lena fröhlich, „ich finde das toll und genieße unsere abendlichen Gespräche wirklich sehr.“

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse

INFOS & ANREGUNGEN

- Je geborgener und umsorgter sich Ihre Partnerin fühlt, umso besser kann sie sich innerlich auf Ihr gemeinsames Baby einstellen.
- Besuchen Sie gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs — werden Sie aktiv, suchen Sie nach einem, in dem auch Sie sich als zukünftiger Vater angesprochen fühlen. Gemeinsam das „Nest“ vorzubereiten, z. B. die Ausstattung für das Baby zu besorgen, macht Spaß und verbindet!
- Gespräche mit befreundeten Eltern über das Elternsein können unterstützend und bereichernd sein.
- Streicheln Sie sanft den Bauch der werdenden Mutter. Können Sie die Bewegungen des Babys spüren? Können Sie erkennen, wo der Kopf oder der Rücken des Babys gerade liegt? Sprechen Sie mit dem Kind im Mutterleib. Singen Sie ihm ein Lied vor oder erzählen Sie ihm etwas. Es wird Ihre Stimme nach der Geburt wieder erkennen. Erzählen Sie Ihrer Partnerin, was das Baby Ihrer Ansicht nach gerade macht, wie es sich entwickelt.
- Hängen Sie die Ultraschallbilder auf, damit Sie Ihr Baby schon konkret vor Augen haben.

(Vergleiche: Väterhandbuch, W. Pudney, Judy Cottrell, Beust Verlag 2000)

Wussten Sie schon, dass ...

... auch werdende Väter „richtig" schwanger werden können? Ein Teil der Männer entwickelt Symptome, die denen ihrer Partnerin sehr ähneln. Sie haben in der Zeit der Schwangerschaft beispielsweise mehr Ängste und sind besorgter als üblich. Manche spüren Übelkeit, ihr Bauch spannt sich oder sie nehmen an Gewicht zu. Diese psychosomatischen Symptome werden Couvade-Syndrom genannt. Der Begriff kommt aus dem Französischen und steht für „brüten" (couver).

Die Beziehung zum Baby ...

Seit Jürgen weiß, dass er und Anni bald ein Baby bekommen, beobachtet er die Väter in seiner Umgebung sehr genau: Wie sie ihre Kinder auf dem Arm halten, mit ihnen spazieren fahren, mit ihnen spielen – es sieht so aus, als hätten diese Väter noch nie etwas anderes gemacht. Besonders sein Freund Leo geht geschickt und liebevoll mit seiner kleinen Tochter um. Er hat Jürgen erzählt: „Am Anfang war ich ganz schön aufgeregt, wenn ich Angela in den Armen hielt. Ich hatte fast Angst, sie zu erdrücken oder fallen zu lassen. Aber das war dann schnell vorbei. Du musst nur das kleine Köpfchen immer stützen, dann ist alles ganz leicht."

Werdende Väter bauen schon während der Schwangerschaft Kontakt zu Ihrem Baby auf. Sie sind zwar körperlich nicht so eingebunden wie die werdende Mutter, können aber vieles unternehmen, um mit ihrem Baby in Beziehung zu treten. Bereits in dieser Phase und noch stärker, wenn das Kind geboren ist, zeigt sich: Eine intensive Beziehung zwischen Vater und Kind wirkt sich auf beide sehr positiv aus: **Engagierte Väter entwickeln zunehmend Einfühlungsvermögen, Geduld und organisatorische Fähigkeiten. Eigenschaften, die sowohl für sie selbst als auch für ihre Partnerschaft und ihren Beruf wichtig sind.** Für die Kinder ist ein aufmerksamer, verantwortungsbewusster Vater von fundamentaler Bedeutung: Die aktive Beteiligung des Vaters am Leben des Kindes wirkt sich langfristig sehr positiv auf dessen persönliche Entwicklung aus.



Was ist außerdem noch wichtig? Vorbereitungen ganz konkret ...

Und in der Arbeit? Arbeitsrechtliche Bestimmungen für Mütter und Väter

Sowohl die Elternzeit als auch die Erziehungszeiten werden durch verschiedene Maßnahmen geschützt. Sie gelten mit wenigen Ausnahmen auch für Adoptiv- und Pflegeltern. Aktuelle Informationen zu den verschiedenen Beiträgen und Unterstützungsmaßnahmen finden Sie auf der Website des Nationalen Fürsorgeinstitutes unter www.inps.it im Bereich „Einkommensstützende Maßnahmen".

Entlassungsschutz
Eine Frau darf in der Zeit ab der Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des 1. Lebensjahres des Kindes nicht entlassen werden (außer in gesetzlich geregelten Fällen). Dieser Schutz steht auch dem Vater zu, wenn er die Elternzeit beansprucht. Die berufstätige Mutter ist auch vor der Zuweisung von Aufgaben geringerer Qualität geschützt, ihr müssen somit bisher ausgeführte Aufgaben zugewiesen werden.

Obligatorische Mutterschaftszeit
Der obligatorische Mutterschaftsurlaub dauert 5 Monate und kann wie folgt genutzt werden:

- 2 oder 1 Monat vor dem voraussichtlichen Geburtstermin,
- 3 oder 4 Monate nach der Geburt,
- innhalb 5 Monate nach der Geburt mit Bescheinigung des Arztes.

Während des obligatorischen Mutterschaftsurlaubes hat die Mutter Anspruch auf 80% des Lohnes (viele Verträge sehen sogar 100% vor).
Dem Vater steht der obligatorische Mutterschaftsurlaub zu den gleichen Bedingungen zu, falls die Mutter verstorben oder schwer krank ist oder bei alleiniger Anvertrauung des Kindes durch das Gericht.

Falls die Geburt früher anfällt
Die Tage des obligatorischen Mutterschaftsurlaubes, die nicht beansprucht wurden, können zum restlichen Mutterschaftsurlaub hinzugezählt und nach der Geburt beansprucht werden.

Aufenthalt des Säuglings im Krankenhaus
Bei einem Krankenhausaufhalt des Kindes kann die Mutter die Unterbrechung des obligatorischen Mutterschaftsurlaubes beantragen und denselben dann ab dem Datum der Entlassung des Kindes wieder aufnehmen (dies ist nur einmal pro Kind möglich und gilt auch bei Adoptionen).

Vaterschaftsurlaub für Väter in der Privatwirtschaft
Arbeitnehmer in der Privatwirtschaft, die Vater werden, haben das Anrecht auf 5 Tage obligatorischer Vaterschaftsurlaub und 1 fakultativen Tag (anstelle der Mutter). Diese Tage können Vater in der Zeit von der Geburt bis zum 5. Lebensmonat des Kindes nutzen - auch im Falle einer Adoption oder Pflegeanvertrauung. Die Tage können auch einzeln genommen werden.

Fakultative Freistellung (Elternzeit) für lohnabhängige Arbeitnehmerinnen
Die Elternzeit steht beiden Eltern zu: Sie können für einen zusammenhängenden oder aufgeteilten Zeitraum von insgesamt 10 Monaten bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres des Kindes von der Arbeit fern bleiben. Die/der lohnabhängig beschäftigte Mutter/Vater (öffentlicher Dienst und Privatgewerbe) haben Anspruch auf eine Freistellung von:

- höchstens 6 Monaten (beide miteinander insgesamt bis zu 10 Monaten) bzw. 10 Monaten, falls sie/er alleinerziehend ist.
- falls der Vater mehr als 3 aufeinanderfolgende Monate Elternzeit nimmt, erhöht sich die Gesamtdauer der Elternzeit, die beiden Elternteilen zusteht, von

10 auf 11 Monaten (die innerhalb des 12. Lebensjahres des Kindes zu genießen sind).

- Falls das Kind schwer behindert ist, kann zusätzlich zur Elternzeit die Freistellung bis zu 36 Monaten innerhalb Vollendung des 12. Lebensjahres verlängert werden. Während der Freistellung ist die Auszahlung von 30% des Lohnes vorgesehen.

Fakultative Vaterzeit für lohnabhängige Väter im Privatgewerbe

Vätern steht ein fakultativer Tag Vaterzeit innerhalb von fünf Monaten ab der Geburt des Kindes zu. Der Vater muss dem Antrag um Vaterzeit eine Erklärung der Mutter beilegen, dass sie für dieselbe Anzahl der vom Vater beanspruchten Tage auf den ihr zustehenden Mutterschaftsurlaub verzichtet oder diesen gerade nicht beansprucht. Die Erklärung muss auch dem Arbeitgeber der Mutter übermittelt werden.

Stillzeit

Die Mutter hat bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres des Kindes Anspruch auf Stillzeit, die mit 100% des Lohnes vergütet wird. Diese Freistellung kann auch bei Adoptionen oder Anvertrauungen innerhalb von einem Jahr ab Aufnahme des Kindes in die Familie beansprucht werden. Die Stillzeit besteht aus 2 Stunden pro Tag, wenn die Arbeitszeit mindestens 6 Stunden pro Tag beträgt, bzw. aus 1 Stunde pro Tag, wenn die Arbeitszeit weniger als 6 Stunden pro Tag beträgt. Die Stillzeit verdoppelt sich im Falle von Mehrlingsgeburten oder bei Adoption von zwei oder mehreren Kindern.

Auch lohnabhängige Väter können diese Freistellung beanspruchen, wenn die abhängig beschäftigte Mutter von ihrem Recht nicht Gebrauch macht oder machen kann, die Mutter nicht in einem abhängigen Arbeitsverhältnis steht oder sie das alleinige Sorgerecht haben.

Elternzeit = Teilzeitarbeit

Die Mutter/der Vater kann anstelle der fakultativen Elternzeit um Teilzeit ansuchen, wobei diese nicht mehr als 50 Prozent der bisherigen Arbeitszeit ausmachen darf. Diese Teilzeit kann auch dann gewährt werden, wenn sie nicht im Kollektivvertrag vorgesehen ist, jedenfalls nur für ein einziges Mal.

In Stunden beanspruchte Elternzeit

Diese Leistung ist für beide Eltern vorgesehen und sieht eine Beanspruchung der Elternzeit in Stunden anstatt in Tagen vor. Der Lohn und die Stundenanzahl werden aufgrund der durchschnittlichen täglichen Arbeitszeit berechnet. Einzelheiten dazu können im Kollektivvertrag nachgelesen werden.

Abtretung von nicht beanspruchten Ferientagen

Jede/jeder Arbeitnehmer/in kann seine unbeanspruchten Ferientage an eine/n Kollegin/Kollegen mit einem pflegebedürftigen minderjährigen Kind abtreten.

Nachtarbeit

Die Mutter darf während der ersten drei Lebensjahre des Kindes nicht zu Nachtarbeit verpflichtet werden. Dies gilt auch für Väter, die mit einem Kind unter 3 Jahren zusammenleben und Alleinerziehende eines Kindes unter 12 Jahren.



Freistellung bei Krankheit des Kindes
In der Privatwirtschaft angestellten Eltern: Die Mutter oder alternativ der Vater darf jederzeit und ohne zeitliche Einschränkung von der Arbeit fernbleiben, wenn das Kind in den ersten drei Lebensjahren erkrankt. Nach dem dritten und bis zur Vollendung des achten Lebensjahres hat die Mutter/der Vater Anspruch auf 5 Abwesenheitstage pro Jahr.
Bei Einlieferung des Kindes in ein Krankenhaus wird der Urlaub unterbrochen.
Die Mutter/der Vater erhält während der Krankheit des Kindes keinen Lohn.
Im öffentlichen Dienst gelten eigene Regelungen (Informationen gibt es bei den zuständigen Ämtern).

Für selbständig arbeitende Mütter, Landwirtinnen und Freiberuflerinnen

- Selbständige Arbeitnehmerinnen haben Anspruch auf 5 Monate (mit Rentenversicherung oder ohne).

Für die arbeitende Mutter, die mit einer anderen Vertragsform beschäftigt wird

Dazu gehören:

- Saisonarbeiterinnen
- Haushaltsangestellte
- landwirtschaftliche Arbeitnehmerinnen
- alle Frauen mit atypischen und nicht stabilen Arbeitsbedingungen

Für diese Mütter gelten besondere Bedingungen, zur Mutterschaft, den Abwesenheiten bei Krankheiten des Kindes usw. (Informationen siehe Adressen im Adressenverzeichnis).

Freistellungen für Eltern von Kindern mit Behinderung

- Die Elternzeit kann bis Vollendung des 3. Lebensjahres des Kindes verlängert werden, oder es kann um 2 entlohnte Abwesenheitsstunden pro Tag angesucht werden.
- Die 36 Monate können in den ersten 3 Jahren in Anspruch genommen werden. Alternativ können auch 3 Tage pro Monat (auch stundenweis) genutzt werden.
- Der Elternteil, der mit einem Kind mit Behinderungen zusammenlebt, hat Priorität bei der Umwandlung seines Vollzeitvertrages in einen Teilzeitvertrag.



Weitere Informationen:

www.inps.it
www.provinz.bz.it/arbeit
www.provinz.bz.it/familie

Väterzeit: Ich würde sie auf jeden Fall wieder nehmen ...



Seit mein Sohn sechs Monate alt ist, bleibe ich jeweils am Montag von der Arbeit zuhause. Nun ist er fast eineinhalb und ich möchte es noch ein, zwei Jahre lang so weiter machen. Ich wollte meine Frau und auch Oma und Opa entlasten und meines dazu beizutragen. Mein Arbeitgeber ist mir sehr entgegengekommen, es war alles sehr unkompliziert und einfach. Meine Frau bleibt auch einen Tag wöchentlich zuhause. Die restlichen Tage schauen Oma und Opa auf unseren Sohn. Meine Aufgaben im Haushalt sind die gleichen geblieben wie vor der Geburt unseres Sohnes: Ich räume auf, staubsauge, koche für meinen Sohn und mich. Allerdings kann man mit einem Kind zuhause nicht so viel machen, es gibt schon Tage, da bleibt bei uns die Hausarbeit liegen.

Ich finde, die Väterteilzeit hat nur Vorteile. Ich konnte so ein schönes Verhältnis zu meinem Sohn aufbauen, ich merke, dass er mit mir Freundschaft geschlossen hat. Auch bei der Arbeit gab es keine Probleme. Der einzige Unterschied ist, dass man am Ende des Monats weniger in der Lohntüte hat. Ich würde sicher beim nächsten Kind wieder zuhause bleiben, weil es einfach eine schöne Erfahrung ist.

Michael Sparber



Wir haben einen dreieinhalbjährigen Sohn. Als er sieben Monate alt war, habe ich für drei Monate Väterzeit genommen. Zuerst war es vor allem eine ökonomische Entscheidung: Wir haben überlegt, wer mehr verdient, und es war klar, dass ich diese drei Monate zu Hause bleibe. Mit meinem Arbeitgeber hatte ich bereits einige Monate vorher gesprochen, er stand der Väterzeit sehr positiv gegenüber. Mit den Kollegen war es auch kein Problem, vor allem, weil ich ein-, zweimal die Woche in der Firma vorbeigeschaut habe, um mich mit ihnen auszutauschen bzw. neue Entwicklungen zu besprechen. Meine Erfahrungen waren durchwegs positiv. Ich habe mich um unseren Sohn gekümmert, gekocht, aufgeräumt usw. Es war schön, ein bisschen Abstand zur Arbeit zu gewinnen, vor allem aber, mit meinem Sohn zu wachsen. Wenn wir ein zweites Kind bekommen würden, würde ich die Väterzeit wieder nehmen, dann wahrscheinlich für längere Zeit. Ich rate allen Vätern, diese Erfahrung zu machen.

Gabriele Mery



Wir haben drei Kinder, Zwillinge (7 Jahre) und eine kleine Tochter (4 Jahre). Nach der Geburt der Zwillinge wollte ich meine Arbeitszeit auf 20 Wochenstunden reduzieren, und das war für meinen Arbeitgeber auch überhaupt kein Problem.

Die Hausarbeit hatten meine Partnerin und ich uns schon vor der Geburt der Kinder geteilt. Zeitweise habe ich dann den Großteil übernommen, weil meine Frau eine Vollzeitweiterbildung besuchte. Da waren die Zwillinge ungefähr zwei Jahre alt. Ich habe gekocht, aufgeräumt, Wäsche gewaschen, gebügelt, mit den Kindern gespielt usw. Mir macht das auch Freude, zum Beispiel das Kochen, das Bügeln weniger. Zurzeit arbeite ich aus finanziellen Gründen wieder 30 Wochenstunden und wir haben die Hausarbeit sehr gleichberechtigt aufgeteilt.

Meine Erfahrungen mit der Väterteilzeit waren durchwegs positiv. Natürlich muss man schauen, ob man finanziell über die Runden kommt und man kann auch keine großen Karrieresprünge machen. Aber mein Verhältnis zu den Kindern ist sehr, sehr gut. Von daher ist es sehr zu befürworten. Es hat mir auch Spaß gemacht, Familie und Beruf in Einklang zu bringen.

Ich würde allen raten, Väterteilzeit zu nehmen, das ist klar. Natürlich spielen da viele Faktoren mit: Ob der Mann das will, ob er von der Firma aus die Möglichkeit bekommt, wie die finanzielle Situation der Familie ist, welche Ausbildung und Arbeit die Frau hat... Jede Familie wird für sich überlegen, wie sie es haben möchte.

Matthias Oberbacher

Babys erste Garderobe ...

„Ist das die Möglichkeit? Da kommt ein so kleines Kind zur Welt und braucht so viel: eine Wiege, einen Kinderwagen, einen Autositz, Windeln, Kleidung … Kleines, da muss Mama ganz schön lange arbeiten, damit wir uns das alles leisten können!", stöhnt Christine lachend. „Und wie zum Beispiel die Kinderwägen angepriesen werden: Da wird von „Turbo-Design" und „optimalem Fahrkomfort" geschwärmt. Das klingt fast wie Autowerbung ... und der Preis für so ein Gefährt ist ja auch nicht ganz ohne. Da werde ich mir schon noch was einfallen lassen!"

Babys wachsen in der ersten Zeit unheimlich schnell. Vieles, was man in den ersten Monaten für sie braucht, ist schon bald wieder zu klein. Das sollte bei den Vorbereitungen bedacht werden. Überlegungen wie: „Brauchen wir das wirklich?", „Muss es wirklich die beste Qualität sein?" können viel Geld sparen. So manches kann man auch von Verwandten oder FreundInnen leihen, einiges hat man vielleicht noch aus der eigenen Kindheit. Und bei der Geburt bekommt man meist auch noch vieles geschenkt. Da kann es schon vorkommen, dass man einen wirklich schönen Kinderwagen um wenig Geld erhält.

Um Ihnen die Übersicht etwas zu erleichtern, finden Sie hier eine Auflistung der wichtigsten Baby-Utensilien, die Sie voraussichtlich in der ersten Zeit benötigen werden:

- **Eine Wiege oder einen Stubenwagen** für die ersten Monate – ein Neugeborenes benötigt gar nicht viel Platz für sich allein – es fühlt sich am wohlsten in Ihrer Nähe, etwa in einem Stubenwagen oder in einer Wiege neben Ihrem Bett. Zu viel Platz kann ihm Angst machen.
- für später, mit 5-6 Monaten: ein **Babybettchen**. Die Gitterst.be sollten nicht weiter als etwa 7 Zentimeter voneinander entfernt stehen, da mit das Köpfchen nicht eingeklemmt werden kann,
- eine flauschige **Babydecke** zum Einwickeln,
- ein **Kinderwagen** mit abnehmbarer Trageta-sche, Regen- und Sonnenschutz,
- **eine Wickeltasche** für die Baby-Utensilien,
- je nach Jahreszeit: einen **Fell- oder Fleece-Sack für den Kinderwagen**,
- **eine Babyschale fürs Auto**. Ab Juli 2019 müssen alle Kindersitze mit einem elektrischen Signal ausgestattet sein. Informationen: Verbraucherzentrale Südtirol, https://www.consumer.bz.it/de, info@verbraucherzentrale.it, Tel. 0471 975 597
- **ein Tragetuch oder einen Tragesack**,
- einen **Wickeltisch** oder eine Kommode mit Wickelauflage. Es ist wichtig, dass der Wickelplatz hoch genug ist, damit Sie gerade stehen können. Sie werden in den nächsten drei Jahren bis zu 4.000 Windeln wechseln! Praktisch: Eine Wickelmöglichkeit im Bad (z.B. auf der Waschmaschine), da Wasser zum Waschen in der Nähe ist. Eventuell kann ein Wärmestrahler über dem Wickelplatz angebracht werden, wenn Ihr Baby in der kälteren Jahreszeit geboren wird. Manche Babys lieben ein Mobile über dem Wickeltisch. **Wichtig: Die Wickelauflage muss seitlich eine ausreichende Erhöhung haben, denn Babys lernen schnell sich zu drehen und können dann herunterfallen. Deshalb: Immer eine Hand beim Kind haben!**
- **Handtücher und Waschlappen**,
- eine **Babybadewanne** oder ein Babybadeeimer. Sie können ihr Kind am Anfang auch im Waschbecken und später in der Badewanne baden,
- **Badethermometer**, **Babynagelschere** (mit abgerundeten Spitzen wegen der Verletzungsgefahr), **Babyöl** oder Babylotion nach dem Baden, **Windelcreme**
- eine **Wärmflasche**,
- **Windeln** für ein Körpergewicht zwischen 2 bis 5 Kilogramm,

Eventuell:

- **ein Stillkissen**, **ein Babyphon** ...

Günstig einzukaufen?
Tauschmärkte und sozialen Medien!

Schlafanzüge und Babysöckchen ...

Gerade im ersten Jahr, in dem die Kinder so schnell wachsen, ist es ratsam, in einem Tauschmarkt vorbeizuschauen. Die Kleidung dort ist meist kaum getragen und hat einen weiteren Vorteil: Da sie bereits mehrmals gewaschen wurde, kann man davon ausgehen, dass sie schadstoffärmer ist als neue Garderobe. Sie sollten nicht sehr viele ganz kleine Sachen kaufen: Besser ein bisschen größer, und dann evtl. die Ärmel umkrempeln. Wichtig ist, dass die Kleider aus weichem Material bestehen, am besten aus Baumwolle. Vielleicht haben Sie auch Freude daran, das eine oder andere selbst zu machen?

Tipp: Babys mögen es nicht so gern, wenn man ihnen etwas über den Kopf zieht. Deshalb sollte man besser Kleidungsstücke mit Druckknöpfen o.ä. bevorzugen.

Für die ersten drei bis vier Monate benötigen Sie voraussichtlich Folgendes:

- **Bodys** oder Unterhemdchen und -höschen – je nach Jahreszeit mit langen oder kurzen Ärmeln,
- **Oberteile** mit langen Ärmeln
- **Strampler** oder Hosen
- dicke und dünne Babysöckchen – Babys haben oft kalte Füße,
- **2 Jacken** (eine dicke und eine dünne),
- **2 Mützen** (eine dicke und eine dünne),
- **Schlafanzüge** mit Windelklappe,
- **je nach Jahreszeit**: wattierter Winteranzug, Handschuhe.



Die Kliniktasche: Was nehme ich mit ins Krankenhaus?

Sie möchten gut vorbereitet sein, wenn es soweit ist? Sie wollen möglichst ohne Stress in die Geburtsstation kommen? Dann packen Sie am besten schon rechtzeitig Ihre Geburtstasche. Um die 37. Woche herum sollte sie bereitstehen. Wichtig ist der Mutterpass.

Für die Zeit während der Wehenphase und der Geburt:

Am besten Sie tragen bei der Geburt etwas Bequemes, in dem Sie sich wohlfühlen, z. B.: ein langes Baumwoll-Shirt oder ein kurzes Nachthemd, eine Trainingshose, evtl. eine bequeme, kuschelige Jacke zum Drüberziehen und warme Socken.

Fürs Wochenbett:

Zwei bis drei Pyjamas oder Nachthemden (günstig mit Knöpfchen oder Reißverschluss zum öffnen – für das Stillen), oder/und ein Trainingsanzug und mehrere stillgeeignete T-Shirts sowie ein Bademantel und Hausschuhe, zwei Still-BHs, Stilleinlagen, Unterhosen (rechnen sie vorsichtshalber, dass Sie täglich zwei brauchen könnten), evtl. Waschlappen und Handtücher, Zahnpasta und -bürste, Creme, Deo, Duschgel, Shampoo, Haarbürste, Feile, ein Föhn, Lektüre, Brille für Linsenträgerinnen …

Fürs neue Familienmitglied:

Einen Body, ein Leibchen und ein Jäckchen sowie ein weiches Höschen oder einen Strampelanzug (am besten in doppelter Ausführung), ein Spucktuch, je nach Temperatur auch ein Käppchen und etwas Warmes für den Heimweg.

Für die Fahrt nach Hause:

Am besten etwas, das Ihnen im sechsten Monat gut gepasst hat. Denken Sie an die Babytragesschale für die Fahrt mit dem Auto.

Vollzeitjob mit Überstunden – Der Alltag mit dem Baby ...

Katja und Erich sitzen am Küchentisch und sind ganz konzentriert. Sie haben beschlossen, eine Wochenliste anzufertigen, auf der vermerkt ist, wer momentan welche Tätigkeiten im Familienalltag übernommen hat. So wollen sie einen Überblick darüber bekommen, wie der Familienalltag im Moment geregelt ist und was es in der Zeit nach der Geburt alles neu zu organisieren gilt. „Ich werde auf jeden Fall das Baden übernehmen!", meint Erich. „Meinen Neffen habe ich schon öfters gebadet, dem hat das gut gefallen. Man muss aufpassen, dass das Kind kein Wasser in die Augen oder den Mund bekommt."

Viele neue Aufgaben kommen auf die zukünftigen Eltern zu. Deshalb ist es günstig, sich bereits vor der Geburt miteinander zu überlegen und zu vereinbaren, wie es danach weitergehen soll. Dazu braucht es einige Informationen: **Welche Möglichkeiten der Elternzeit haben Sie beziehungsweise Ihre Partnerin? Wie wird diese Phase an Ihrer Arbeitsstelle normalerweise gehandhabt? Gibt es darüber hinaus Möglichkeiten? Sind Sie oder Ihr Partner selbständig? Welche Möglichkeiten gibt es für Sie? Wer von Ihnen wird welche Zeiten in Anspruch nehmen?**

Ein Neugeborenes zu betreuen und zu pflegen bedeutet mindestens acht Stunden Arbeitszeit täglich, auch am Wochenende – und zwar dann, wenn das Baby es braucht. Wie können Sie sich vorstellen, diese neuen und zum Teil zusätzlichen Aufgaben aufzuteilen? Welche Kompromisse können Sie sich vorstellen? Was ist jeder/m von Ihnen wirklich wichtig, damit sie/er sich wohl fühlen kann? Kann Sie vielleicht jemand zusätzlich unterstützen? Bedenken Sie dabei auch, dass die Mutter in der ersten Zeit nach der Geburt geschwächt sein kann.

Liebe werdende Mutter, lieber werdender Vater,
bitte erinnern Sie sich immer daran, dass es vor allem um die gegenseitige Wertschätzung für das, was Sie für die Familie leisten, geht. Das Ziel ist, dass jede/r von Ihnen mit der Aufteilung zufrieden ist.

Familiengeld

Landesfamiliengeld
Das Landesfamiliengeld ist für die Betreuung und Pflege der Kinder bis zum 3. Lebensjahr vorgesehen (maximal 36 Monate). Bei einer Adoption oder Anvertrauung beginnt die 3-jährige Anspruchszeit ab dem Zeitpunkt der Verordnung der Adoption bzw. der Anvertrauung.

Das Landesfamiliengeld beträgt zurzeit 200 € pro Monat für alle Familien mit einem Einkommen und Vermögen pro Jahr unter 80.000 Euro. Der Antrag kann bei allen Patronaten des Landes eingereicht werden. Alternativ kann der Antrag auch online eingereicht werden.

Das Landesfamiliengeld+
Der Zusatzbeitrag des Landesfamiliengeldes ist eine finanzielle Unterstützung für Familien, in denen die Väter einer abhängigen Arbeit im Privatsektor in der Provinz Bozen nachgehen und die Elternzeit in den ersten 18 Monaten nach der Geburt des Kindes in Anspruch nehmen. Die Elternzeit muss für einen Zeitraum von mindestens 2 vollen ununterbrochenen Monaten beansprucht werden. Für Adoptiv- oder Pflegeväter beginnen die 18 Monate ab dem Zeitpunkt der Adoption oder der Anvertrauung.

Das Landeskindergeld
Das Landeskindergeld ist ein Beitrag zur Deckung der Lebenshaltungskosten der minderjährigen Kinder oder der gleichgestellten Personen. Die Zulage erhalten auch Familien mit volljährigen Kindern mit einer Zivilinvalidität oder mit einer Behinderung.

Das staatliche Familiengeld
Das staatliche Familiengeld ist eine Maßnahme zur Unterstützung von Familien mit mindestens drei minderjährigen Kindern, die über ein geringes Einkommen und Vermögen verfügen.

Das staatliche Mutterschaftsgeld
Das staatliche Mutterschaftsgeld ist eine Fürsorgemaßnahme des Staates für Mütter, die keinen Anspruch auf ähnliche Leistungen haben.

Die rentenmäßige Absicherung der Erziehungszeiten
Die rentenmäßigen Absicherung der Erziehungszeiten ist ein Zuschuss der Region an Mütter und Väter, um die Zeiten des Fernbleibens von der Arbeit für die Betreuung und Erziehung von Kleinkindern bis zu drei Jahren abzudecken (innerhalb von 3 Jahren ab der Adoption oder Anvertrauung, in einigen Fällen auch bis zum 5. oder 18. Lebensjahr des Kindes). Voraussetzung dafür ist die Einzahlung von Rentenbeiträgen in die Pensionskasse, auch in einen Zusatzrentenfonds.

Weitere Maßnahmen
Zusätzlich werden von staatlicher Seite immer wieder begrenzte finanzielle Zuschüsse vergeben. Infos dazu unter www.provinz.bz.it/familie oder www.provinz.bz.it/aswe



Zum Thema Geld ...

„Weißt du eigentlich, wie Franziska und Jan das mit ihren Finanzen regeln, seit Franziska beim Baby zuhause bleibt?“ Matthias macht sich Gedanken, wie er und Lena am besten damit umgehen sollten. „Nein, es ist schon eigenartig, wir sind so gut mit ihnen befreundet und reden über vieles, aber darüber, wie viel wir verdienen oder wie wir mit unserem Geld umgehen, sprechen wir eigentlich nie“, meint Lena. „Was meinst du, sollen wir sie mal fragen? Martin und Hannah könnten wir auch fragen, die haben sich da sicher auch schon Gedanken darüber gemacht …“, meint Matthias.

Das Geld spielt in vielen Beziehungen eine große Rolle. Dies liegt unter anderem daran, dass es eine viel tiefere Bedeutung hat, als es auf den ersten Blick scheint: Vielen Menschen vermitteln Geld und Besitz ein Gefühl der Sicherheit. Andere sehen sie als Ersatz oder Mittel für Liebe, Anerkennung und Glück. Für wieder andere sind sie ein Maßstab für Erfolg, Leistung und sozialen Status. Häufig gelten Geld und Besitz auch als Inbegriff für Freiheit und Unabhängigkeit. Erwartet ein Paar ein Kind, ändert sich die finanzielle Situation häufig: Der Wechsel in die Elternrolle bringt meist, zumindest vorübergehend, eine Auszeit von der Arbeitswelt mit sich. Damit verbunden ist oft eine Verminderung des Einkommens, bei gleichzeitig höheren Ausgaben. Viele Paare fühlen sich von den bevorstehenden Veränderungen verunsichert. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, Regelungen zu finden, mit denen sich beide wohl fühlen. Klare Verhältnisse in Finanzdingen sind eine sichere Basis für die Beziehung.



INFOS & ANREGUNGEN

- Besprechen Sie möglichst jetzt schon, wie Sie die Finanzen regeln werden: Welche Einnahmen werden Ihrer Familie in den nächsten Monaten und Jahren zur Verfügung stehen? Welche festen Ausgaben werden Sie haben? Welche veränderlichen Ausgaben? Wird jede/r sein eigenes Geld verwalten? Oder wird es ein gemeinsames Konto geben?
- Eine faire Vereinbarung sollte getroffen werden, wenn jemand von Ihnen für einen längeren Zeitraum kein oder ein bedeutend niedereres Einkommen bezieht: zum Beispiel, weil sie/er den größeren Teil des Haushalts und der Kindererziehung übernimmt. Hier kann ein Gehaltskonto, auf das beide Zugriff haben, eine gute Lösung sein. Oder das überweisen eines Haushaltsgeldes sowie eines Betrages für die persönlichen Ausgaben. Nehmen Sie sich Zeit dafür, eine gute Regelung zu finden, sodass Sie beide im Rahmen des verfügbaren Einkommens und der geleisteten Arbeit zufrieden damit sind.
- **Das Arbeitspensum im Alltag mit einem Neugeborenen ist sehr hoch. Diese Aufgabe sollte ebenso große Wertschätzung wie eine bezahlte Arbeit erfahren.**
- Haben beide PartnerInnen ein Einkommen, hat sich das „Drei-Konten-Modell" bewährt: Es ermöglicht, Eigenständigkeit und Gemeinsamkeit zu vereinbaren. Dabei behalten beide ihre Bankkonten und überweisen einen Anteil ihres Gehalts auf ein gemeinsames Haushaltskonto, von dem Miete, Versicherungen, Urlaub oder Lebensmittel abgehen. Alternativ können auch beide PartnerInnen ihre Gehälter zusammenlegen und sich jeweils ein Taschengeld auf getrennte Konten abzweigen. So behalten beide ihre Eigenständigkeit und ersparen sich eventuell mühsame Diskussionen um persönliche Ausgaben.
- Auch für Alleinerziehende kann es wichtig sein, einen guten Überblick über Einnahmen und Ausgaben zu behalten und sich über finanzielle Unterstützungen von öffentlicher Seite zu informieren.

Der Umgang mit den Finanzen - wie machen es andere?

„Wir machen es so, dass mein Mann, der zurzeit Alleinverdiener ist, den Betrag, den wir zum Haushalten brauchen, auf ein eigenes Haushaltskonto überweist. Von diesem bestreiten wir dann alle Familien-Ausgaben. Außerdem erhalte ich einen vereinbarten Betrag, den ich für meine persönlichen Ausgaben verwende – diesen bewahre ich in einer getrennten Geldtasche auf, sodass ich immer einen guten Überblick habe."
Alexandra, Sterzing

„Wir haben von Beginn unserer Ehe an folgende Aufteilung vorgenommen: **Sowohl mein Partner als auch ich legen alles eingenommene Geld auf ein gemeinsames Konto ein. Daraus bestreiten wir unsere monatlichen Familienausgaben. Bleibt am Ende des Monats etwas übrig, teilen wir es zwischen uns auf und jede/r spart das Geld für sich persönlich.** Wir denken, dass jede Arbeit gleichwertig ist – Arbeit im Betrieb und Arbeit zu Hause. So hatte ich nie das Gefühl, finanziell abhängig zu sein, obwohl wir in der Zeit, als unsere Kinder klein waren, sehr sparen mussten. Ich denke, dieser Umgang mit dem Geld hat sehr dazu beigetragen, dass wir uns nun schon seit so vielen Jahren gut verstehen."
Elisabeth, Olang

„Ich bin alleinerziehender Vater und bezüglich Finanzen war vor allem die erste Zeit nicht so

einfach. Aber ich hatte zum Glück meine Wohnung schon abbezahlt und ein kleines Polster angespart, bevor Julian zur Welt kam. So konnte ich nach der Elternzeit einige Jahre halbtags arbeiten – Julian war in dieser Zeit in einer Kindertagesstätte – und kam über die Runden. Nun ist er größer, ich habe jetzt eine 75%-Stelle, und wir kommen ganz gut zurecht."
Lukas, Sarnthein

„Wir sind eine Patchwork-Familie, ich habe zwei Söhne, meine Partnerin ein Kind aus einer früheren Beziehung. Mein jüngerer Sohn wohnt bei uns, der ältere lebt und studiert zurzeit in Bologna. Das Kind meiner Partnerin lebt die halbe Woche bei uns sowie jedes zweite Wochenende. Deshalb haben wir vereinbart, getrennte Konten zu behalten. Wir zahlen jeweils zur Hälfte die Miete und Fixspesen und auch die Ausgaben für die Nahrungsmittel teilen wir uns. Ansonsten bestreiten wir alle Kosten jeweils getrennt für uns und unsere Kinder. Wir arbeiten beide in Vollzeit."
Paul, Tramin

Einen Überblick über die Finanzen gewinnen ...

Ein Haushalt ist wie ein kleines Unternehmen. Um eine Übersicht über die eigene finanzielle Situation zu gewinnen, kann es sehr hilfreich sein, alle Einnahmen und Ausgaben in einem Haushaltsbuch zu erfassen. Natürlich macht das etwas Mühe, doch es lohnt sich. Denn ein gewissenhaft ausgefülltes Haushaltsbuch zeigt, wohin das Geld tatsächlich flie.t und wann und wodurch es zu eventuellen Engpässen kommt. Wie das zur Verfügung stehende Geld konkret eingeteilt und ausgegeben wird, ist etwas ganz Persönliches: Die Wünsche, Ziele und finanziellen Möglichkeiten jedes Haushaltes unterscheiden sich stark. Auch die Schuldnerberatung sowie die Verbraucherzentrale bieten Haushaltsbücher an: www.caritas.bz.it oder auch als online-Variante der Verbraucherzentrale unter www.verbraucherzentrale.it

Wichtige Informationen:

- Paare, die heiraten möchten, können zwischen **Gütertrennung** und **Gütergemeinschaft** wählen. Gütertrennung bedeutet, dass jedem das gehört, was er in die Ehe einbringt, zukünftig erwirtschaftet oder auf anderem Wege erhält. Im Falle einer Gütergemeinschaft gehören das bisherige Eigentum sowie Schenkungen, Erbschaften und später eventuelle Renten der/dem bisherigen BesitzerIn beziehungsweise Berechtigten. Was innerhalb der Ehe erwirtschaftet wird, gehört beiden gemeinsam. Bei einer eventuellen späteren Trennung wird das Erworbene auf die beiden PartnerInnen aufgeteilt.
- Die Bank muss **Daueraufträge** nicht durchführen, wenn das Konto überzogen ist.
- **Kredite** bei Finanzierungsgesellschaften kosten häufig mehr, als es auf den ersten Blick scheint. Oft werben diese Gesellschaften mit niedrigen Zinsen und nennen die Zusatzspesen nur im Kleingedruckten.
- Die Übernahme einer **Bürgschaft**, auch für den Partner oder die Partnerin, sollte sehr gut überlegt werden. Kann der/die KreditnehmerIn den Kredit nicht mehr bezahlen, haftet der Bürge für den gesamten Betrag einschließlich der Nebenkosten und Zinsen. Auch bei einer eventuellen Trennung bleibt

die Verpflichtung bestehen.

- Bei der Annahme einer **Erbschaft** werden auch eventuelle Schulden übernommen. Eine Ablehnung oder eine „Annahme unter Vorbehalt" ist bei Gericht möglich.
- Können Schulden nicht zum vereinbarten Termin zurückbezahlt werden, ist es besser, gleich **mit den Gläubigern zu reden**. Je früher diese Bescheid wissen, desto eher sind sie häufig bereit, einer außergerichtlichen Lösung zuzustimmen.
- **Schulden** werden in Italien auch durch Lohn- oder Pensionsabzug sowie Mobiliar- und Immobiliarpfändungen eingetrieben.
- Die Schuldnerberatung bietet eine **kostenlose Beratung zur Planung der eigenen Finanzen**.

Keine Chance den Schulden!

Damit es nicht zu einer Verschuldung kommt, sollten folgende Alarmzeichen beachtet werden:

- Sind die gesamten **Einnahmen verplant?**
- Wird das **Konto ständig überzogen**, sodass Kredite aufgenommen werden müssen?
- Werden bei mehreren **verschiedenen Banken Kredite** aufgenommen, um jene der anderen Banken abzudecken?
- Besteht **kein Überblick mehr** über die Ein- und Ausgabesituation – „Augen zu"-Prinzip?
- Werden Miete, Strom und anderen **Fixkosten nicht regelmäßig bezahlt?**
- Werden häufig **Ratenkäufe** und Einkäufe mit Kreditkarten durchgeführt, da kein Bargeld mehr vorhanden ist?
- Werden„**heimliche Schulden**" gemacht? Das heißt, ArbeitgeberInnen um Vorschüsse gebeten, Geld von Verwandten oder FreundInnen geliehen?

Treffen ein oder mehrere dieser Punkte zu, ist es günstig, sich beraten zu lassen: zum Beispiel kostenlos, vertraulich und professionell bei der Caritas Schuldnerberatung. Dies kann wesentlich dazu beitragen, den Weg aus den Schulden zu finden. Alle Informationen werden mit Diskretion behandelt.

Adresse siehe Adressenverzeichnis Petra Priller, Caritas Budgetberatung

Ich bin auch noch da: Geschwisterkinder

Wie können wir unser Kind/unsere Kinder auf das Geschwisterchen vorbereiten?

Der kleine Lukas, drei Jahre alt, ist ganz erstaunt. Vor kurzem hat ihm sein Vater erzählt, dass er ein Geschwisterchen bekommen wird. So wie Marie, die mit ihm in den Kindergarten geht. Sie hat einen kleinen Bruder bekommen. Was Lukas einfach unglaublich vorkommt: „Du Mama, warum kann das Baby am Anfang nicht gehen? Und sprechen kann es auch nicht, hat Papa gesagt?“ Seine Mutter lacht: „Wir haben das Lukas schon ein paar Mal erklärt, aber er mag es uns nicht recht glauben! Seit er weiß, dass er ein Geschwisterchen bekommen wird, fallen ihm immer wieder Fragen dazu ein!“ Auch Kinder erleben eine Geburt in der Familie als große Veränderung. Vater und Mutter beschäftigen sich jetzt mit Dingen, die vorher nicht wichtig waren. Die Mutter ist müder als sonst und ihr Bauch wächst zunehmend. Sie selbst stehen nun vielleicht nicht mehr so sehr im Mittelpunkt. **Je nach Alter setzen sich Geschwisterkinder mehr oder weniger bewusst mit den künftigen Veränderungen auseinander:** „Werden meine Eltern mich noch lieb haben?“, „Werden sie noch Zeit für mich haben, wenn das Kleine da ist?“, „Wie wird das sein, ein Geschwisterchen zu haben?“ Deshalb ist es wichtig, das Kind beziehungsweise die Kinder in die Vorbereitungen miteinzubeziehen, ihre Bedürfnisse weiterhin ernst zu nehmen und ihnen zu zeigen und zu sagen, dass man sie liebt.



Jetzt weiß ich es auch – ich bekomme ein Geschwisterchen ...

Je kleiner das Kind, desto später sollte es vom erwarteten Geschwisterchen erfahren - warten Sie am besten, bis ein bisschen Bauch zu sehen ist. Kleinere Kinder (bis ca. fünf Jahre) haben noch wenig Zeitgefühl, für sie kann die Zeit bis zur Geburt sehr lange werden. Sie können diese Zeit gut nutzen, um die zahlreichen Veränderungen, die jetzt anstehen, langsam einzuführen. Versuchen Sie die „Wartezeit" an äußerlich beobachtbaren Dingen festzumachen – z.B. „Dein Geschwisterchen kommt im Sommer, wenn wir draußen schwimmen gehen" – oder „im Herbst, wenn die Blätter bunt werden" …

Im Allgemeinen können sich Kinder nur schwer vorstellen, was es bedeutet, ein Geschwisterchen zu haben, auch wenn es oft anders scheint. Die Zeit der Schwangerschaft kann also vor allem dazu genützt werden, dem Kind ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit zu geben. Je nach Bedürfnis Ihres Kindes können Sie genauer auf Fragen eingehen – oder einfach die gemeinsame Zeit genießen.

★ 8. Monat ★

Das Baby wiegt jetzt zwischen 1600g und fast zwei Kilo. Alle Organe sind entwickelt, nur die Lunge muss noch etwas weiterreifen.



INFOS & ANREGUNGEN

- ➔ Den meisten Kindern gefällt es, Fotos anzuschauen, auf denen sie selbst als Baby zu sehen sind. Das kann eine Gelegenheit sein, ihnen zu erklären, dass das Kleine am Anfang so ähnlich sein wird.
- ➔ Auch andere Kinder haben Geschwister. Am Spielplatz oder beim Spazierengehen ergibt sich immer wieder mal die Möglichkeit, gemeinsam zu beobachten, wie diese mit ihren Brüderchen und Schwesterchen spielen.
- ➔ Meist streicheln die Kinder auch gerne den Bauch der Mutter und spüren die Bewegungen des Ungeborenen.
- ➔ **Das Kind kann gut in die Vorbereitung auf die kommende Zeit miteinbezogen werden: Gemeinsam Babykleidung kaufen und einräumen, die Wiege vorbereiten, gibt ihm die Sicherheit, dazuzugehören. Auch eine Puppe, mit der es schon ein bisschen üben kann, ein Baby zu halten, es zu trösten usw. gefällt ihr/ihm sicher ...**
- ➔ In welchem Zimmer wird das ältere Kind nach Ankunft der/des Kleinen schlafen – gibt es eine Veränderung? Wenn ja, vielleicht ergibt sich schon frühzeitig die Möglichkeit, gemeinsam das neue Zimmer oder Bett herzurichten? Ein bisschen Farbe an der Wand oder ein dekorativ gestaltetes Bett können es schon gleich viel leichter machen, sich über den neuen Schlafplatz zu freuen. Vielleicht haben sogar Oma und Opa oder Freunde Lust, bei einem heißen Kakao den Umzug zu feiern.
- ➔ **Die Schlaf- und Aufstehrituale des „großen" Sprösslings sollten schon jetzt so eingeteilt werden, dass sie auch nach der Geburt gleich weitergeführt werden können – das gibt ihm Sicherheit.**
- ➔ Und wer wird das Kind während der Geburt betreuen? Vielleicht kann es schon in den Monaten vor der Geburt ab und zu oder gar regelmäßig dort übernachten? So fällt ihr/ihm eine eventuelle Übernachtung am Tag der Geburt um vieles leichter. Und sie können gemeinsam mit ihrer Partnerin beziehungsweise ihrem Partner die freien Abende noch ein bisschen genießen.
- ➔ **Wird Ihr Kind nach der Geburt öfters von jemandem betreut werden, den es noch nicht kennt? Dann sollte es diese Person am besten schon jetzt kennen lernen. Vielleicht können Sie jetzt schon gemeinsam Ausflüge unternehmen, zusammen spielen oder spazieren gehen, so kann das Kind Vertrauen aufbauen.**
- ➔ Basteln oder kaufen Sie für Ihr größeres Kind etwas, das es „vom Baby" als Willkommensgruß bekommt.
- ➔ Es gibt zahlreiche sehr nette Bilderbücher, die anregen können, über die Ankunft des Kleinen zu sprechen.



Bilderbücher zum Thema „Ich bekomme ein Geschwisterchen"

Horse, Harry: Der kleine Hase wird großer Bruder, Boje-Verlag, 2007
Ein einfühlsames Bilderbuch mit viel Verständnis für jedes Familienmitglied bei einem so einschneidenden Erlebnis. Besonders geeignet für andere „kleine Hasen" ab 4 Jahren, die plötzlich nicht mehr das einzige Kind in der Familie sind.

Cuno, Sabine: Wir sind jetzt vier!, Ravensburger-Verlag, 2007
Moritz bekommt ein Geschwisterchen. Das ist mit allerlei Aufregung verbunden. Plötzlich hat Mutter nicht mehr so viel Zeit zum Fußball Spielen. Da bedarf es einfühlsamer Erklärungen, bis die Welt von Moritz wieder in Ordnung ist.

Die Geburt

Die Vorbereitung auf den großen Tag ...

Der lang ersehnte und auch ein wenig gefürchtete Termin rückt immer näher. Karin hat bereits die Tasche fürs Krankenhaus gepackt und gemeinsam mit Klaus das Wichtigste fürs Kinderzimmer hergerichtet, jetzt kann das Kind kommen. Trotzdem ist sie etwas aufgeregt und hofft, dass alles gut gehen wird. Klaus erzählt: „Ich habe meinem Chef schon angekündigt: In der nächsten Zeit kann es sein, dass ich ganz plötzlich weg muss – so genau weiß man ja nie, wann es losgeht. Meine KollegInnen schließen schon Wetten ab, ob es ein Bub oder ein Mädchen wird. Ich bin auf jeden Fall der Sieger: Wenn es ein Bub wird, bäckt Sabine eine Torte für uns, wenn es ein Mädchen wird, Gerhard."

Die meisten Mütter und Väter freuen sich sehr auf die Geburt und fürchten sich gleichzeitig davor. Die Angst vor Schmerzen, die Hoffnung, dass alles gut gehen wird, beschäftigen sie. Für viele Frauen ist es auch etwas traurig, das Baby ganz loszulassen, nachdem sie neun Monate lang so eng miteinander verbunden waren. Neben der Geburt selbst, die gerade für Erstgebärende schwer vorstellbar ist, trägt auch die hormonelle Umstellung noch das Ihre dazu bei, Verwirrung zu stiften. Ebenso ist es für den Vater nicht so einfach: Auch er kann sich vielleicht nur schwer vorstellen, wie eine Geburt abläuft. Und es kommen ihm wahrscheinlich viele Fragen in den Sinn: Wird alles gut gehen? Werde ich meiner Frau gut beistehen können? Auch in dieser Phase ist es wichtig, dass beide PartnerInnen ihre Gefühle ernst nehmen und darüber sprechen. Ihnen geht es dabei ähnlich wie Ihrem Baby. Auch Sie selbst werden fast neu geboren: als Eltern. **Die Geburt ist der Auftakt: Das Muttersein, das Vatersein beginnt.** In der nächsten Zeit werden Sie erleben, was es für Sie und Ihre Umgebung bedeutet, dass Sie jetzt Mutter und Vater sind. Sie werden Ihren eigenen Weg finden, diese Rollen zu leben.



INFOS & ANREGUNGEN

- ➔ Im Geburtsvorbereitungskurs oder persönlich in dem Krankenhaus, in dem Sie voraussichtlich Ihr Kind zur Welt bringen werden, können Sie sich über den dort üblichen Geburtsverlauf und die Zeit danach informieren. Oder bei Ihrer freiberuflichen Hebamme, wenn Sie eine Hausgeburt wünschen.
- ➔ Der Geburtstermin lässt sich meist nicht genau voraussagen. Deshalb sollte rechtzeitig überlegt werden, wen die Mutter bei der Geburt dabei haben möchte. Es sollte eine Vertrauensperson sein, die es der Frau ermöglicht, sich sicher zu fühlen und sich auf ihren Körper zu konzentrieren. Wer könnte eventuell als Ersatz einspringen, falls der Partner oder die gewünschte Person nicht zur rechten Zeit zur Stelle ist?
- ➔ Wer wird das größere Kind/die größeren Kinder in dieser Zeit versorgen?
- ➔ Wie lange werden Sie nach der Geburt im Krankenhaus bleiben? Ist eine ambulante Geburt möglich, falls gewünscht? Wer wird Sie danach zu Hause betreuen?
- ➔ Die Wochen nach der Geburt können sehr intensiv und anstrengend sein, besonders das Stillen verlangt dem Körperviel Energie ab. Von vielen Frauen wird diese Zeit unterschätzt. Deshalb: Am besten für die erste Zeit vorsorgen! Vielleicht können Sie gemeinsam noch vor der Geburt einen Großeinkauf tätigen und einiges vorkochen.
- ➔ Vereinbaren Sie am besten schon jetzt, wer in der ersten Zeit die wichtigsten Hausarbeiten übernehmen kann. Partner, Familienmitglieder, bezahlte Kräfte? Hilfreich kann auch ein Lebesmittel-Zustelldienst sein.
- ➔ Verwandte und Bekannte sind normalerweise gern bereit einzuspringen. Planen Sie konkret, womit man Sie unterstützten kann: mit Bügeln, Kochen oder Einkaufen? Mit Babysitten bei Ihren älteren Kindern?
- ➔ **Wie sieht es im Kreißsaal aus, welche Hilfsmittel werden angeboten? Wenn Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen, werden Sie mit den Räumlichkeiten im Krankenhaus vertraut gemacht, ansonsten können Sie vor Ort einen privaten Termin vereinbaren.**
- ➔ Welche Methoden zur Schmerzlinderung werden angeboten? Welches sind die jeweiligen Vor- und Nachteile? Welche Möglichkeiten der Entspannung und Hilfe gibt es noch?
- ➔ Entspannungsübungen oder Imaginationsübungen, bei denen man entweder alleine oder gemeinsam mit einer Psychologin/einem Psychologen den Ablauf der Geburt im Geiste durchspielt, können helfen, entspannter zu sein und erleichtern so vieles.
- ➔ Immer öfter wird auch Akupunktur eingesetzt, um die schwangere Frau zu begleiten und auf die Geburt vorzubereiten. Sie wird vor allem bei Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen sowie Sodbrennen und Schlafproblemen eingesetzt. Die Nadelung der Akupunkturpunkte hat eine harmonisierende Wirkung, Blockaden können gel.st werden.

... das/die Geschwisterchen

- ➔ Wenn Sie zur Geburt ins Krankenhaus starten, sollten Sie sich nicht davonschleichen. Für das ältere Kind ist es wichtig zu hören, wohin Sie gehen und wer in der Zwischenzeit für es sorgen wird. Auch dass Sie bald wiederkommen, dass es Sie bald besuchen kann und Sie es lieben, sollten Sie noch einmal betonen.
- ➔ Falls möglich, sollte das Erstgeborene während des Spitalaufenthaltes der Mutter nach der Geburt zu Hause betreut werden, so ändert sich nicht zu vieles auf einmal.

INFOS & ANREGUNGEN

... speziell für Väter

- In den Wochen vor dem Geburtstermin ist es wichtig, möglichst immer erreichbar zu sein. Die Geburt stellt für Sie beide eine Ausnahmesituation dar, besonders wenn es die erste ist. Ihre Partnerin und Ihr Kind brauchen Ihre Unterstützung. Und auch für Sie selbst ist sie wahrscheinlich ein seltenes und faszinierendes Erlebnis.
- Die Rolle von werdenden Vätern bei einer Geburt hat sich in den vergangenen 30 Jahren grundlegend verändert. Heute ist es meist selbstverständlich, dass der werdende Vater seine Partnerin in den Kreissaal begleitet. Vieles spricht dafür: Eltern werden sie gemeinsam. Der Augenblick der Geburt ist so überwältigend, dass er für Ihre Partnerschaft – wenn Sie sie zusammen erleben – sehr stärkend und verbindend sein kann. Und seine Anwesenheit kann sehr beruhigend auf die werdende Mutter wirken. Es kann aber auch verschiedene Gründe geben, warum ein Mann nicht mitkommt.
- Zeigen Sie Verständnis, sollte Ihre Frau manchmal mit schlechter Laune oder Erschöpfung auf die Situation reagieren. Nehmen Sie sie in den Arm, wenn sie das möchte, und unterstützen Sie sie bei der Hausarbeit und eventuell mit den größeren Kindern.
- Die Erfahrung zeigt, dass es wichtig ist, dass sich auch Väter auf die Geburt vorbereiten (zum Beispiel im Rahmen eines gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurses), um von dem Geschehen im Kreißsaal und ihren eigenen Gefühlen der Hilflosigkeit nicht völlig überrascht und überwältigt zu werden. Und damit das Paar während der Geburt gut in Kontakt und im Gespräch bleibt, so dass die werdende Mutter sagen darf, wann sie den Vater gerne in Ihrer Nähe hat oder eventuell auch lieber alleine w.re.
- **Wenn möglich, nehmen Sie sich Urlaub für die Zeit nach der Geburt** *(siehe auch S. 20 und folgende)*. **So haben Sie als Familie die Möglichkeit, sich gut in die neue Situation einzustimmen.** In den ersten zwei Wochen, besser noch im ersten Monat, ist Ihre Unterstützung für Ihre Partnerin und das Neugeborene von besonders gro.er Bedeutung, Ihre Anwesenheit ist wichtig. Gemeinsam die ersten Erfahrungen mit dem Baby machen zu können, diese Zeit zu bewältigen, stärkt Ihre Partnerschaft und gibt Ihnen Kraft. Und Sie können gleich damit beginnen, Ihr Kind gut kennen und verstehen zu lernen. Auch für die Geschwisterkinder ist es wichtig, dass Sie Zeit für sie haben.



Es ist soweit – Die Geburt beginnt

Ilaria und Paul befinden sich im Kreißsaal. Das Licht ist gedämpft und im Hintergrund hören sie Entspannungsmusik. „Wie geht es Ihnen? Brauchen Sie noch etwas?“, die Hebamme kümmert sich sehr liebevoll um sie. „Nein, eigentlich ist alles in Ordnung. Wie lange denken Sie, wird es noch dauern?“ „Sicher nicht mehr lange, der Muttermund ist schon weit geöffnet, es kann jetzt eigentlich jeden Moment ‚richtig‘ losgehen.“ Ilaria ist froh, dass sie den Geburtsvorbereitungskurs besucht hat. Sie fühlt sich gut vorbereitet und weiß, wie sie während der doch sehr schmerzhaften Wehen am besten atmen kann. Paul freut sich, dass er sich überwunden hat und zur Geburt mitgekommen ist. Im Kurs hat er gelernt, wie er Ilaria am besten unterstützten kann.
Kurze Zeit später kommt Florian zur Welt. Paul blickt zu Ilaria und spürt einen Zauber zwischen ihnen, der etwas Magisches zu haben scheint. Vieles, was ihm vorher wichtig und dringend erschien, tritt auf einmal in den Hintergrund. „Es war so ein schöner Moment! Unser Kind! Wir haben uns auf den ersten Blick in Florian verliebt!“, erzählen beide später ihren Freunden.

Die Geburt erleben viele Eltern wie ein Wunder. Für die werdende Mutter, den Vater oder die begleitende Freundin ist sie ein sehr emotionales Erlebnis, oft einer der wichtigsten Momente in ihrem Leben. Sie ist meist mit großen Schmerzen, aber auch mit großer Freude verbunden. Es werden Kräfte mobilisiert, die sie sich vorher gar nicht zugetraut hätten. Je vertrauter die Gebärende mit der Umgebung, der Hebamme und – im Falle eines Kaiserschnittes mit der Ärztin/dem Arzt – ist, desto positiver und schmerzärmer wird sie meist erlebt.
Die allermeisten Geburten finden innerhalb von 14 Tagen vor oder nach dem errechneten Geburtstermin statt. Manchmal kommt es aber auch ganz anders als erwartet: Manche Baby haben es besonders eilig oder lassen ziemlich lange auf sich warten.
Die meisten Kinder werden auf natürlichem Weg geboren. Trotzdem machen manchmal bestimmte Situationen während der Geburt einen operativen Eingriff nötig. Manche Frauen entscheiden sich in Absprache mit ihrer Ärztin auch aus unterschiedlichen Gründen für einen Kaiserschnitt. Die Geburt selbst findet meist im Kreißsaal des Krankenhauses statt und wird von einer Hebamme begleitet. Daneben gibt es die Möglichkeit einer Hausgeburt, die von einer Hebamme betreut wird. Alle GeburtsbegleiterInnen achten darauf, dass die Geburt möglichst ohne Komplikationen verläuft und Mutter und Kind wohlauf sind. Keine Geburt lässt sich mit einer anderen vergleichen. Medizinisch gesehen läuft jede nach einem ähnlichen Rhythmus ab, doch jede Frau erlebt die Geburt auf ihre Art. Empfindungen und Erfahrungen, die dabei gemacht werden, sind so unterschiedlich wie die Frauen, die gebären.

Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.

Johann Wolfgang von Goethe

★ 9. Monat ★

Um Platz zu sparen legt Ihr Baby jetzt die Beinchen übereinander. Den letzten Monat im Bauch verbringt es hauptsächlich damit, Fettreserven anzulegen und an Gewicht zuzunehmen.

Die „aktive, sanfte“ Geburt ...

Bei der „aktiven, sanften“ Geburt steht die Mutter im Zentrum. Die Begleitung wird auf ihre Bedürfnisse abgestimmt, sie wird darin unterstützt, auf ihre Stärken zu vertrauen. Natürliche Schmerzmittel werden bevorzugt. Der psychosoziale Aspekt der Geburt wird, neben der bestmöglichen medizinischen Betreuung, in den Vordergrund gestellt. Ist das Baby erst einmal auf der Welt, stehen weiter die Bedürfnisse von Mutter, Vater und Kind im Vordergrund. Erst nachdem die Eltern Zeit gehabt haben, ihr Neugeborenes willkommen zu heißen, werden die routinemäßigen Untersuchungen durchgeführt. In allen Südtiroler Krankenhäusern ist es weiters möglich, eine Wassergeburt durchzuführen. Dabei kann die angehende Mutter ihr Kind in einer Gebärwanne zur Welt bringen. Das warme Wasser hilft ihr, sich zwischen den Wehen zu entspannen und trägt dazu bei, dass sie weniger Schmerzen empfindet. Die Geburt dauert häufig weniger lange.



INFOS & ANREGUNGEN

➔ Unmittelbar nach der Geburt ist ein Neugeborenes besonders wach und aufmerksam. Es pr.gt sich das Bild seiner Eltern, ihren Geruch, ihre Stimmen usw. ein. Die gefühlsmäßige innere Bindung zwischen Kind und Eltern beginnt. Dem Neugeborenen sichert sie das überleben und ermöglicht es, dass es Urvertrauen entwickelt. Den Eltern schenkt diese Bindung viel Kraft, so dass sie in der Lage sind, für ihr Baby da zu sein. Doch keine Sorge: Wenn aus medizinischen Gründen in dieser Zeit eine Trennung nötig ist, entwickelt sich die Bindung durch die vielen liebevollen Begegnungen in der folgenden Zeit.

... speziell für die Mutter

➔ Versuchen Sie zu spüren, was Sie brauchen: Sie selbst wissen am besten, was gut für Sie ist und was weniger. Vertrauen Sie Ihrem Körper, er „weiß", dass die Geburt zu schaffen ist. Sagen Sie Ihrem Partner klar, wie er Sie am besten unterstützen kann.

➔ **„Eine Mutter sollte in den ersten Wochen sehr stark umsorgt und verwöhnt werden".**

➔ Die erste Zeit nach der Geburt kann sehr intensiv und anstrengend sein: Lassen Sie sich helfen! Im Haushalt, bei der Betreuung des Neugeborenen oder der älteren Kinder, wenn Sie jemanden zum „Ausweinen" brauchen – wobei auch immer: Nehmen Sie die Hilfe an, trauen Sie sich „Ja danke!" zu sagen, wenn Ihnen Unterstützung angeboten wird. So können Sie schon von Beginn an die körperliche und seelische Stabilit.t aufbauen, die Sie für das Stillen und die Nächte ohne ausreichenden Schlaf benötigen werden.

➔ Überlassen Sie das Baby getrost seinem Vater. Er kann es genauso gut versorgen, auch wenn er manches vielleicht anders macht.

... speziell für den Vater

➔ Ihre Partnerin befindet sich in einer Ausnahmesituation. Bleiben Sie immer in ihrer Nähe, außer sie möchte zwischendurch alleine sein.

➔ Versuchen Sie nachzuvollziehen, was in Ihrer Partnerin vorgeht und was sie gerade braucht.

➔ Unterstützen Sie sie in ihren Wünschen und helfen Sie evtl. mit, diese durchzusetzen.

➔ Bestärken Sie sie darin, dass Sie es gemeinsam schaffen werden und dass sie alles wunderbar macht.

... das/die Geschwisterchen

➔ Der erste Besuch des/der .lteren im Krankenhaus ist sehr aufregend für sie. Günstig ist es, wenn Sie beide als Eltern Zeit haben, gemeinsam mit dem/den Großen das „Kleine" in Ruhe zu beobachten und kennen zu lernen. Möglichst, wenn niemand anderes zu Besuch ist.

➔ Auch wenn Ihr Kind sich bei Großeltern oder FreundInnen wohl fühlt – wenn Sie mit dem Baby nach Hause kommen, sollte Ihr .lteres die Möglichkeit haben, sein Geschwisterchen in seiner vertrauten Umgebung kennen zu lernen. Vielleicht haben Sie als Vater die Möglichkeit, eine Weile Urlaub zu nehmen, so können Sie sich Ihrem .lteren Kind widmen oder Sie kümmern sich um das Neugeborene und die Mutter kann gemeinsam mit dem Größeren etwas tun.

Landesgesundheitsdienst und Kinderarzt

Ihr Kind muss beim Landesgesundheitsdienst eingetragen werden. Dies können Sie im Gesundheitssprengel, der Ihrer Wohngemeinde zugeteilt ist, machen. Man erhält dabei das grüne Gesundheitsbüchlein und kann gleichzeitig den Kinderarzt/die Kinderärztin wählen. Die Wahl erfolgt frei unter allen wählbaren Kinderärzten und -ärztinnen des Sprengels. Sofern mehrere Mediziner zur Auswahl stehen, ist es hilfreich, wenn man sich bereits bei der Wahl informiert, wo sich die Praxis befindet oder zu welchen Zeiten sie geöffnet ist. Der gewählte Kinderarzt oder Kinderärztin begleitet Ihr Kind bis zum 14. Lebensjahr (eine Verlängerung bis 16 Jahren ist in Ausnahmefällen möglich). Zu jeder Zeit kann man diese Wahl widerrufen und eine neue Wahl vornehmen. Die Gesundheitssprengel geben auch Auskünfte über eine eventuelle Ticketbefreiung der zu Lasten lebenden Kinder.

Informationen: www.sabes.it/de/gesundheitssprengel.asp“Gesundheitssprengel
Benötigte Dokumente: Steuernummer des Kindes

Bürgerkarte/Gesundheitskarte

Sobald Ihr Kind meldeamtlich erfasst ist, wird Ihnen als Familie automatisch vom Finanzministerium eine Gesundheitskarte (auch Bürgerkarte genannt) zugesandt. Die Gesundheitskarte ist die Krankenversicherungskarte für das Kind, sie dient auch zur Identifizierung bei Ämtern der öffentlichen Verwaltung und ist mit der Steuernummer versehen. Die Gesundheitskarte gilt auch als Krankenversicherungsnachweis für dringende und unaufschiebbare Leistungen in der gesamten EU sowie der EU gleichgestellten Ländern.
Informationen: www.buergernetz.bz.it/de/dienste/Südtiroler Bürgernetz



INANSPRUCHNAHME der PÄDIATRISCHEN ERSTEN HILFE

Der Zugang erfolgt über die allgemeine Erste Hilfe und ist ausschließlich dringenden, nicht aufschiebbaren Fällen vorbehalten. Grundsätzlich soll aber in dringenden Fällen als erstes der Kinderarzt/die Kinderärztin der Familie angerufen werden, da diese/r von 8.00 bis 20.00 Uhr, wie oben angeführt, erreichbar ist. Die Inanspruchnahme der Leistungen der Ersten Hilfe für Fälle, die nicht dringend sind und beim Kinderarzt/bei der Kinderärztin der Familie durchgeführt werden können, behindert die Versorgung schwer kranker PatientInnen.

In Notfällen die Nummer
112
anrufen!

Heile, heile Segen …

Heile, heile Gänschen, wird ja wieder gut. Die Katze hat ein Schwänzchen, wird ja wieder gut. Heile, heile, Mausespeck, in hundert Jahr' ist alles weg.

Zunächst wird das Kind gestreichelt. Bei „Heile, heile, Mausespeck" wird es am Bauch gekitzelt.

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen ...

Der Alltag einer Hebamme

Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen – so lautet eine afrikanische Weisheit. Jedes Kind wird in eine Gemeinschaft hineingeboren, der unterschiedliche Menschen angehören: Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern, Urgroßeltern, Tanten, Onkel und viele weitere Personen. Sie werden das Neugeborene auf seinem Lebensweg begleiten. Auch haben sich Berufe und Einrichtungen entwickelt, die für das Wohl von Eltern und Kind sorgen: Hebammen, Frauen- und KinderärztInnen, Mütterberatungsstellen, Eltern-Kind-Zentren, Tagesmütter, Kindertagesstätten, Kindergärten und viele mehr. In dieser Rubrik stellen wir jeweils kurz eine Berufsgruppe oder Einrichtung vor. Wir beginnen mit jener der Hebammen:

Der Alltag einer Hebamme ist sehr vielseitig. In ihren Aufgabenbereich fällt die Vorbereitung der Mutter beziehungsweise der Eltern auf die Geburt: Sie bietet in Zusammenarbeit mit ÄrztInnen, SozialassistentInnen und PsychologInnen Geburtsvorbereitungskurse an, in denen die werdenden Eltern unter anderem Gelegenheit haben, den Geburtsverlauf kennen zu lernen. Mütter und Väter können sich auch individuell von einer Hebamme beraten und begleiten lassen. Ebenso begleitet sie die Geburt: Durch ihre Ausbildung und Erfahrung vermittelt sie den Eltern Sicherheit, sie unterstützt die Mutter in ihrer Aufgabe und sorgt für ihr Wohl und das des Kindes. Anschließend betreut sie die „junge" Mutter im Wochenbett und in der ersten Zeit danach. Einige Hebammen bieten die Begleitung bei Hausgeburten an. Informationen diesbezüglich bietet das:

Kollegium der Hebammen
der Provinz Bozen
Pfarrhofstr. 4A intern 7
39100 Bozen
Tel. 0471 28 06 47
info@hebammen.bz.it
http://www.hebammen.bz.it



Wussten Sie schon, dass ...

... Neugeborene in der ersten Stunde nach der Geburt äußerst aufmerksam sind? Das hilft ihnen, ihre Mutter und ihren Vater kennen zu lernen. Diese Art von Aufmerksamkeit lässt sich erst Wochen später wieder über so lange Zeit bei ihnen beobachten.

... das Neugeborene ganz von alleine zur Brust der Mutter finden und aus eigenem Antrieb trinken kann? Das Neugeborene verbindet den Geruch und den Geschmack an seinen Händen mit einer öligen Substanz auf der Brustwarze, die dem Fruchtwasser ähnlich ist.

... Babys sich stark am Körpergeruch ihrer Mutter orientieren? Deshalb ist es besser bei der Geburt und in der ersten Zeit danach auf Parfüms und stark duftende Deos zu verzichten.

Rund um den Globus

Schwangerschaft und Geburt in anderen Kulturen ...

Weltweit werden Schwangerschaft und Geburt auf völlig unterschiedliche Weise vorbereitet und von Bräuchen und Ritualen begleitet. Auch bei uns haben sie sich über die Generationen hinweg verändert. Fragen Sie doch einmal Eltern und Großeltern, ob sie sich an Bräuche zu Schwangerschaft und Geburt oder besondere Bezeichnungen wie „in guter Hoffnung sein“ oder „in anderen Umständen sein“ aus vergangenen Zeiten erinnern.



Wussten Sie schon, dass ...

... der Stamm der „Dagara“ in Westafrika ein eigenes Fest für jede werdende Mutter feiert? Dabei bekommt jede Schwangere neue Kleider, ihr Bauch wird geküsst und die Gemeinschaft spricht Gebete und Segenswünsche für sie und das Baby.

... Paare des „Dagara“-Stammes, die sich Kinder wünschen, erst eine „heilende Reise“ unternehmen, um eigene Kindheitsverletzungen zu verarbeiten?

... es bei einem Stamm in Westafrika üblich ist, für das Baby ein eigenes Lied zu erfinden? Die schwangere Frau zieht sich in die Natur zurück und summt vor sich hin. In der Gemeinschaft wird aus dieser Melodie dann ein eigenes Lied für das Baby entwickelt. Dieses begleitet das Baby während der Schwangerschaft und hilft, das Neugeborene in den Schlaf zu wiegen. Es wird bis ins Erwachsenenalter an allen wichtigen persönlichen Festtagen gesungen.

... bei den Dinka im Sudan die Hebamme als Empfängerin eines „Geschenkes Gottes“ verehrt wird? Sie kann auf die lebenslange Achtung und Wertschätzung des Kindes zählen.

... in einigen Naturvölkern die Plazenta (der Mutterkuchen) vergraben und ein junges Bäumchen darauf gepflanzt wird? Der Baum wächst gemeinsam mit dem Kind heran und dient diesem als Ort der Ruhe und Sicherheit. Dieser Platz ist Symbol für die Verwurzelung des Kindes in die Gemeinschaft.

INFOS & ANREGUNGEN

➔ Auch Sie können Ihr eigenes Ritual zuhause einführen. Vielleicht laden Sie regelmäßig Ihre FreundInnen zu einer gemütlichen Tasse Tee ein und sprechen gemeinsam über Erfahrungen und Vorstellungen bezüglich Schwangerschaft. Vielleicht ist das für Sie eine Zeit, in der Sie mehr Zugang zu Ihrem persönlichen Glauben finden. Vielleicht finden Sie ein Lied oder ein Gebet, das Sie und das Kind über die Schwangerschaft bis ins Kindesalter begleitet. Gerade für Väter ist das eine sch.ne Möglichkeit, schon in der Schwangerschaft regelmäßigen Kontakt zum Baby aufzubauen.

eltern-medienfit.bz
genitori-connessi.bz

Tipps zur Stärkung in der digitalen Erziehung

Tipps & Links ...

Buchtipps

- **Meine Schwangerschaft Woche für Woche,** Lesley Regan, Dorling Verlag 2014
- **Der erste Bund fürs Leben,** M. Klaus, J. Kennell, P. Klaus Rowohlt-Verlag 1997. Bindungsaufbau in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett aus medizinischer und psychologischer Sicht – ein sehr gutes Fachbuch, gut verständlich geschrie ben.
- **Das Wunder der ersten Lebenswochen,** Marshall Klaus und Phyllis Klaus, Goldmann 2003. Faszinierende Beobachtungen über die Fähigkeiten des Babys, von der Schwangerschaft bis in die ersten Lebenswochen, wichtige Erkenntnisse zu Bindung und Beziehungsaufbau, gut verständlich – für Eltern geschrieben.
- **Bindung durch Berührung,** Mechthild Deyringer. Praktisches Handbuch mit CD zur Schmetterlingsmassage, Psychosozial-Verlag 2016 sowie dem täglichen körperlichen Kontakt zum Baby.
- **Die Hebammensprechstunde,** Ingeborg Stadelmann, Stadelmann Verlag 2005. Praktisch ausgerichtetes Handbuch zu Schwangerschaft und Geburt aus der Sicht einer Hebamme.
- **Das Papa Handbuch,** Robert Richter, Eberhard Schäfer, GU Verlag 2013. Einfühlsame, praktische Begleitung auf dem Weg zur Vaterschaft.
- **Papas Schwangerschaftskalender,** Kester Schlenz, Goldmann 2013. Lustiger Kalender durch die Schwangerschaft für Väter aus der Sicht eines begeisterten Vaters.
- **Babys in den Kulturen der Welt,** Bèatrice Fontanel, Gerstenberg Verlag 2007. Faszinierender Einblick in das tägliche Leben mit einem Baby in verschiedenen Kulturen, wunderschöne Bilder.
- **Stillen, So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut,** Marta Guoth-Gumberger und Elizabeth Hormann, Gräfe & Unzer 2014.

Nützliche Links

- www.familienhandbuch.de
- www.eltern.de
- www.eltern-bildung.at
- www.junge-vaeter.at
- www.provinz.bz.it/elternbriefe
- www.provinz.bz.it/bookstart
- www.a4k.de
- www.babyguide.at



Seien Sie ein gutes Vorbild im Umgang mit Medien

Kinder merken schnell, wenn Erwachsene ein Gerät nutzen, das große Aufmerksamkeit erhält und im Alltag ständig präsent ist. Hinterfragen Sie deshalb Ihren eigenen Umgang mit den Medien. Ihr Kind schaut sich viel von Ihnen ab. Ihre Haltung und Ihre Nutzungsgewohnheiten haben Einfluss auf das Verhalten Ihres Kindes.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und achten Sie auf medienfreie Zeiten in der Familie und mit Ihren Kindern.

Sensibler Umgang mit den Fotos der eigenen Kinder

BKinder haben ein Recht am eigenen Bild! Grundsätzlich sollte mit Kinderfotos im öffentlichen Raum sehr sparsam umgegangen werden. Vor allem dann, wenn sich diese Bilder nachteilig auf das Kind auswirken können wie z.B. Nacktfotos, Urlaubsbilder, peinliche Videos. Solche Postings bleiben für immer im Internet, man weiß nicht was Andere mit diesen gut gemeinten Schnapsschüssen machen, zu welchem Zeitpunkt im Leben Ihrer Kinder diese wieder auftauchen oder auf welchen Webseiten die Bilder landen.

Seien Sie sensibel und bewerten Sie sorgfältig, welche Bilder Sie von Ihren Kindern online posten. Überprüfen Sie ob die Privatsphäre-Einstellungen in den sozialen Medien so angelegt sind, dass nur Freunde und Personen, die Sie persönlich kennen, Zugriff auf ihr Profil haben.

Die Entscheidung, Fotos von Kindern in sozialen Netzwerken zu veröffentlichen, ist nicht nur eine Frage der Sicherheit, sondern auch des Respekts gegenüber der Privatsphäre ihrer Kinder. Diese haben ebenso ein Recht am eigenen Bild! Wie begeistert wird ihr Kind sein, wenn es später Baby- oder Kinderfotos von sich im Internet wiederfindet?

Weitere Tipps und Informationen rund um das Thema digitale Erziehung in der Familie finden Sie unter www.eltern-medienfit.bz

Eltern-medienfit ist eine Initiative von Forum Prävention und der Familienagentur und 15 Netzwerkpartnern.

Adressen

Telefonnummern rund um Schwangerschaft und Geburt an den Südtiroler Geburtsstellen

Südtiroler Sanitätsbetrieb *www.sabes.it*

Krankenhaus Bozen *0471 908 111*

Mütter können bereits während der Schwangerschaft oder nach der Geburt auch andere, unterschiedliche Gefühle wie Traurigkeit und Sorge, starke Müdigkeit, Gereiztheit oder Unzulänglichkeitsgefühle usw. haben. Diese Zustände sind bei Müttern aber auch bei Vätern häufig anzutreffen und verschwinden in der Regel nach ca. 10 Tagen. Sollten diese Gefühle aber anhalten, dann können sich Mütter/Väter und werdende Mütter /Väter sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt bis zum 1. Lebensjahr des Kindes an die Fachambulanz im Krankenhaus Bozen wenden.

Psychiatrische fachärztliche Visiten für die seelische Gesundheit in der Schwangerschaft und im Post Partum in enger Zusammenarbeit mit der Gynäkologie/Geburtshilfe und der Neugeborenenstation

Krankenhaus Bozen, Gebäude W, 1. Stock, Tel. +39 0471 435 146/147

psichiatria.bz@sabes.it

Krankenhaus Meran	*0473 263 333*
Krankenhaus Brixen	*0472 812 111*
Krankenhaus Bruneck	*0474 581 111*
Krankenhaus Schlanders	*0473 738 111*
Krankenhaus Sterzing	*0472 774 111*
Krankenhaus Innichen	*0474 917 111*

Medizinische Notfälle

Notrufzentrale

In Notfällen kann unter der Telefonnummer

112

ein Notfalleinsatz angefordert werden. Die Stelle ist Tag und Nacht erreichbar.

Beratungstellen

Das Elterntelefon

Das Elterntelefon bietet einfach, schnell und kostenlos professionelle Hilfe in allen Fragen rund um das Elternsein (und auch zur Schwangerschaft)

Tel. 800 892 829

von Mo-Fr von 09.30-12.00 Uhr,

und von 17.30-19.30 Uhr,

auch E-Mail-Beratung ist möglich:

beratung@elterntelefon.it

www.elterntelefon.it

Psychologischer Dienst

In belastenden Lebenssituationen und bei verschiedenen Formen von Beeinträchtigungen bietet der Psychologische Dienst für Erwachsene, Kinder und Jugendliche Beratung und Unterstützung an. Interessierte können sich direkt an den Psychologischen Dienst wenden, auch ohne ärztliche Bewilligung. Eine telefonische Vormerkung ist notwendig.

Bozen

Galileo-Galilei-Straße 2/E, 2. Stock

Tel. 0471 435 001

psychol.bz@sabes.it

Bruneck

Spitalstraße 11

Tel. 0474 586 220

psychologischer-dienst@sb-bruneck.it

Meran

Rossini-Straße 1

Tel. 0473 251 000

psy@asbmeran-o.it

Brixen

Dantestraße 51

Tel. 0472 813 100

psychologischerdienst@sb-brixen.it

Psycholog/inn/en und Psychotherapeut/inn/en in freier Praxis

Informationen und Adressen bei der Psychologenkammer der Provinz Südtirol

C.-Battisti-Straße 1 A, Bozen

Tel. 0471 261 111 - www.psibz.org

Familienberatungsstellen

Familienberatungsstellen bieten Familien, Paaren und Einzelpersonen Beratung und Unterstützung an – in sozialen, psycholgischen, gynäkologischen Fragen sowie bei Beziehungs-, Sexual-, Erziehungs-und Rechtsproblemen. Zudem bieten die Familienberatungsstellen Kurse für Mütter/Eltern mit Babys, Säuglingsmassagen, Stillgruppen und vieles mehr.

Familienberatungsstelle A.I.E.D.

Italienallee 13 M, Bozen

Tel. 0471 979 399

info@aiedbz.it - www.aied.bz.it

Familienberatungsstelle L'Arca

Sassaristraße 17/b, Bozen

Tel. 0471 930 546

consultorio@arca.bz

www.arca.bz

Familienberatungsstelle
Centro Studi-Mesocops
www.mesocops.it
Bozen
Lauben 22
Tel. 0471 976 664
consultoriomesocops@teletu.it
Neumarkt
Franz-Bonatti-Platz 1
Tel. 0471 976 664
fabe Familienberatungsstellen
www.familienberatung.it
Bozen
Sparkassestraße 13
Tel. 0471 973 519
bozen@familienberatung.it
St. Ulrich
J.-B.-Purger-Straße 16
Tel. 0471 973 519
Meran
Rennweg 6
Tel. 0473 210 612
meran@familienberatung.it
Schlanders
Hauptstraße 14 C
Tel. 0473 210 612
Bruneck
Oberragen 15
Tel. 0474 555 638
bruneck@familienberatung.it
Familienberatungsstellen P. M. Kolbe
www.consultoriokolbe.it
Bozen
Mendelgasse 19
Tel. 0471 401 959
kolbebolzano@yahoo.it
Brixen
Trattengasse 13
Tel. 0472 830 920
kolbebrixen@yahoo.it
Meran
Freiheitsstraße 106
Tel. 0473 233 411
kolbemerano@yahoo.it
Leifers
N.-Sauro-Straße 20
Tel. 0471 950 600
kolbelaives@yahoo.it
Familienberatungsstelle Lilith
Marlingstraße 29, Meran
Tel. 0473 212 545
info@lilithmeran.com
www.lilithmeran.com

Unterstützung für Frauen in Gewaltsituationen
Frauenhäuser
für Frauen, die Gewaltsituationen erleben
rund um die Uhr erreichbar

Bozen
unter der Grünen Nummer 800 276 433
Verein GEA, Frauenhaus und Beratungsstelle
und
Geschützte Wohnungen, Bozen
unter der Grünen Nummer 800 892 828
Brixen
unter der Grünen Nummer 800 601 330
Verein Frauenhausdienst, Frauenhaus und Beratungsstelle
Meran
unter der Grünen Nummer 800 014 008
Frauenhaus und Beratungsstelle
Bruneck
unter der Grünen Nummer 800 310 303
Mo bis Fr von 9.00 bis 11.30 Uhr und am Do von 16.30 bis 19.00 Uhr

Beratung und Begleitung für Männer in schwierigen Lebenssituationen
Caritas Männerberatung
Gumerplatz 6 oder Lauben 9, Bozen
Tel. 0471 324 649
mb@caritas.bz.it
www.caritas.bz.it

Unterstützung für alleine Erziehende , Patchwork-Familien und in Trennung/Scheidung Lebende

Südtiroler Plattform für Alleinerziehende
Dolomitenstraße 14, Bozen
Tel. 0471 300 038
info@alleinerziehende.it
www.alleinerziehende.it

ASDI – Zentrum für Beistand getrennter und geschiedener Personen und für Familienmediation
A.-Diaz Str. 57, Bozen
Tel. 0471 266 110
asdi.bolzano@micso.net - www.asdibz.it

Wenn es mal schwierig wird – Website der Familienagentur
mit Informationen, Angeboten, Adressen, Download der Broschüre „Damit Familie bleibt" und vielem mehr:
www.provinz.bz.it/familiesoziales-gemeinschaft/familie/wenn-es-schwierig-wird.asp

Unterstützung für Familien mit einem Kind mit Beeinträchtigung

Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung werden von verschiedenen Gesundheitsdiensten begleitet. Informationen und Beratung dazu bieten die zuständigen Sozialsprengel. Außerdem gibt es in Südtirol eine Reihe von Eltern und Betroffenen, die sich in privaten Sozialorganisationen für die Belange ihrer beeinträchtigten oder erkrankten Kinder engagieren und Beratung anbieten. Informationen dazu erhalten Sie beim:

Dachverband für Gesundheit und Soziales Südtirols
Dr.-Streiter-Gasse 4, Bozen
Tel. 0471 324 667
info@dsg.bz.it - www.dsg.bz.it

Selbsthilfegruppen

In Südtirol gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene und/oder Angehörige treffen und gegenseitig unterstützen: zum Beispiel allein Erziehende, Eltern mit Kindern mit Teilleistungsstörungen, trauernde Eltern und viele mehr.
Informationen bietet die

Dienststelle für Selbsthilfegruppen
Dr.-Streiter-Gasse 4, Bozen
Tel. 0471 312 424
info@dsg.bz.it - www.selbsthilfe.bz.it

Familienbegleitung und Pädagogische Frühförderung von Kindern mit Beeinträchtigung
Vittorio-Veneto-Straße 5, Bozen
Tel. 0471 442 511
fruehfoerderung@sozialbetrieb.bz.it
Außenstelle Brixen, Romstraße 7, Brixen

Eltern-Kind-Zentren

Eltern-Kind-Zentren sind Treffpunkte für Eltern und Kleinkinder und Kinder, aber auch für Großeltern und Erziehende: Sie bieten in einem kindgerechten Umfeld die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, neue Beziehungen zu knüpfen und entspannt zu plaudern. Kleinkinder erfahren in den Elkis bereits erste soziale Kontakte und Gruppenerlebnisse. Neben der Treffpunkt-Tätigkeit organisieren die Elkis zahlreiche Kurse und Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene, wie z.B. Mutter/Vater-Kind-Treffen, Babymassage, Kasperletheater, Tauschmarkt …

Die Kontaktadressen zu den verschiedenen Eltern-Kind-Zentren in Südtirol finden Sie auf: www.provinz.bz.it/familie-sozialesgemeinschaft/ familie/kleinkinder/elki.asp

Informationen zu arbeitsrechtlichen Fragen

Auskünfte über die Rechte der Mütter und Väter und über alle spezifischen staatlichen Gesetzesbestimmungen sowie über die kollektivvertraglichen Mindestbedingungen für öffentliche Bedienstete in Südtirol bieten:

Abteilung Arbeit
Tel 0471 418 500, Landhaus 12,
Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1
39100 Bozen
www.provinz.bz.it/arbeit-wirtschaft.arbeit

Nationales Institut für Soziale Fürsorge NISF
in 39100 Bozen, Dominikaner-Platz 30,
Tel. 0471 996 611, www.inps.it oder entsprechende Vorsorgeämter

Frühgeborene Südtirol

Der Verein Frühgeborene Südtirol ist eine Elterninitiative für Frühgeborene und kranke Neugeborene im Krankenhaus Bozen. Er begleitet betroffene Eltern und Familien bei drohender Frühgeburt und unterstützt sie während der Zeit auf der Intensivstation, aber auch nach der Entlassung des Kindes aus dem Krankenhaus.

Frühgeborene Südtirol
c/o Neugeborenen-Intensivstation
Krankenhaus Bozen
Lorenz-Böhler-Straße 5
39100 Bozen
www.fruehgeborene-suedtirol.com

Schuldnerberatung

Caritas Schuldnerberatung
www.caritas.bz.it

Bozen
Sparkassenstraße 1
Tel. 0471 304 380
sb@caritas.bz.it

Meran
Rennweg 52
Tel. 0473 495 630
sbmeran@caritas.bz.it

Bruneck
Paul-von-Sternbach-Straße 6
Tel. 0474 413 977
sbbruneck@caritas.bz.it

Brixen
Bahnhofstraße 27A
Tel. 0472 205 927
sbbrixen@caritas.bz.it
info@alleinerziehende.it
www.alleinerziehende.it

Familienagentur

Die Familienagentur ist Anlaufstelle für Fragen, Ansuchen und Projekte in den Bereichen Familienbildung, Kleinkindbetreuung, Sommer- und Nachmittagsbetreuung, familienfreundliche Unternehmen und für die Initiativen „Bookstart– Babys lieben Bücher“ und „Elternbriefe“.

Familienagentur
Landhaus 12,
Kanonikus-Michael-Gamper-Straße 1, Bozen
Tel. 0471 418 360
familienagentur@provinz.bz.it
www.provinz.bz.it/familie

Empfehlen Sie die Elternbriefe bitte weiter!



Mit den Elternbriefen entspannt durch den Familienalltag!

Wissenswertes, Überraschendes und Hilfreiches über das Leben mit Kindern – einfach gleich nach der Geburt Ihres Kindes kostenlos abonnieren.

Familien-agentur

Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1

39100 Bozen

Tel. 0471 418360

elternbriefe@provinz.bz.it

www.provinz.bz.it/elternbriefe

Literatur

Elternbriefe der Stadt München, Sozialreferat der Landeshauptstadt München (Hg.), Deutschland
Elternbriefe, Bundesministerium für Wirtschaft , Familie und Jugend (Hg.), Österreich
Miteinander – Insieme – Deboriada, Athesia Verlag, Bozen 2009
Abt, R., Bosch, I., Mackrell, V., Traum und Schwangerschaft , Daimon, Basel 1996
Alberti, B., Die Seele fühlt von Anfang an, 3. Auflage, Kösel, München 2008
Barth, B., Was mein Schreibaby mir sagen will, Beltz, Basel 2008
Bauer, J., Warum ich fühle was du fühlst, 4. Auflage, Heyne, Hamburg 2006
Beebe, B., Lachmann, F., Säuglingsforschung und die Psychotherapie Erwachsener, Klett Cotta, Stuttgart 2004
Brisch, K. H., Bindung und Trauma, 2. Aufl age, Klett Cotta, Stuttgart 2006
Brisch, K. H., Der Säuglinge – Bindung, Neurobiologie und Gene, Klett Cotta, Stuttgart 2008
Brisch, K. H., Die Anfänge der Eltern-Kind-Bindung, Klett Cotta, Stuttgart 2007
Brisch, K. H., Wege zu sicheren Bindungen in Familie und Gesellschaft , Klett Cotta, Stuttgart 2009
Cierpka, M., Windaus, E., Psychoanalytische Säuglings-Kleinkind-Eltern-Psychotherapie, Brandes & Apsel, Frankfurt 2007
Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 1, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
Deutscher Familienverband (Hg.), Handbuch Elternbildung 2, Leske u. Gudrich, Opladen 1999
Deyringer , M., Bindung durch Berührung, Leutner, Berlin 2008
Diem- Wille, G., Das Kleinkind und seine Eltern, Kohlhammer, Stuttgart 2003
Dornes, M., Die frühe Kindheit, 7. Auflage, Fischer, Frankfurt 2003
Dornes, M., John Bowlby und die Bindungstheorie, Helmes, Berlin 2006
F-NETZNordwestschweiz (Hg.), Wie ich in deiner Obhut wachse, Basel 2003
Fontanel, B., Babys in den Kulturen der Welt, 4. Auflage, Gerstenberg, Hildesheim 2008
Gloger-Trippelt, G., Schwangerschaft und Geburt, Carl Auer, Heidelberg 2000
Gmür, P., MutterSeelenAllein – Erschöpfung und Depression nach der Geburt, Familienpraxis Gesundheit
(Hg.), Zürich 2000
Goldman, M., Vater und Kind, Mosaik, München 2006
Graf, J., Wenn Paare Eltern werden, Beltz, Basel 2002
Green, V., Emotionale Entwicklung in der Psychoanalyse, Bindungstheorie und Neurowissenschaften, Brandes Apsel, Frankfurt 2005
Harms, T. Emotionelle Erste Hilfe, Leutner, Berlin 2008
Harms, T., Auf die Welt gekommen, Leutner, Berlin 2000
Häßler F., Schepker, R., Kindstod und Kindstötung, Medizinisch wissenschaftlicher Verlag, Berlin 2008
Hofecker Fallahpour, M., Was Mütter depressiv macht, Huber, Bern 2005
Hüther, G., Krens, I., Das Geheimnis der ersten neun Monate, Beltz, Basel 2005
Israel, A. Frankfurt., Der Säugling und seine Eltern - psychoanalytische Behandlung frühester Entwicklungsstörungen,
Brandes Apsel, Frankfurt 2007
Janssen, H., Hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung, Peter Lang, Frankfurt 2004
Janus, L., Die Psychoanalyse der vorgeburtlichen Lebenszeit und der Geburt, Psychosozial-Verlag, Gießen 2000
Janus, L., Pränatale Psychologie und Psychotherapie, Mattes, Heidelberg 2004
Kitzinger, S., Schwangerschaft und Geburt, Dorling&Kindersley, London 2005
Klaus, M., Klaus, P., Das Wunder der ersten Lebenswochen, Mosaik, München 2003
Klaus, M., Klaus, P., Der erste Bund fürs Leben, Rowohlt, Hamburg 1997
Klaus, P., Simkin, P., When survivors give birth, Classic day, Washington 2005
Kleinschmidt. D., Th orn, P., Kinderwunsch und professionelle Beratung, Kohlhammer, Stuttgart 2008
Klöckner, D., Phasen der Leidenschaft , Klett Cotta, Stuttgart 2007
Laue, B., 1000 Fragen an die Hebamme, 5. Auflage, GU, München 2008
Leman, K., Geschwisterkonstellationen, mvg, München 2002
Lorenz-Wallacher, L., Schwangerschaft , Geburt und Hypnose, Carl Auer, Heidelberg 2003
Moll, G., Dawirs, R., Niescken, S., Hallo hier spricht mein Gehirn, Beltz, Basel 2006
Zusammenleben oder Heiraten? Eine bewusste Entscheidung, Marcella Pirrone
Papousek, M., Vom ersten Schrei zum ersten Wort, Hans Huber, Bern 2001
Papousek, M., Wurmser, H., Schieche, M., Regulationsstörungen der frühen Kindheit, Huber, Bern 2004
Pedrina, F., Mütter und Babys in psychischen Krisen, Brandes und Apsel, Frankfurt 2006
Petri, H., Geschwister Liebe und Rivalität, Kreuz, Stuttgart 2006
Piontelli, P., Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens, Klett Cotta, Stuttgart 1996
Regan, L., Meine Schwangerschaft Woche für Woche, Dorling & Kindersley, London 2006
Richter, R., Schäfer, E., Das Papa Handbuch, 4. Auflage, GU, München 2007
Rohde, A., Dorn, A., Gynäkologische Psychosomatik und Gynäkopsychiatrie, Schattauer, Stuttgart 2007
Schenk, H., Wie viel Mutter braucht der Mensch, 6. Auflage, rororo, Hamburg 2005
Schiefenhövel, W., Gebären – Ethnomedizinische Perspektiven und neue Wege, 3. Auflage, Verlag fürWissenschaft und Bildung, Berlin: (1995)
Schlenz K., Mensch Papa, Mosaik, München 1996
Sears, W., Sears M., The Baby Book, Little, Brown and Company, 2003
Some, S., In unserer Mitte, 2. Auflage, Orlanda, Berlin 2005
Stadelmann, I., Die Hebammensprechstunde, 3. Aufl age, Stadelmann, Ermengerst 2005
Stern, D., Buschweiler, N., Geburt einer Mutter, Piper, München 2000
Stern, D., Die Lebenserfahrungen des Säuglings, Klett Cotta, Stuttgart 2003
Stern, D., Die Mutterschaftskonstellation, Klett Cotta, Stuttgart 1998
Th öni, A., Fraiolo, R., L'acqua e la nascita, Edizioni red, Milano 2009
von Cramm, D., Unser Baby, 3. Auflage, GU, München 2007
Wahlgren, A., Das Durchschlafbuch, 1. Auflage, Beltz, Basel 2008
Weidemann- Böker, P., Das neue Ein- u. Durchschlafbuch, 1. Auflage, Oberste Brink, Stuttgart 2007
Wiefel, A., Schreibabys, Knaur, München 2005
Wittmaack, C., Zwergenalarm, Schwarzkopf, Berlin 2008
Wortmann-Fleischer, S., Downing, G., Hornstein, C., Postpartale psychische Störungen, Kohlhammer, Stuttgart 2006



Holen Sie sich den zweiten Elternbrief anlässlich der Geburt Ihres Kindes in den Geburtsstationen der Südtiroler Krankenhäuser oder bei Ihrer Hebamme!

Vorschau:

Folgende Themen finden Sie im 2. Elternbrief „Gut durch die ersten Monate“:

- ➔ Entdeckungsreise Kind: Sich kennen lernen
- ➔ Eine Erinnerung an schöne Momente: Das Babytagebuch
- ➔ Einen gemeinsamen Rhythmus finden
- ➔ Wenn die Verständigung anfangs nicht so gut klappt …
- ➔ Am besten gleich ins Bettchen …
- ➔ Eltern werden, Partner bleiben: Eine halbe Stunde Zeit für uns …

.... und vieles mehr!



Familienagentur
Kanonikus-Michael-Gamper-Str. 1
39100 Bozen
Tel. 0471 418360
www.provinz.bz.it/elternbriefe
elternbriefe@provinz.bz.it