

visite^o for family

Ausgabe 2

Patientenmagazin der gespag-Unternehmensgruppe



Landes- Frauen- und Kinderklinik
Vorbereitung auf die Geburt
Kursangebote

gespag – Für ein gesundes Oberösterreich!

gespag^o

OÖ. GESUNDHEITS- UND SPITALS-AG



for family

Inhalt

08 Schwangerschaftsgymnastik

Gezielte Übungen vermeiden Schwangerschaftsbeschwerden und bereiten auf die Geburt vor.



12 Stillambulanz

Kompetente Beratung rund um die Stillzeit und den Powercocktail Muttermilch.



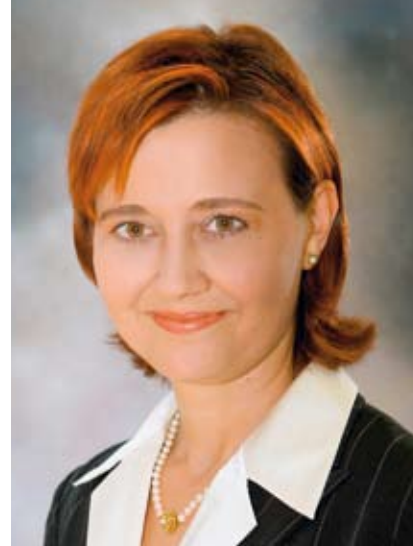
15 Säuglingspflegekurs

Auskunft über alltägliche Fragen zur Kindersicherheit.

- 03 Vorwort
Pflegedirektorin Klara Dienstl
- 04 Ansprechende Raumgestaltung in der LFKK
- 05 Vorbereitung nimmt die Angst vor der Geburt
- 06 Hebamme nach Wahl
Kennenlernen schon vor der Geburt
- 07 Ambulante Geburt
- ◀ 08 **Fit mit Bauch – Gymnastik erleichtert Schwangerschaft**
- 10 Akupunktur und Akupressur
Unterstützung während der Schwangerschaft
- 11 Essen für zwei?
Ernährungs-Tipps
- ◀ 12 **Powercocktail Muttermilch – Vorteile des Stillens**
- 14 Babymassage
Berührungen für das Urvertrauen
- ◀ 15 **Wickeln, Baden, Stillen
Alles über die richtige Pflege**
- 16 Beckenbodentraining
- 17 „Tischlein deck dich“
Das Kinderkochbuch mit Spaßfaktor
- 18 Abschied von Fehl- und Totgeburten
- 19 Selbsthilfegruppen für Eltern und Kinder



Unsere PflegeexpertInnen bilden sich laufend fort, um ihre fachliche und soziale Kompetenz stets weiter auszubauen.



Klara Dienstl,
Pflegedirektorin
Landes- Frauen- und
Kinderklinik Linz

Liebe Patientinnen und Patienten!

Um Ihnen einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Krankenhausaufenthalt zu ermöglichen oder Sie auf die Pflege Ihres Kindes für zu Hause vorzubereiten, bieten wir in der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz verschiedene Kurse an.

Ziel unseres Hauses ist, durch eine individuelle Pflege die Gesundheit zu verbessern beziehungsweise zu erhalten und zu fördern. Im Kompetenzzentrum Landes- Frauen- und Kinderklinik stehen speziell ausgebildete PflegeexpertInnen mit hoher sozialer und fachlicher Kompetenz für diese Aufgabe zur Verfügung. Durch regelmäßige spezifische Fortbildungen gewährleisten wir den aktuellen Wissensstand unserer Expertinnen. Durch ihre Informationen versuchen sie die PatientInnen in ihrer Selbstständigkeit zu fördern, um so Sicherheit zu geben und damit ihr Wohlbefinden zu steigern. Als Pflegedirektorin unseres Hauses freue ich mich, dass unser vielfältiges Angebot so zahlreich genützt wird, und hoffe, dass auch für Sie ein entsprechender Kurs dabei ist!

Mit freundlichen Grüßen

Klara Dienstl,
Pflegedirektorin Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz

04 Vor der Geburt

Farben sind für das Wohlbefinden der Menschen wichtig – daher wurde bei den Kreißzimmern besonders darauf geachtet.



Regenbogenfarben begrüßen Neugeborene Kreißzimmer vermitteln Wärme und Geborgenheit

Ein ansprechendes Raumklima verbunden mit bestmöglicher Funktionalität steht in der Landes- Frauen- und Kinderklinik hoch im Kurs. In den Entbindungsräumen wurde für die schwangeren Frauen mit viel Liebe zum Detail ein individueller Ort für die Geburt ihres Kindes geschaffen.

„Auf klinisches Weiß haben wir bewusst verzichtet.“

Doris Leibetseder,
Hebamme

Neun Kreißzimmer und drei Badewannen stehen derzeit zur Verfügung. Bei der Gestaltung rückten die Projektverantwortlichen die individuellen Bedürfnisse der werdenden Mütter in den Vordergrund. „Auf klinisches Weiß haben wir in den Entbindungsräumen und der Neonatologie bewusst verzichtet“, sagt Hebamme Doris Leibetseder. Stattdessen erstrahlen die Wände in allen Farben des Regenbogens. Die blauen Böden symbolisieren das

Element Wasser, das für Ruhe und Tiefe steht – bunte Regenbogenfarben an der Decke im Gang und an den Stores in den Zimmern bringen den Himmel ins Gebäude. Die Entbindungsräume selbst sind in verschiedenen Farben gehalten, um individuell auf die Frauen eingehen zu können. Gestalterischer Schwerpunkt sind die Wandmalereien am Gang, die für Abwechslung und Beruhigung sorgen und den Flur in einen tropischen Garten verwandeln.

Auch während der Geburtsvorbereitungskurse nehmen sich die ExpertInnen viel Zeit, um die Kreißzimmer und die Abläufe während der Geburt zu erläutern. Derzeit entsteht eine neue PowerPoint-Präsentation mit vielen Fotos, die den werdenden Müttern vorab ein Bild der Kreißzimmer vermittelt. „Wenn die Arbeitssituation es zulässt, besichtigen wir mit den werdenden Müttern auch gerne persönlich die Kreißzimmer“, sagt Doris Leibetseder.

Nach Voranmeldung (Telefon: 050 554/63-23901, Montag bis Freitag von 8 bis 14 Uhr) stehen die ExpertInnen für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. ○



Hilfe und Unterstützung von einem professionellen Team.



Drei Badewannen und neun Kreißzimmer stehen zur Verfügung.



Bei diesem Team sind Mutter und Kind in besten Händen.

Sich einstimmen auf die Geburt Vorbereitung nimmt Angst

Was man nicht kennt, verunsichert, macht oft Angst. Damit diese Gefühle vor einer Geburt erst gar nicht aufkommen, bietet die LFKK Geburtsvorbereitungskurse an. Mit schonenden Dehnungsübungen in Verbindung mit gezielten Atemtechniken können sich alle werdenden Mütter bei der Schwangerengymnastik auf die Geburt des Kindes vorbereiten.

An fünf Abenden mit einer Hebamme und einem Abend mit einem Arzt bekommen werdende Mütter einen Einblick, was sie bei der Geburt erwartet. Wie sieht das Kreißzimmer aus? Wie das Kinderzimmer? Die Schwangeren können sich selbst ein Bild machen – haben ersten Kontakt mit der Kreißzimmerhebamme, lernen und probieren verschiedene Atem- und Entspannungstechniken aus. Übungen machen es möglich, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Oft stellt sich auch erst direkt bei der Geburt heraus, welche Position für sie die beste ist, um zu gebären. Dann ist es leichter, wenn man die verschiedenen Positionen wie Badewanne oder Hocker bereits kennt. Auch über die Zeit nach der Geburt werden in den Kursen Antworten gegeben: Welche Beschwerden kann es im Wochenbett geben? Wie bereite ich mich aufs Stillen vor?

Der Partner wird ebenfalls miteinbezogen. Er lernt, wie er in dieser Zeit die werdende Mutter unterstützen kann. Etwa vier bis fünf Monate nach der Geburt kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Geburtsvorbereitungskurses noch einmal zu

einem Babytreff zusammen, wo Gedanken und Erfahrungen ausgetauscht werden.

Als Vorbereitung auf die Geburt wird auch Schwangerengymnastik angeboten. Bei den speziellen Übungen werden gezielt Muskelgruppen trainiert, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett besonders beansprucht werden. Für Gespräche mit einer Hebamme ist bei diesem Kurs ebenfalls genügend Zeit. ○



Es gibt viele Übungen, mit denen sich Mütter gezielt auf die Geburt vorbereiten können.

Infos

Kursangebote vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurs für Paare und werdende Mütter

Anmeldung und Information unter Telefon:
050 554/63-23901
Von Montag bis Freitag, jeweils von 7 bis 15 Uhr
Unkostenbeitrag: 90 Euro pro Paar
(Frauenkurs: 75 Euro)

Schwangerengymnastik

Jeden Mittwoch von 15.45 bis 16.45 Uhr und von 17 bis 18 Uhr im Gymnastiksaal der LFKK. Ausgenommen August – in diesem Monat findet keine Schwangerengymnastik statt.
Kosten für einen Fünferblock: 24 Euro
Keine Anmeldung erforderlich!

Hebamme nach Wahl Kennenlernen schon vor der Geburt

Vertrauen, Sympathie und zwischenmenschliche Beziehungen spielen auch bei der Geburt eine große Rolle. In der Landes- Frauen- und Kinderklinik können Sie auch mit einer „Wahlhebamme“ entbinden. Diese trifft die werdende Mutter schon vor der Geburt und betreut nach einem genauen Angebot.

Vertrauen schaffen und gemeinsam vorbereiten.

Roswitha Eggner

ist die Wahlhebamme an der Landes-Frauen- und Kinderklinik. Sie kennt die Gefühle bei der Geburt: Freude verbunden mit Angst und teilweise Scheu vor den fremden Menschen. Die Wahlhebamme ermöglicht den Müttern, sie

schon vor der Geburt kennenzulernen. Entscheiden sich Schwangere dafür, können sie ein Kennenlernetreffen mit ihrer Wahlhebamme vereinbaren: telefonisch unter 050 554/63-23900. Bei gegenseitigem Vertrauen schließt die Hebamme mit der werdenden Mutter

Die Wahlhebamme unterstützt Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt.



einen Vertrag ab. Mehr Infos im Internet (www.frauen-kinderklinik-linz.at).

Das Angebot ist klar geregelt:

Die Hebamme hat Rufbereitschaft ab der 36. Schwangerschaftswoche. Schon während der Schwangerschaft gibt es zwei Hausbesuche. Gemeinsam mit der Mutter bzw. den Eltern bespricht sie den Verlauf der Geburt. Bei der Entbindung begleitet die Wahlhebamme die werdende Mutter in die LFKK Linz. Auch wenn das Baby da ist, ist die Arbeit der Hebamme noch nicht vorbei. In den ersten Lebenstagen des Kindes kommt sie zur Visite.

Roswitha Eggner ist hauptberuflich

an der LFKK beschäftigt. Als Wahlhebamme arbeitet sie freiberuflich. Abgerechnet werden die Leistungen daher über eine private Honorarnote. Auf Wunsch macht Roswitha Eggner mit den Müttern auch Geburtsvorbereitung, Aromapflege, Wochenbettpflege nach ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung, Babymassage und Stillberatung. ○

Infos

Terminvereinbarung telefonisch:
050 554/63-23900
oder per Internet:
www.frauen-kinderklinik-linz.at



Bei der ambulanten Geburt können Mutter und Kind das Krankenhaus schon ein paar Stunden nach der Geburt verlassen.

07 Vor der Geburt

Ambulante Geburt Kliniksicherheit beim Entbinden – einleben zu Hause

Mütter, die nach der Geburt mit ihrem Baby nach Hause möchten, haben in der LFKK die Möglichkeit der „ambulanten Geburt“. Diese muss jedoch geplant sein. Schon möglichst früh soll mit einer Hebamme Kontakt aufgenommen werden, die bestätigt, dass sie die Nachbetreuung übernimmt. Für mindestens eine Woche sollte „Familienhilfe“ organisiert werden und der Partner sich Pflegeurlaub nehmen. Gut ist es auch, bereits einen Kinderarzt oder einen praktischen Arzt zu kennen, der Hausbesuche macht.

Möchte die Mutter vor dem vierten Tag nach der Geburt nach Hause gehen, hat sie bis zum fünften Tag nach der Geburt Anspruch auf Hebammenhilfe. Kommt es zu Komplikationen

Die Hebamme kontrolliert den Gesamtzustand des Babys und sein Gewicht.

Die „ambulante Geburt“ ist die Kombination aus Klinik- und Hausgeburt. Nach der Entbindung in der Klinik lebt sich das Neugeborene zu Hause im wahrsten Sinne des Wortes ein. Bei der ambulanten Geburt können Mutter und Kind das Krankenhaus bereits ein paar Stunden nach der Geburt verlassen. Voraussetzung: Es geht beiden gut und eine frei praktizierende Hebamme übernimmt die Nachbetreuung.

(auch nach dem fünften Tag), wird der Zeitraum – in Zusammenarbeit mit einem Arzt – verlängert. Die Hebamme betreut die Frau bereits während der Schwangerschaft, macht Hausbesuche und berät die Mutter. Sie wird zur ersten Ansprechpartnerin für alle Fragen im Wochenbett. Sie überwacht auch die Rückbildung der Gebärmutter, unterstützt bei der Brustpflege und kontrolliert die Heilung der Dammschnitt. Mit Erfahrung beurteilt sie den Gesamtzustand des Babys, kontrolliert dessen Gewicht und steht bei Fragen oder Problemen rund

ums Stillen zur Verfügung. Auch beim Baden, Wickeln und bei der Nabelpflege ist die Hebamme eine wichtige Hilfe. Der PKU-Test (ein Stoffwechselscreening) wird zu Hause durchgeführt.

Mutter und Kind kommen rasch wieder in ihre vertraute Umgebung, zu vertrauten Menschen. Das macht auch Babys ruhiger und die Mütter bekommen schneller Sicherheit im Umgang mit dem Baby. Stillschwierigkeiten treten dadurch seltener auf und auch psychisch geht es den Müttern besser. ○

Geht man vor dem vierten Tag nach der Geburt nach Hause, hat man Anspruch auf Hebammenhilfe.



Wichtige Informationen

War die „ambulante Geburt“ geplant, übernimmt der Sozialversicherungsträger die Kosten von zwei Hausbesuchen während der Schwangerschaft. Bis zum fünften Tag nach der Geburt wird je ein Hausbesuch pro Tag bezahlt, und maximal weitere sieben Hausbesuche sind bei Bedarf ab dem sechsten Tag bis zu acht Wochen nach der Geburt gedeckt.

Ein Verzeichnis der Hebammen, die bei einer „ambulanten Geburt“ betreuen, gibt es im Hebammenfolder oder unter www.ooe.hebammen.at. Die Hebammen der LFKK unter 050 554/63-23900 helfen ebenfalls bei der Suche nach einer frei praktizierenden Hebamme.

Fit mit Bauch Gymnastik erleichtert Schwangerschaft

Schwangerschaft ist kein Grund, auf Bewegung zu verzichten. Im Gegenteil: Viele Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich durch gezielte Übungen vermindern oder sogar vermeiden. Die Landes- Frauen- und Kinderklinik bietet als Vorbereitung auf die Geburt Schwangerschaftsgymnastik an.

Mit speziellen Übungen werden genau jene Muskelgruppen trainiert, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett besonders beansprucht werden. Spätestens ab der zweiten Schwangerschaftshälfte sollte regelmäßig Gymnastik betrieben werden. Der Bauch wiegt schwer und alle Bewegungen erscheinen umständlicher und anstrengender. Durch die ungewohnte Körperhaltung während der Schwangerschaft kann es leicht passieren, dass Muskeln verspannen und versteifen. Besonders der Wirbelsäule, dem Becken und den Beinen setzt die Gewichtszunahme zu. Das Becken kippt nach vorne und die Lendenwirbelsäule wird stärker gekrümmt. Schwangerschaftsgymnastik ist eine Möglichkeit der aktiven Entspannung. Speziell leichte Dehnung ist eine ideale und ungefährliche Art der Gymnastik für jede Schwangere. Mit der Bewegung werden auch Atmung und Blutzirkulation verbessert. Rückenschmerzen, Krämpfe und Kopfschmerzen können gelindert werden oder treten mit den richtigen Übungen erst gar nicht auf.

Während der Schwangerschaft arbeitet der Körper auf Höchstleistung. Der wachsende Bauch drückt auf die Venen. Wenn sich die werdenden Mütter dann auch noch zu wenig bewegen, können leicht Krampfadem entstehen oder sich Wasser in den Beinen einlagern. Für das Herz-Kreislauf-System ideal sind Schwimmen, Wassergymnastik oder Radfahren. Die Hebammen beraten gerne, welche Bewegungsart am besten ist.

Für alle Körperpartien gibt es spezielle Dehnungs- bzw. Lockerungsübungen. Für eine Übung gegen verspannte Nacken- und Schultermuskulatur setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden. Kreisen Sie zuerst die linke Schulter mehrmals nach hinten und danach rechte, abschließend beide in die Gegenrichtung. Fit mit Bauch: Für jeden Zeitpunkt der Schwangerschaft gibt es die passenden Übungen. Und mit Unterstützung des Partners können sich werdende Mütter auch leichter dafür motivieren. ○

Für alle Körperpartien gibt es gezielte Übungen, um Verspannungen und Schmerzen vorzubeugen.

Infos

Schwangerschaftsgymnastik an der LFKK Linz

Jeden Mittwoch von 15.45 bis 16.45 Uhr und von 17 bis 18 Uhr im Gymnastiksaal der Landes- Frauen- und Kinderklinik. Ein Fünferblock kostet 24 Euro. Keine Anmeldung erforderlich!





Zum Bauchtanz in die Klinik

Bauchtanz für Schwangere ist eine neue und etwas andere Art der Geburtsvorbereitung an der LFKK. Für die werdenden Mütter bietet er die Möglichkeit, ihren eigenen Rhythmus zu finden.

„Der Mix aus Bauchtanzfiguren und Schwangerschaftsgymnastik kann nicht nur einen intensiveren Kontakt zum Kind, eine bessere Beweglichkeit des Beckens und eine Schmerzlinderung bei Kreuz- oder Ischiasbeschwerden bewirken, sondern auch eine Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur“, sagt Gerti Gabriel, Hebamme an der Landes-Frauen- und Kinderklinik. Mit dem Tanz werden die Muskulatur und das eigene Körpergefühl gesteigert. Die rhythmischen Becken- und die weichen Wirbelsäulenbewegungen sind für Frauen ab der 28. bis 30. Schwangerschaftswoche geeignet.

Anmeldung für den Bauchtanz zur Geburtsvorbereitung unter 050 554/63-23901. Der Kurs findet im Kreißzimmer im zweiten Stock der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz statt. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein Tuch, das man sich um die Hüfte binden kann. ◯



Die sanften Bewegungen beim Bauchtanz tun Mutter und Kind sehr gut.

Kleiner Stich, große Wirkung

Akupunktur ist ein beliebtes Mittel gegen Schwangerschaftsbeschwerden. Der Einsatz der Nadeln soll den Geburtsvorgang erleichtern. In der LFKK wird die Methode erfolgreich als Ergänzung zum schulmedizinischen Leistungsangebot eingesetzt.

„Zur Geburtsvorbereitung wird üblicherweise einmal wöchentlich ab der 36. Schwangerschaftswoche akupunktiert“, erklärt Dr. Veronika Krain-Odiase, Oberärztin an der Landes- Frauen- und Kinderklinik. Durch die Akupunktur wird das „Qi“ – die Lebensenergie – aktiviert. Disharmonien, wie zum Beispiel das Unbehagen mancher Frauen vor dem Geburtsvorgang, verschwinden. Studien belegen, dass durch Akupunktur die Eröffnungsperiode der Geburt – also die Zeit bis zur vollständigen Öffnung des Muttermundes – um ein bis zwei Stunden verkürzt werden kann. Akupunktur wirkt bei zahlreichen Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Migräne oder Schlafstörungen. Richtig eingesetzt, hat sie keine unerwünschten Nebenwirkungen. „Auch während der Geburt selbst wirkt der Einsatz der harmonisierenden Nadeln bei vielen Frauen schmerzlindernd“, sagt OÄ Krain-Odiase aus Erfahrung.

Telefonische Anmeldung in der Schwangerenambulanz der LFKK Linz unter 050 554/63-23940. Termine können relativ kurzfristig vergeben werden.



Akupunktur – der gezielte Einsatz von Nadeln – erleichtert die Geburt.

Akupressur für Schwangere Hilfe mit sanftem Druck

Mit sanftem Druck erzielen die Hebammen der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz sehr gute Erfolge. Akupressur ist eine sanfte Methode, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern. Zudem hilft sie dem Ungeborenen, sich in die richtige Lage zu bringen.

Die Akupressur hat verschiedene Gesichter:

Druckpunktsetzen mit einem sogenannten Penzelstab, die Ohrkugeldruckmethode, die Moxibustion (eine Form der Wärmetherapie) und die Ernährungslehre. Anwendungsgebiete sind Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit, Verdauungsbeschwerden, Ödeme, Energiemangel, Schlafstörungen, Unruhe oder Ischiasbeschwerden. „Wir bekommen viele äußerst positive Rückmeldungen von den Frauen“, bestätigt die Erfahrung der Hebammen. Ihre Statistiken zeigen: 66 Prozent der Kinder in Beckenendlage drehten sich nach der 35. Schwangerschaftswoche noch in Kopflage. Nach der Geburtsvorbereitung durch Akupressur verkürzte sich die Geburtszeit nachweislich und ganz selten war eine medikamentöse Einleitung der Geburt wegen Terminüberschreitung nötig. Akupressur hilft auch nach der Geburt. Zum Beispiel bei Problemen in der Stillzeit wie zu wenig Milchbildung oder Milchstau.

Weitere Informationen und telefonische Voranmeldung zur Akupressur jeden Montag von 15 bis 16 Uhr in der Landes- Frauen- und Kinderklinik unter der Telefonnummer 050 554/63-23913. Die Abrechnung erfolgt über eine private Honorarnote.



Das Ohr ist eine wichtige Stelle für Akupressur.



Mit dem sogenannten Penzelstab werden Beschwerden gelindert.



Gesunde Ernährung sollte auch in der Schwangerschaft selbstverständlich sein.

Schwangerschaft

Ernährung in der Schwangerschaft „Essen für zwei?“

Um gerade einmal 255 Kalorien – das entspricht etwa einer Portion Müsli oder einem Käsebrot – steigt der tägliche Energiebedarf während der Schwangerschaft. Plötzlich für zwei essen zu müssen ist also nicht mehr als ein Spruch, der sich hartnäckig hält. Nicht beachtet wird, dass mit fortschreitender Schwangerschaft auch die körperliche Aktivität der werdenden Mutter abnimmt. Daher sollte sie kaum mehr Kalorien aufnehmen. Worauf es ankommt, sind die Inhaltsstoffe.

Mehr. „Die optimale Ernährung für Schwangere ist ausgewogen und reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Fünf Mal pro Tag Obst und Gemüse sind empfehlenswert“, sagt die Diätologin Elisabeth Schwarzberger. Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten werden empfohlen. Regelmäßig Milch und Milchprodukte sowie Getreide – am besten auf Vollkornbasis – sind eine gute Wahl. Werden alle diese Empfehlungen eingehalten, kommt es seltener zu Unterversorgung mit Eisen, Jod, Folsäure und Kalzium. Ernährung hat in der Schwangerschaft einen wesentlichen Einfluss darauf, wie oft und wie stark Komplikationen in der Entwicklung des Neugeborenen bzw. des Kindes auftreten. Wovon werdende Mütter mehr zu sich nehmen sollten, ist Flüssigkeit. „Da der Körper vermehrt Flüssigkeit im Gewebe einlagert und auch die Blutmenge um ein bis zwei Liter zunimmt, ist viel Flüssigkeit besonders wichtig“, sagt Elisabeth Schwarzberger.

Meiden. Tierische Fette und Naschereien sollten reduziert werden. Einige wenige Lebensmittel sollten Schwangere meiden. Bei Rohmilch oder Schimmelkäse und bestimmten Käsesorten, die aus Rohmilch hergestellt werden, besteht die Gefahr, sich mit Listeriose zu infizieren. „Finger weg!“ sollte es auch bei rohem Fleisch heißen. Ernährungsexpertin Schwarzberger weiß: „Durch Rohwurstwaren wie Speck, geräucherten Lachs, Schinkenrohurst oder Salami kann die Infektionskrankheit Toxoplasmose übertragen werden.“ Auch wenn die Mutter diese Krankheit selbst nicht bemerkt, kann sie ihr Ungeborenes anstecken. Vom Speiseplan entfernt werden sollten auch alle Gerichte, die Nährboden für Salmonellen sein können: rohe oder nicht ausreichend erhitzte Eier und Innereien. Alkohol und Nikotin sollen gemieden werden. ○

Eine Schwangere ist von einem Tag auf den anderen nicht mehr nur für sich verantwortlich – auch in Bezug auf Essen und Trinken., wie sie sich ernährt. Das trifft manche Frauen unvorbereitet und verunsichert sie, denn sie wollen natürlich das Beste für ihr Baby im Bauch. Unterstützt werden sie dabei von den Ernährungsexpertinnen der LFKK, die wissen, was gut für die Schwangere und das Ungeborene ist und was werdende Mütter vermeiden sollten.

Infos

Ernährungstipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

- **Gegen Übelkeit hilft**, eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen (Zwieback, Knäckebrot) oder eine Tasse Tee bzw. Milch zu trinken. Helfen kann auch Ingwer – in Form von Tee, Keksen, Tabletten oder als Gewürz.
- **Sauermilchprodukte (Joghurt, Butter-, Sauermilch)** helfen bei Verstopfungen. Genug Ballaststoffe und tägliche Spaziergänge lassen es erst gar nicht so weit kommen.
- **Sodbrennen entsteht oft**, wenn sich Schwangere nach dem Essen hinlegen. Stößt es sauer auf: eine kleine Mahlzeit essen, ein Glas Milch trinken, Haselnüsse, Mandeln oder Haferflocken kauen. Abhilfe schafft auch ein Teelöffel mittelscharfer Senf.
- **Wadenkrämpfe treten meist** in der zweiten Schwangerschaftshälfte auf. Magnesiumreiche Lebensmittel helfen: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse, Kakao oder nach Rücksprache mit dem Arzt auch Magnesiumpräparate.
- **Rundein Drittel aller Schwangeren** leidet an Wasseransammlungen (Ödemen), vor allem in den Unterschenkeln. Dennoch gilt: Nicht weniger trinken! Eineinhalb Liter sind das Minimum pro Tag. Zu viel Salz vermeiden: wenig mit Salz bestreutes Gebäck essen, auf Knabbergebäck verzichten, mit einzelnen Kräutern würzen, Gewürzmischungen meiden. Viel Salat und Obst essen, denn der hohe Kaliumgehalt kann Ödemen und Bluthochdruck vorbeugen. Besonders kaliumreich sind Tomaten, Spinat, Pilze, Champignons, Kartoffeln, Marillen, Bananen und Trockenfrüchte.



Durch das Stillen entwickelt sich zwischen Mutter und Kind eine ganz besondere Beziehung. Mit ein bisschen Anleitung und ein wenig Unterstützung klappt es bei fast allen.



Powercocktail Muttermilch Stillen als beste Ernährung fürs Baby

Ständig werden neue positive Auswirkungen von Muttermilch auf Babys erforscht, die sich zum Teil bis ins Erwachsenenalter ziehen. Muttermilch ist ein wahrer Powercocktail, der für das Immunsystem des Babys Enormes leistet. „Es gibt keine bessere, einfachere und praktischere Art, ein Baby ausgewogen zu ernähren“, bestätigt auch die Still- und Laktationsberaterin DKKS Elisabeth Schwediauer von der LFKK. Zwischen Mutter und Kind entwickelt sich durch das Stillen eine ganz besondere Beziehung.

Infos

Stillambulanz an der LFKK

Ambulanzen Frauen, 1. Obergeschoß,
Krankenhausstraße 26–30, 4020 Linz

Ambulanzzeiten sind Montag und Freitag von 7.30 bis 15 Uhr und Mittwoch von 10.30 bis 17 Uhr. Um Terminvereinbarung wird gebeten. Telefon: 050 554/63-33851.

Telefonische Stillberatung und Auskunft gibt es unter 050 554/63-33851 jeweils Montag und Freitag von 7.30 bis 8.30 Uhr und Mittwoch von 16 bis 17 Uhr.

Ansprechpersonen sind die beiden Still- und Laktationsberaterinnen DKKS Elisabeth Schwediauer und OÄ Dr. Barbara Bednar. Sie beraten und geben praktische Hilfe in schwierigen Stillsituationen, wie z. B. beim Stillen von Frühgeborenen, Zwillingen, Drillingen, chronisch kranken oder behinderten Kindern, bei Brustproblemen der Mutter, schlechtem Trinkverhalten, Zufüttern, Abstillen oder beim Stillen als berufstätige Mutter.

Geborgenheit,

Vertrauen, körperliche Nähe – die Zeit des Stillens ist für Mutter und Kind eine ganz besondere. Vorausgesetzt, es gibt keine Probleme. Gibt es die doch, stehen die Expertinnen der Stillambulanz der LFKK mit Rat und Hilfe zur Seite. „Studien belegen die positive Wirkung des Stillens. So wird die Wahrscheinlichkeit von Krankheiten nicht nur im Babyalter, sondern sogar weit darüber hinaus gesenkt“, sagt Prim. Dr. Gabriele Wiesinger-Eidenberger. Infektionskrankheiten und Allergien treten bei gestillten Kindern seltener auf, langfristig sinkt die Wahrscheinlichkeit von Bluthochdruck und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Je länger das wertvolle Nahrungsmittel Muttermilch eingesetzt wird, desto größer ist zum Beispiel der Schutz vor Adipositas (Fettleibigkeit) und Diabetes. Grund dafür ist – abgesehen von Faktoren wie dem Fettsäureprofil der Muttermilch und diversen endokrinologischen Wirkungen der Muttermilch –, dass gestillte Kinder vergleichsweise physiologischer ernährt werden. Ein Kind lässt sich nur dann stillen, wenn es auch wirklich will. So behält es sein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl. Vorbeugend wirkt das Stillen auch gegen die Entwicklung von Adipositas und die damit verbundenen Folgeerscheinungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck sowie Diabetes.

Beim Stillen übernimmt der Säugling bereits die Ernährungsgewohnheiten der Mutter. Der Geschmack der Muttermilch spiegelt das Essverhalten in der Familie wider. Das Baby wird damit bereits bestens auf die Familienkost vorbereitet. Durch die große Bandbreite der Geschmäcker ist das Kind später auch weniger wählerisch. Und: Gestillte Kinder ernähren sich später vergleichsweise gesünder.

Weitere Vorteile. Die Vorteile von Muttermilch sind aber auch ganz praktischer Natur: Muttermilch ist immer frisch, richtig temperiert und hygienisch einwandfrei verfügbar. Babys, die voll gestillt werden, brauchen keinerlei zusätzliche Flüssigkeit. Eltern ersparen sich das Kaufen und Mitschleppen künstlicher Säuglingsnahrung samt Zubehör. Auch die Umwelt profitiert: Keinerlei Verpackung, die entsorgt werden muss, keine Transportkosten und keine Rohstoffe für die Herstellung.

Stillen wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit der Mutter aus. Ihr Körper schüttet Endorphine (Glückshormone), ein Milchbildungshormon und das „Liebeshormon“ Oxytozin aus. Gemeinsam sorgen sie für Entspannung, wohlige Gefühle und sie helfen, die langen Tage und meist kurzen Nächte gut zu überstehen. Das Hormon Oxytozin beschleunigt außerdem die Rückbildung der Gebärmutter, mindert Blutverlust und Wochenfluss, der Körper erholt sich leichter. Frauen, die gestillt haben, sind laut Studien auch einem verminderten Risiko ausgesetzt, an Brust- oder Eierstockkrebs sowie an Osteoporose zu erkranken. Auch der Körper erholt sich leichter. ○

Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus.

Anleitung für einen guten Stillstart

- **Unterstützen Sie die Brust mit der freien Hand!**
Legen Sie den Daumen oberhalb und die restlichen Finger unterhalb der Brustwarze an.
- **Halten Sie das Baby so,** dass es Ihnen ganz zugewandt ist („Bauch an Bauch“). Der Mund des Babys soll auf Höhe der Brustwarze sein.
- **Mit der Brustwarze** können Sie die Lippen des Babys stimulieren. Das Baby öffnet suchend den Mund und senkt die Zunge auf die untere Zahnleiste.
- **Ist der Mund weit offen,** ziehen Sie das Baby rasch heran, sodass es die Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes zu fassen bekommt.
- **Häufigster Auslöser für wundere Brustwarzen** und eine schlechte Entwicklung des Säuglings ist das Saugen nur an der Brustwarze, das Baby hat kein oder zu wenig Gewebe des Brustwarzenvorhofs im Mund.
- **Haben Sie nach dem Anlegen** beim Saugen Schmerzen, nehmen Sie den Säugling ab und beginnen Sie noch einmal von vorne. Dazu lösen Sie im Mundwinkel des Babys den Saugschluss mit einem Finger.
- **Es ist ganz normal,** wenn Sie öfter probieren müssen, bis es wirklich klappt. Aber dann werden Sie feststellen: Die Mühe hat sich gelohnt.



Babymassage Berührungen für das Urvertrauen

Wärme, Zuwendung, Nähe und Liebe – sanfter Körperkontakt vermittelt all das und hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Kindes. Babymassagen tragen zum Aufbau des Urvertrauens zu den Eltern bei, können aber auch bei Beschwerden wie Koliken oder Verdauungsproblemen hilfreich sein. In der LFKK können Eltern die Massagetechniken in speziellen Kursen erlernen.

Die Massage hilft dem Baby sich zu entspannen und fördert den ruhigen Schlaf.

In Indien hat die Babymassage bereits eine lange Tradition. Sie wird von Generation zu Generation weitergegeben und ist wichtiger Bestandteil der Mutter-Kind-Beziehung. Die Babymassage ist eine ganzheitliche Methode, die sich wohltuend auf Körper und Seele des Babys auswirkt. Der Kontakt zwischen Eltern und Babys wird intensiviert und die erste Kommunikation gefördert. Durch die Nähe während der Massage riecht und spürt das Baby seine Eltern und lernt sie so besser kennen. Besonders Väter profitieren davon, sich auf diese Weise mit ihrem Nachwuchs zu beschäftigen und dessen Bedürfnisse noch besser zu erforschen. Die spezielle Zuwendung und Zärtlichkeit während der Babymassage beeinflusst die kindliche Entwicklung, aber auch das Selbstbewusstsein der Eltern positiv. Der innige Kontakt

stärkt die Bindung zwischen Eltern und Babys. Eine intensive Bindung im Babyalter hat positive Auswirkungen auf die gesamte Entwicklung des Kindes.

Schlafen. Babymassagen wirken aber nicht nur seelisch, sondern auch körperlich äußerst positiv auf das Wohlbefinden. Durch die vermittelte Entspannung können nicht nur die Babys, sondern auch die Eltern besser zur Ruhe kommen. Außerdem schlafen viele Babys nach einer Massage viel ruhiger. Die Anregung der Sinnesorgane und eine ausgewogene Stimulierung der Wahrnehmung fördern die Entwicklung aller Sinnesbereiche. Regelmäßige Bauchmassagen lindern außerdem Verdauungsprobleme und Koliken, lösen Darmkrämpfe oder Verstopfungen und fördern die Durchblutung.

In den Kursen an der LFKK können frischgebackene Eltern die Massagegriffe erlernen. Die ausgebildeten Massagekursleiterinnen zeigen sie an einer Puppe vor, die Eltern führen sie am eigenen Baby aus. Sollte der Nachwuchs einmal keine Lust haben, können die Eltern auch an einer Puppe üben. Außerdem zeigen die Leiterinnen spezielle Kolikmassagen und Kurzmassagen sowie Akupressurpunkte bei Schnupfen, Durchfall oder Verstopfung. Das benötigte Mandelöl zum Massieren wird bereitgestellt. ○

Infos

Der Babymassagekurs wird in 5 Einheiten zu je 1,5 Stunden angeboten. Die genauen Termine erfahren Sie bei telefonischer Anfrage.
Unkostenbeitrag: 44 € (pro Familie)
Weitere Informationen und Anmeldung unter 050 554/63-23901



Zärtlichkeit und Zuwendung: Babymassagen und reichhaltige Pflegeöle tun dem Körper und der Seele des Babys gut. Berührungen sind ein wichtiger Bestandteil der Eltern-Kind-Beziehung.



Wickeln, Baden, Stillen

So pflege ich mein Baby richtig

Gerade beim ersten Kind haben die frischgebackenen Eltern viele Fragen. Wie pflege ich mein Baby richtig? Wann soll es wie schwer sein? Was mache ich, wenn es nicht schläft? Auf all diese Fragen wird in der LFKK beim Säuglingspflegekurs eingegangen. Je genauer Eltern informiert sind, desto sicherer sind sie im Umgang mit dem neuen Erdenbürger.

„Geht es meinem Baby gut?“, diese Frage stellen sich Eltern beinahe ständig. Ernährung, Pflege, Betreuung, Fürsorge – Komponenten, die alle dazu beitragen, dass ein Baby sich optimal entwickelt. An vier Abenden bereitet die LFKK eingehend auf die Pflege eines Babys vor. Der erste Abend widmet sich ganz der Pflege. Wie wird richtig gewickelt? Worauf muss man beim Baden achten? Beobachtung ist das Thema des zweiten Abends. Das Gewicht und die Gewichtszunahme eines Babys spielen eine wichtige Rolle in dessen Entwicklung. Ist die Hautfarbe normal rosig? Ist die Haut kühl? Viele Fragen haben Mütter auch rund ums Stillen: Wie stille ich richtig? Wann muss ich zufüttern? Oder wann abstillen? Der dritte Abend dreht sich um die richtige Betreuung eines Säuglings. Wie können Eltern Erste Hilfe leisten und was ist beim Leben mit einem gesunden bzw. einem kranken Kind zu beachten? Der Abschlussabend gehört ganz den Bedürfnissen eines Babys. Die ExpertInnen der LFKK informieren über alles rund um die Themen Schlafen, Tragen und Heben sowie Kindersicherheit. ○

Infos

Säuglingspflegekurs an der LFKK

Ort: Besprechungsraum, Speisesaal 2

Termine: vier Abende, jeweils Donnerstag von 18 bis 20 Uhr

Kursgebühr: 40 € für Einzelpersonen, 20 € für Begleitpersonen

Anmeldung: schriftlich, telefonisch oder per E-Mail:

Landes- Frauen- und Kinderklinik

z. H. Frau Kornelia Hametner

Krankenhausstraße 26–30, 4020 Linz

Telefon: 0676/331 75 80

E-Mail: kornelia.hametner@gespag.at



Die Pflege eines Säuglings ist wichtig – für frischgebackene Eltern aber oft nicht einfach. In Kursen lernen sie, was richtig und wichtig ist.

16 Nach der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist Schwerstarbeit für den Beckenboden. Nach der Geburt ist spezielles Training besonders wichtig.

Training für den Beckenboden Frauen stärken ihre Mitte

Der Beckenboden – ein komplexes Geflecht aus Muskelfasern – ist mitverantwortlich für unsere Haltung und unser Wohlbefinden. Nach der Geburt eines Kindes, aber auch bei Problemen, wie zum Beispiel ungewolltem Harnverlust, soll der Beckenboden trainiert werden. Die LFKK bietet für Frauen jeden Alters ein Training an.

Der Beckenboden ist für die meisten Menschen unerforschtes Gebiet. Dabei hat dieser Muskel viele Aufgaben: Er ist Schutz und Stütze für Verdauungs- und Fortpflanzungsorgane. Er lässt uns Harn- und Stuhlgang kontrollieren und er unterstützt die Empfindungen im Sexualbereich. Gerade während der Schwangerschaft und bei der Geburt eines Kindes leistet er Schwerstarbeit. Beckenbodentraining ist empfehlenswert bei ungewolltem Harnverlust, bei ungewolltem Wind- oder Stuhlabgang, vor oder nach Blasen- und Gebärmutteroperationen, als weiterführendes Angebot nach dem Rückbildungskurs und bei Blasen- und Gebärmutterabsenkung. All diese Probleme entstehen, wenn der Beckenboden es nicht mehr schafft, sich ständig rechtzeitig zu lockern und wieder anzuspannen.

Das Beckenbodentraining an der LFKK umfasst, den Beckenboden wahrzunehmen, zu begreifen, zu verstehen, zu schützen, zu kräftigen und im Alltag richtig zu nutzen. Kursleiterin ist die Physiotherapeutin Anneliese Pachinger. Sie bietet auch Einzeltherapien an. Am Kurs nehmen jeweils maximal fünf Frauen jeden Alters teil.

Training für den Beckenboden mit der Physiotherapeutin Anneliese Pachinger

Ort: Landes- Frauen- und Kinderklinik, Gymnastiksaal, 1. Stock
Kosten: 76 € (sechs Einheiten zu je einer Stunde)

Wer vom Arzt zur Beckenbodentherapie überwiesen wurde, kann die Rechnung bei der Krankenkasse einreichen (etwa die Hälfte der Kosten wird zurückerstattet).

Anmeldung und genaue Kursinformationen unter:
050 554/63-23901

Montag bis Freitag von 8 bis 11 Uhr

Der Beckenboden ist ein besonders wichtiger Muskel, den man mit gezieltem Training stärken kann.



Gymnastik zur Rückbildung nach der Geburt

Schwangerschaft und Geburt sind Schwerstarbeit für den Körper. Sie verändern das Körpergefühl einer Frau. Ziel der Rückbildungsgymnastik ist es, den Körper wieder besser wahrzunehmen. Mit speziellen Übungen wird versucht, Entspannung, Stärkung und Ausgleich für Beckenboden, Bauch und Rücken zu schaffen. Die Rückbildungsgymnastik ist für Frauen ab sechs Wochen nach der Geburt eines Kindes empfehlenswert. Babys sind selbstverständlich herzlich willkommen.

Es werden sechs Einheiten zu je einer Stunde angeboten.

Kosten: 60 €

Ort: Landes- Frauen- und Kinderklinik, Gymnastiksaal, 1. Stock.

Genauere Informationen und Anmeldung unter 050 554/63-23901 (Montag bis Freitag von 8 bis 11 Uhr).

Kinderkochbuch: „Tischlein deck dich“ Gesundes Essen mit Spaßfaktor

„Nein, meine Suppe ess' ich nicht.“ Kinder wie den Suppenkaspar gibt es auch heute. Wenn dann noch eine Erkrankung dazu kommt und die Kleinen deshalb auf bestimmte Lebensmittel verzichten müssen, kullern schon mal Tränen über Kinderwangen.

Eltern haben die ErnährungsexpertInnen der Landes- Frauen- und Kinderklinik um Unterstützung gebeten. Die Diätologinnen Gabriele Ecklmayr und Elisabeth Schwarzberger haben deshalb gemeinsam mit Franz Furman und Reinhold Plank vom Küchenteam der LFKK das Kinderkochbuch „Tischlein deck dich“ geschrieben.

Von Batman-Broten über Nemo-Aufstrich bis hin zu Superman-Weckerln ist darin alles zu finden. Die Rezepte haben nicht nur für Kinder wohlklingende Namen, sie sind auch auf deren spezielle Bedürfnisse abgestimmt – und sie schmecken. „Besonders bei

Kindern, die aufgrund einer Erkrankung auf manche Lebensmittel verzichten müssen, ist es nicht immer einfach, Abwechslung in den Speiseplan zu bringen“, kennt Ecklmayr die Probleme von Eltern. Auch für Kinder, die Diabetes, Mukoviszidose oder Zöliakie haben, bietet das „Tischlein deck dich“-Buch spezielle Rezepte. Dazu gibt es jede Menge Tipps für eine kalorienreduzierte und ballaststoffreiche Ernährung.

Das Kinderkochbuch kostet zehn Euro und ist in der Landes- Frauen- und Kinderklinik erhältlich. Der Reinerlös kommt einem Forschungsprojekt für Kinder mit Epilepsie zugute. ○



Kinderkochbuch „Tischlein deck dich“

Das Kinderkochbuch „Tischlein deck dich“ der Landes- Frauen- und Kinderklinik ist erhältlich bei:

Gabriele Ecklmayr, Diätologin
Telefon: 050 554/63-22337

Franz Furman, Küchenleiter
Telefon: 050 554/63-22320

Ambulanz
Telefon: 050 554/63-23005

Renate Wagner, PR & Kommunikation
Telefon: 050 554/63-22250

Gruppentreffen und Gedenkandacht Abschied von Fehl- und Totgeburten

Das eigene Kind zu verlieren ist eine der schlimmsten Erfahrungen, die Eltern treffen kann. Besonders bei Tot- oder Fehlgeburten ist das Abschiednehmen sehr schwierig, da ein Leben endet, bevor es überhaupt richtig begonnen hat.

„Um die schreckliche Erfahrung gemeinsam zu verarbeiten, haben wir an der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz eine Gruppe gegründet“, erklärt Psychologin Mag. Julia Mendes. Betroffene finden hier die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen – unabhängig davon, seit wann sie ihr Kind betrauern. Außerdem wird einmal jährlich eine Gedenkandacht für die verstorbenen Kinder abgehalten.

Die werdenden Eltern blicken freudig in die Zukunft, schmieden große Pläne und gestalten das Zuhause für den Nachwuchs um. Mit einem Schlag werden alle Vorfreuden auf die gemeinsame Zukunft zunichtegemacht. Nach einem so traurigen Ereignis wie einer Tot- oder Fehlgeburt ist es schwer, Abschied zu nehmen und wieder in den Alltag zurückzufinden. Eltern finden bei uns nach so einem Schicksalsschlag Hilfe zur Selbsthilfe. Bei uns können sie gemeinsam mit anderen Paaren über ihre Gefühle sprechen und sich mit ihrem Verlust auseinandersetzen. Dabei stehen immer ExpertInnen vor Ort zur Verfügung, deren Hilfe die Trauernden in Anspruch nehmen können.

Auch die alljährlich stattfindende Gedenkandacht soll den Eltern helfen, sich zu verabschieden, ihre Kinder aber trotzdem in Erinnerung zu behalten. Betroffene und Angehörige sowie das Klinikpersonal können dabei alles zu früh verstorbenen Kinder gedenken.



„Um die schreckliche Erfahrung gemeinsam zu verarbeiten, haben wir eine Gruppe gegründet.“

Mag. Julia Mendes, Psychologin,
Landes- Frauen- und Kinderklinik



Informationen zum Gruppentreffen
für betroffene Eltern gibt es unter
050 554 63-25200 (Mag. Julia Mendes) oder
050 554 63-23964 (DGKS Sonja Schwaiger).

Landes- Frauen- und
Kinderklinik Linz
Eine Gesundheitseinrichtung der **gespag**

**Selbsthilfegruppe für Eltern
nach Tot- oder Fehlgeburt**

Hilfe zur Selbsthilfe Unterstützung für Eltern und Kinder

Zöliakie. Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit erfordert viel Disziplin in der Ernährung. Gerade für Kinder ist es oft schwierig, auf das resche Semmel oder den duftenden Kuchen zu verzichten. Mittlerweile gibt es jedoch von vielen Lebensmitteln glutenfreie Varianten. Welche Köstlichkeiten man – gerade für Kinder – auch glutenfrei zubereiten kann, zeigt das Kinderkochbuch „Tischlein deck dich“ der Landes- Frauen- und Kinderklinik. Die gekennzeichneten Rezepte verzichten auf das Protein bzw. Klebereiweiß aus Getreide. In der Landes- Frauen- und Kinderklinik finden auch regelmäßig Zöliakie-Gruppentreffen statt.

Informationen unter

www.zoeliakie.oesterreich@utanet.at

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

1230 Wien, Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302

Landesleitung OÖ

Gabriele Ecklmayr, Diätologin

Diabetes. Spezielle Schulungswochen an der Landes- Frauen- und Kinderklinik zeigen jungen Diabetes-PatientInnen, dass ihre Krankheit kein Grund ist, sich zu Hause zu verstecken. Spielerisch erlernen sie den richtigen Umgang mit der Krankheit. Die Kinder und Jugendlichen zwischen acht und 18 Jahren werden für eine Woche stationär aufgenommen. Sie erfahren am eigenen Körper, wie sportliche Aktivitäten und körperliche Verfassung die Dosierung des Insulins beeinflussen, und berechnen die richtige Dosis nach selbst errechneten Broteinheiten. Freizeitaktivitäten lockern den Aufenthalt in der Klinik auf. Informationen über die nächsten Diabetes-Schulungswochen gibt es unter 050 554/63-24238 (Diabetesambulanz).

Kinderherz. In Österreich kommen jährlich rund 500 Kinder mit einer Herzkrankheit auf die Welt. Der Verein „Herzkinder Österreich“ will Eltern und herzkranken Kinder unterstützen und fördern. Informationen

über Erkrankungen und Behandlungsmöglichkeiten, Beratungen, aber auch Erfahrungsaustausch mit betroffenen Familien gehören zum Angebot.

Weitere Informationen und genaue Termine bekommen Sie im Internet unter www.herzkinder.at.



ZOE. Beratung rund um Schwangerschaft und Geburt gibt es bei ZOE. „Sie sind schwanger.“ Diese Nachricht bedeutet nicht für alle Frauen Glück und Freude. Die psychosoziale Beratungsstelle begleitet Frauen, aber auch Männer durch Unsicherheit, Angst oder Trauer. Ein fehlender Partner, ein ungewolltes Kind, die Aussicht auf ein behindertes Baby oder eine Fehlgeburt sind eine enorme Belastung. Das Team von Beraterinnen und Beratern steht Frauen und Männern kostenlos zur Verfügung. Genauere Informationen gibt es im Internet unter www.zoe.at oder telefonisch unter 0732/77 83 00. Die MitarbeiterInnen von ZOE sind Montag bis Donnerstag von 8.30 bis 12 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung erreichbar. ○



Glutenunverträglichkeit, Diabetes, Herzerkrankungen – Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen stellen Eltern vor Herausforderungen. Unterstützung bekommen sie dabei von Selbsthilfegruppen und Vereinen. Viele davon treffen sich regelmäßig in der LFKK oder arbeiten eng mit ihr zusammen.

Selbsthilfegruppen und Vereine unterstützen Eltern und Kinder bei den zahlreichen Herausforderungen des Alltags.

Die natürlichste Sache der Welt.



- 100 % biologisch
- Nur 25 kcal/100 ml
- Mit Vöslauer natürlichem Mineralwasser
- Ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe



www.voesslerer.com

