

WAS MACHEN WIR?

Die Geburtsallianz Österreich engagiert sich für eine babyfreundliche und mütterfreundliche Geburtshilfe und informiert dich und deinen Partner über Wahlmöglichkeiten und Patientenrechte rund um die Geburt.

WER SIND WIR?

Die Geburtsallianz Österreich ist ein Netzwerk von Hebammen, Ärztinnen und medizinischem Fachpersonal. Wir sind alle daran interessiert, die Geburtshilfe in Österreich zu verbessern, damit immer mehr werdende Mütter bewusst und selbstbestimmt ihre Geburt erleben.



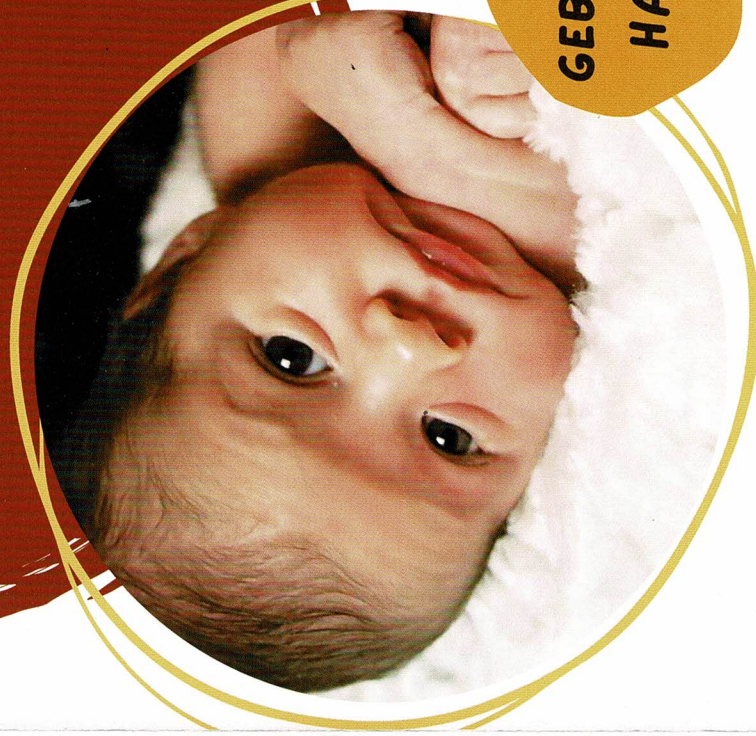
Sylvia Sedlak
Obfrau und Geschäftsführerin
info@geburtsallianz.at

BESUCHE UNS ONLINE!

www.geburtsallianz.at



GEBURTSALLIANZ ÖSTERREICH



SPITAL?

ZUHAUSE?

GEBURTS
HAUS?

**DU WEIßT NOCH NICHT, WO DEIN BABY
AUF DIE WELT KOMMEN SOLL?**

Kein Problem! Wir klären auf und beraten dich rund um Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit. Finde die wichtigsten Fakten in diesem Flyer oder auf www.geburtsallianz.at

EMPFEHLUNGEN FÜR EINE ZUFRIEDENSTELLENDEN GEBURT:

- Die beste Investition in dein Baby ist eine gute Geburt! Nachhaltigkeit ein Leben lang. Kenne deine Patientenrechte und triff Vorkehrungen für deine Wunschgeburt. Du hast das Recht, medizinische Maßnahmen für dich und dein Baby abzulehnen (keine Rückenlage, kein Dammschnitt, kein Dauer-CTG, zuviele Zuschauer,....).
- Sammle Informationen und hole dir mehrere Meinungen ein z.B. einen zweiten Arzt und eine Hebamme um Rat fragen, andere Mütter, Internetforen.
- Beachte die Grundregeln des Gebärens: Ungestörtheit, Unbeobachtetheit und emotionale Zuwendung. Geburtshäuser oder Hausgeburt bieten die größte Privatsphäre und die niedrigsten Interventionsraten bei gleicher Sicherheit wie im Spital.
- Wähle deinen passenden Geburtort, Geburtshelfer und Geburtsmethode. Achte auf die Kaiserschnittquote des behandelnden Arztes und einzelnen Kliniken. 30% Kaiserschnittquote ist österreichischer Durchschnitt. Die WHO empfiehlt: aber nur 10-15%!
- Nimm dir eine eigene Hebamme! Hebammenbegleitung in Schwangerschaft und Geburt hat direkte, positive Auswirkungen auf den Geburtsverlauf und deine Zufriedenheit mit dem Geburtsergebnis. Teilweise werden Kosten rückerstattet. www.hebammen.at
- Je mehr du selbst bestimmst, desto weniger bist du fremdbestimmt. Halte eine Wunschliste oder Geburtsplan bereit, die du rechtzeitig mit Geburtshelfern besprechen solltest. z.B. Dammschnitt und Dammriss können verhindert werden.
- Jeder Kaiserschnitt hat eine Vorgeschichte und meist ein Nachspiel. Übernimm Selbstverantwortung und bereite dich umfassend auf die Geburt vor. Wissen ist Macht. In der Geburtsklinik sind die Machtverhältnisse ungleich verteilt. Geburt ist ein sicherer Prozess, wenn die gebärende Frau sich wohlfühlen kann.

•Die Aufarbeitung des eigenen Geburtserlebnisses und vorangegangener Schwangerschaften und Geburten ist hilfreich. Mögliche Komplikationen können so im Vorfeld bereinigt werden und müssen sich nicht wiederholen.

- Fordere Zeit und Ruhe unmittelbar nach der Geburt ein, denn Wiegen, Baden, PKU-Fersenstich, Augentropfen, Vitamin D und Vitamin K muss gar nicht oder nicht gleich erfolgen. Bonding hat nun Priorität! (auch bei Kaiserschnitt)
- Für den vollen Bezug des Kindergelds sind 5 Untersuchungen vor der Geburt und 5 Untersuchungen des Babys verpflichtend. Ultraschall ist nicht verpflichtend und wird 3x von der Krankenkasse übernommen. Weitere Ultraschalle sind privat zu bezahlen.
- Akupunktur kann den Geburtsschmerz erleichtern und die Geburtsdauer verkürzen.
- Rhesus-impfungen können durch Bluttest bei Schwangeren vermieden werden. 38% aller Babys von rhesus-negativen Frauen sind ebenfalls negativ und brauchen keine Prophylaxe. Fragen Sie bei Arzt und Klinik gezielt danach!
- Falls du ein schlechtes Geburtsergebnis hattest, Demütigungen, Manipulationen oder unfreundlichen Umgangston erlebt hast, gibt es das Recht auf einen Beschwerdebrief mit der Aufforderung um Stellungnahme und das Hinzuziehen eines Patientenanwalts. Gewalt unter der Geburt ist leider auch in Österreich keine Seltenheit.



- Nach Verlassen der Geburtsklinik hast du Anspruch auf kostenlose Hebammenbetreuung (Kassenhebamme).
- Die Organisation FRÜHE HILFEN stellt dir erfahrene HelferInnen zur Verfügung, die sich gerne um Geschwisterkinder, Haushalt, Einkauf, Behördenwege kümmern (Kosten nach Einkommen gestaffelt).
- Narben von Kaiserschnitt oder Dammschnitt/ riss, wunde Brustwarzen heilen mit Softlaser besser ab (nachfragen bei Hebamme und Klinik).
- Du hast das Recht zu erfahren, welchen medizinischen Maßnahmen dein Baby unterzogen wurde. Ohne deine Zustimmung sollte dein Baby weder geimpft noch mit Ersatznahrung oder Glukoselösung zugefüttert werden, insbesondere wenn du stillen möchtest.
- Nimm die kostenlose Unterstützung einer Stillberaterin an, denn Stillen ist nicht immer einfach, besonders am Anfang. Monatlanges Stillen stärkt dein Baby und eure emotionale Bindung.
- Durch das Stillen erhält dein Baby mit der Muttermilch sehr viele Vitalstoffe, u.a. zur Stärkung des Immunsystems (Nestschutz), sowie Geborgenheit und Wärme.
- Dein Baby darf rund um die Uhr bei dir bleiben (im eigenen Bett Bedding-In oder im Zimmer Rooming-in).

Cranio-sakrale Osteopathie hilft Mutter und Kind bei Schmerzen, Verspannungen, Blockaden, Stress, schwieriger Geburt, Trauma, Schreien „ohne Grund“, Stillproblemen, Hüftdysplasie und als Geburtsvorbereitung.

- Spätes Durchtrennen der Nabelschnur (nach dem Auspulsieren) hat viele lebenswichtige Vorteile fürs Baby. Dem Baby steht mehr Blut zur Verfügung.
- Aus Plazenta und Muttermilch werden homöopathische Globuli gewonnen (Apothek fragen)
- Schnuller können in den ersten Wochen/Monaten zu Saugverwirrung führen und sollten daher nur im Notfall (z.B. Autofahren) eingesetzt werden.
- Wenn du dein Baby im Tragetuch oder Tragerucksack trägst, wende es Bauch-an-Bauch. Die nach vorne gerichtete Trageweise erlaubt es dem Baby nicht, sich bei Reizüberflutung zurückzuziehen und seinen Kopf auf Mamas oder Pappas Brust abzusenken. Achte auf die richtige Spreiz-Anhock-Beinhaltung beim Tragen.
- Der Aufbau einer sicheren Eltern-Kind-Bindung erfolgt durch unmittelbares und regelmäßiges Reagieren auf die Rufe des Babys, durch zuverlässiges Kümmern bei Bedürfnisaußerbungen, Augenkontakt-Halten, emotionale Offenheit und Feinfühligkeit der Eltern.
- Babys vergewissern sich während des Schlafens alle paar Stunden, ob Mama oder Papa noch in der Nähe sind. Das Schlafen im Elternbett ist eine bequeme Lösung für alle. Durchschlafen ist eher unwahrscheinlich.
- Als kompetente Eltern nehmt professionelle Hilfe in Anspruch, fragt andere Eltern oder postet eure Fragen in Internetforen, wenn ihr euch mit Betreuungssituationen des Kindes überfordert fühlt.
- Wenn du als Partner bemerkst, dass die Mutter oft traurig ist und weint, könnte es sich um eine postpartale Depression handeln, wo fachliche Hilfe angeraten ist.

DEIN BABY – DEIN KÖRPER – DEIN RECHT!

www.geburtsallianz.at