



## Das Baby ist da

Viele Organisationen beraten Sie bei Fragen zu Ernährung, Gesundheit und Pflege des Babys und helfen bei körperlichen oder seelischen Problemen nach der Geburt:

- **HEBAMMENZENTRUM**, Lazarettgasse 8, 1090 Wien, 01/4088 022, [www.hebammenzentrum.at](http://www.hebammenzentrum.at)
- **LA LECHE LIGA**, Zentagasse 6/13, 1050 Wien, 0650/871 21 96, [www.lalecheliga.at](http://www.lalecheliga.at)
- **GUT BEGLEITET** - Frühe Hilfen, Börsegasse 9, 1010 Wien, 01/532 15 15 153, [www.die-moewe.at](http://www.die-moewe.at)
- **NANAYA** - Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern, Zollergasse. 37, 1070 Wien, 01/523 17 11, [www.nanaya.at](http://www.nanaya.at)
- **ELTERN-KIND-ZENTREN** der MAG 11 für den ,6., 10., 11., 12., 16., 20., 21., 22., 23. Bezirk, 01/4000 208 94, [www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at)
- **F.E.M.** Elternambulanz Wilhelminenspital, Montleartstraße 37 (Pavillon 20), 1160 Wien, 01/491 504 277, [www.fem.at](http://www.fem.at)

## Gesundheit

Bevor das Baby geboren wird, braucht es neun Monate lang den Körper seiner Mama. Das heißt, das Baby bekommt alles, was Sie essen und trinken, Gutes wie Schlechtes. Besonders Alkohol und einseitige oder ungesunde Ernährung schaden dem Kind.



Ist Ihr Baby da, dann ist Stillen die beste Ernährung. Es fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind, stärkt das Immunsystem und versorgt das Baby mit allem, was es braucht. Wenn das Baby sich dann im zweiten Halbjahr für feste Nahrung interessiert - stillen Sie weiter, solange Sie beide es wollen.

Zigaretten schaden Ihrem Baby besonders! In der Schwangerschaft bekommt das Baby dadurch weniger Sauerstoff. Später gehen die Schadstoffe in die Muttermilch über. Babys sollen auch keinen Tabakrauch einatmen. Auch wenn es schwer ist - versuchen Sie, nicht mehr zu rauchen. Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn! Bei der Raucherentwöhnung hilft Ihnen kostenlos und anonym:

- **WGKK** - Rauchfrei Telefon, 0800 810 013
- **AMBERMED**, Oberlaaerstraße 300-306, 1230 Wien, 01/589 00 847, [www.ambermed.at](http://www.ambermed.at)

## Medizinische Hilfe

### Allgemein- und FachärztInnen

Brauchen Sie oder Ihr Kind einen Arzt, können aber nicht privat bezahlen? Dann gibt es Hilfe für Sie und ihre Angehörigen durch Praktische ÄrztInnen und, falls nötig, durch Überweisung zu Fachärzten, Labors und Diagnostikzentren, kostenlos, ohne Ausweis und auf Wunsch auch anonym:

- **AMBERMED**, Oberlaaerstr. 300-306, 1230 Wien, 01/589 00 847, [www.ambermed.at](http://www.ambermed.at)
- **NEUNERHAUS** - Hilfe für obdachlose Menschen, Zahnarzt und Arzt-Praxis, Margaretenstraße 166, 1050 Wien, 01/99 00 909 500, [www.neunerhaus.at](http://www.neunerhaus.at)
- **LOUISE-BUS** der Caritas, Mobile Notversorgung, Lacknergasse 98, 1180 Wien, 01/479 23 94 21, [www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)
- **KRANKENHAUS DER BARMHERZIGEN BRÜDER**, Johannes-von-Gott-Platz 1, 1020 Wien, 01/211 210, [www.barmherzige-brueder.at](http://www.barmherzige-brueder.at) (keine Ambulanzen für Kinder, Unfall, Geburtshilfe, Dermatologie)

### Behandlung im Krankenhaus

Notfälle und Geburten sind "unabweisbar" und müssen in jedem Spital behandelt werden. Achtung! Sowohl ambulant als auch stationär sind Sie und Ihr Kind Privatpatienten und erhalten eine Rechnung.

#### Spendeninformation:

Diakonie Flüchtlingsdienst gem. GmbH  
Kennwort: AmberMed  
IBAN: AT97 2011 1287 2204 5678  
BIC: GIBAAATWWXXX  
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! (Reg.Nr. SO 1108)



#### Impressum:

Diakonie Flüchtlingsdienst gem. GmbH, Steingasse 3/12, 1170 Wien  
Für den Inhalt verantwortlich: Carina Spak, Ilse Haslinger, Stefan Kluger - AmberMed, Oberlaaerstraße 300-306, 1230 Wien  
Fotos: Nadja Meister/Diakonie Flüchtlingsdienst, fotolia.com  
Papier: 100% Recyclingpapier; Druckfehler vorbehalten  
Verlagsort: Wien; Stand: August 2016



Deutsch

# BETTER START

## Hilfe für Schwangere und junge Mütter ohne Krankenversicherung.

Niederschwellig. Kostenlos.

AmberMed

Diakonie  
Flüchtlingsdienst



## Schwangerschaft

### Beratung und Begleitung

Besonders beim ersten Kind ist es gut, nicht allein zu sein. Sie sind vielleicht unsicher oder haben Fragen?

Es muss nicht immer ein Arzt sein - bei Hebammen und in Frauengruppen finden Sie wichtige Informationen und Frauen mit Erfahrung, mit denen Sie über alles sprechen können und die Zeit für Sie haben.

- **F.E.M.** Frauengesundheitszentren, Semmelweislinik, 1180 Wien, 01/47615 - 5771, Kaiser-Franz-Josef-Spital, 1100 Wien, 01/601 91 52 01, [www.fem.at](http://www.fem.at)
- **HEBAMMENZENTRUM**, Lazarettgasse 8, 1090 Wien, 01/4088022, [www.hebammenzentrum.at](http://www.hebammenzentrum.at)
- **GENEA** Caritas, Beratung für Schwangere, werdende Väter und Eltern, Wiedner Hauptstraße 140, 1050 Wien, 01/ 545 32 98, [www.caritas-wien.at](http://www.caritas-wien.at)
- **ELTERN-KIND-ZENTREN** der MAG 11 für den , 6., 10., 11., 12., 16., 20., 21., 22., 23. Bezirk, 01/4000 208 94, [www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at)

### Jung, schwanger, unversichert?

Sind Sie unter 20? Dann brauchen Sie besondere Unterstützung.

- **YOUNG MUM**, Begleitung für schwangere Teenager und ihr familiäres Umfeld, HAUS LENA, Alsgasse 6, 1170 Wien, 01/400 88 44 06, [www.young-mum.at](http://www.young-mum.at)

Haben Sie soziale Probleme? Keine Dokumente? Keine Unterkunft für sich und Ihr Baby, kein Geld für Essen, Kleidung und Windeln? Holen Sie sich Hilfe! Jede der genannten Einrichtungen wird sich für Sie einsetzen, viele bieten auch muttersprachliche Beratung an.

Sind Sie Opfer von Gewalt, Zwangsverheiratung oder Genitalbeschneidung (FGM)?

- **FRAUENNOTRUF WIEN**, 01/717 19 (0-24 Uhr)

Möchten Sie mit jemandem über Ihre Sorgen sprechen?

- **TELEFONSEELSORGE**, 142 (0-24 Uhr)

## Mutter-Kind-Pass

Auch wenn Sie eigentlich gesund sind, ist medizinische Vorsorge in der Schwangerschaft wichtig zur Früherkennung von Problemen. Die fünf vorgeschriebenen Untersuchungen für Schwangere sind kostenlos. Machen Sie alle Untersuchungen rechtzeitig, denn ohne die Bestätigungen (Datum, Stempel) können Sie später nicht das volle Kinderbetreuungsgeld beantragen!

Für das Kind sind fünf Untersuchungen bis zum 14. Lebensmonat vorgesehen. In Wien bekommt Ihr Baby diese sowie alle empfohlenen Impfungen kostenlos.

- **ELTERN-KIND-ZENTREN** der MAG 11 für den , 6., 10., 11., 12., 16., 20., 21., 22., 23. Bezirk, 01/4000 208 94, [www.wien.gv.at](http://www.wien.gv.at)

Können oder wollen Sie sich an keine öffentliche Stelle wenden? Dann bekommen Sie die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen, aber auch allgemeine Beratung zum Thema Familienplanung für alleinstehende Mütter und Familien (keine Kinderwunschberatung) bei

- **AMBERMED**, Oberlaaerstraße 300-306, 1230 Wien, 01/589 00 847, [www.ambermed.at](http://www.ambermed.at)

## Geburt

Steht die Geburt unmittelbar bevor, darf kein Krankenhaus Sie abweisen. Ohne Versicherung sind Sie aber Privatpatientin, d.h. eine komplikationslose Entbindung kostet 3.000 bis 5.000 Euro (Ratenzahlung meist möglich). Wenn Sie die Spitalskosten voraussichtlich nicht bezahlen können, dann melden Sie sich schon *in der Schwangerschaft* bei einer dieser Hilfsorganisationen:

- **AKTION LEBEN**, Diefenbachgasse 5, 1150 Wien, 01/ 512 52 21, [www.aktionleben.at](http://www.aktionleben.at)
- **ST. ELISABETH-STIFTUNG** der Erzdiözese Wien, Arbeitergasse. 28, 1050 Wien, 01/545 52 22 10, [www.elisabethstiftung.at](http://www.elisabethstiftung.at)

Eine Hausgeburt ist in Österreich grundsätzlich möglich. Sie brauchen dazu die Betreuung durch eine Hebamme und alle Mutter-Kind-Pass Untersuchungen. Rechnen Sie je nach Verlauf mit Kosten von 2.000 Euro.

Wenn Sie sich entschließen Ihr Kind nicht selbst groß zu ziehen und es zur Adoption freigeben wollen, dann können Sie in Österreich eine anonyme und kostenlose Geburt in jedem Krankenhaus in Anspruch nehmen.

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich

