



Detaillierte Informationen zu unserem Programm, zahlreichen Frauengesundheitsthemen und unseren Initiativen finden Sie auf unserer Website.

#### Ihre Gesundheit. Unser Programm.

##### Wir sind für Sie erreichbar:

- ☎ 01/4000-842 00
- @ frauengesundheit@ma24.wien.gv.at
- i www.frauengesundheit-wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf der Website heruntergeladen oder unter den oben angeführten Kontaktdaten kostenlos bestellt werden.



# Ein guter Start ins Leben

## Kurze Informationen zur Geburt



© David Bohmann

**Peter Hacker**  
 Amtsführender Stadtrat  
 für Soziales, Gesundheit  
 und Sport

Liebe werdende Mutter!

**S**chwangerschaft und Geburt ist für jede Frau einzigartig. Wir leben glücklicherweise in einer Stadt in der Sie ganz vielfältige Angebote und Methoden in Anspruch nehmen können. Sicher beschäftigen auch Sie Fragen rund um die Geburt.

Es ist von großem Vorteil, sich schon in der Schwangerschaft über die verschiedenen Arten der Geburt zu informieren. So haben Sie beste Voraussetzungen für ein positives Geburts-Erlebnis. Sie können selbst entscheiden was es dafür braucht und welches Prozedere Ihnen am angenehmsten ist. Das kompetente Gesundheitspersonal, von Ärztinnen und Ärzten bis zu Geburtshelferinnen, steht Ihnen hier in allen Schwangerschaftsphasen zur Seite.



© WIG/Christine Bauer

**Mag. Kristina Hametner**  
 Leiterin des Büros für  
 Frauengesundheit und  
 Gesundheitsziele

Auf den folgenden Seiten finden Sie kurze, wichtige Informationen zur Geburt, so dass Sie dieses wichtige Ereignis besser in Ihrem Sinne planen können. Mit dieser Broschüre hoffen wir, offene Fragen zu beantworten. Sie soll Ihnen als Basis für ein Gespräch mit Ihrer Geburtshelferin/Ihrem Geburtshelfer oder Ihrer Hebamme dienen.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute für die Geburt und für die Zeit mit Ihrem Baby!**

<b>Die Geburt: Wie kommt mein Baby zur Welt?</b> .....	<b>4</b>
<b>Die vaginale Spontangeburt</b> .....	<b>5</b>
Vorboten der Geburt .....	<b>5</b>
Die Geburt beginnt: Woran merke ich, dass es los geht? .....	<b>6</b>
Wann muss ich mich auf den Weg ins Krankenhaus machen? .....	<b>8</b>
Was passiert im Krankenhaus? .....	<b>9</b>
Die Öffnungs-Phase .....	<b>10</b>
Die Austreibungs-Phase .....	<b>11</b>
Wie schaffe ich es, gut mit den Wehen umzugehen? .....	<b>14</b>
Nachgeburts-Phase: Was passiert nach der Geburt? .....	<b>16</b>
Wann kann ich das Krankenhaus verlassen? .....	<b>19</b>
Das Wochenbett: Was ist in dieser Zeit wichtig? .....	<b>21</b>
<b>Die Sauglocken-Geburt</b> .....	<b>22</b>
<b>Die Kaiserschnitt-Geburt</b> .....	<b>23</b>
Geplanter Kaiserschnitt .....	<b>23</b>
Ungeplanter Kaiserschnitt .....	<b>26</b>
Was passiert bei einem Kaiserschnitt? .....	<b>27</b>
Das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt .....	<b>32</b>
Die Auswirkung des Kaiserschnitts auf zukünftige Schwangerschaften und Geburten .....	<b>33</b>
<b>Natürliche Geburt oder Kaiserschnitt: Die Risiken im Vergleich</b> .....	<b>35</b>
Die Risiken für Sie als Mutter .....	<b>35</b>
Die Risiken für Ihr Baby .....	<b>37</b>
Die Risiken bei zukünftigen Schwangerschaften .....	<b>37</b>
Übersicht über die möglichen Risiken .....	<b>38</b>
<b>Der richtige Weg für mich</b> .....	<b>40</b>
<b>Kontakt-Adressen: Wo finden Sie Hilfe?</b> .....	<b>42</b>
Expertinnen und Experten .....	<b>46</b>



## Die Geburt: Wie kommt mein Baby zur Welt?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben einen Geburtstermin errechnet. Nur wenige Babys kommen genau zu diesem Termin zur Welt. Manche Babys kommen früher, manche später.

Es gibt verschiedene Arten der Geburt. Genaueres darüber können Sie auf den nächsten Seiten lesen.

Welche Art der Geburt für Sie und Ihr Baby richtig ist, hängt von medizinischen Gründen und

4 von Ihren Bedürfnissen ab.

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und mit Ihrer Hebamme, welche Art der Geburt für Sie richtig ist.

Eine Hebamme ist eine ausgebildete Geburtshelferin.

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben! Sagen Sie es, wenn Sie mit etwas nicht einverstanden sind.

## Die vaginale Spontangeburt

Das heißt,

- die Geburt beginnt von selbst, also spontan, ohne geburts-auslösende Medikamente
- das Baby wird natürlich über die Scheide geboren, man sagt auch: vaginal.
- Es sind bei der Geburt keine Operationen nötig

Was passiert bei einer vaginalen Spontangeburt?

Viele Umstände beeinflussen den Verlauf einer Geburt. Deshalb ist die Geburt bei jeder Frau und jedem Baby einzigartig.

Es gibt bei jeder Geburt mehrere Abschnitte.

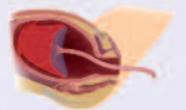
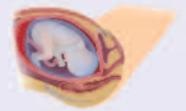
Diese Abschnitte werden auf den folgenden Seiten erklärt.

## Vorboten der Geburt

### Vorwehen oder Übungs-Wehen

Bereits in der Schwangerschaft können Vorwehen auftreten. Man nennt sie auch Übungs-Wehen.

Dabei zieht sich die Gebärmutter zusammen.



Die Vorwehen sind unregelmäßig und hören wieder auf.  
Der Bauch kann hart werden.  
Das fühlt sich wie bei der Regel-Blutung an.



## Der Schleim-Pfropf löst sich

Der Ausgang aus der Gebärmutter, der Muttermund, ist während der Schwangerschaft mit Schleim verschlossen.

Einige Tage oder einige Stunden vor Beginn der Geburt kann sich dieser schleimige Verschluss lösen.

Der Schleim kann sich tröpfchenweise oder mit Blut vermischt lösen und aus der Scheide fließen.

## Die Geburt beginnt: Woran merke ich, dass es los geht?

Eine Geburt kann auf zwei verschiedene Arten beginnen:

- ▶ **Geburtswehen** beginnen
- 6 ▶ die **Fruchtblase platzt**: Das heißt auch: Blasensprung.

## Woran erkenne ich Geburtswehen?

Die Wehen hören nicht mehr auf und werden immer stärker.

Die Abstände zwischen den Wehen werden immer kürzer. Mit den Wehen öffnet sich der Muttermund.

Schauen Sie auf die Uhr und schreiben Sie die Zeiten auf. Es sind wahrscheinlich Geburtswehen, wenn

- ▶ die Wehen über eine längere Zeit, also 1 bis 2 Stunden, andauern
- ▶ die Wehen in regelmäßigen Abständen von 5 bis 10 Minuten kommen
- ▶ und wenn eine Wehe zwischen 30 Sekunden und 1 Minute dauert



## Was ist ein Blasensprung?

Das Baby liegt in der Fruchtblase in Ihrer Gebärmutter. Die Fruchtblase ist mit Fruchtwasser gefüllt.

Die Fruchtblase kann zu jedem Zeitpunkt während der Geburt platzen.

Das Fruchtwasser kann tröpfchenweise oder in einer großen Menge aus der Scheide laufen.

## Wann muss ich mich auf den Weg ins Krankenhaus machen?

Jede Geburt verläuft anders. Niemand kann genau festlegen, wann der beste Zeitpunkt für den Weg ins Krankenhaus ist. Vielleicht haben Sie Angst, zu früh zu gehen. Oder zu spät. Das geht vielen Frauen so.

Wann sollten Sie auf jeden Fall ins Krankenhaus fahren?

- ▶ wenn Sie Ihr Baby weniger stark spüren
- ▶ wenn sich Ihr Baby nicht mehr bewegt
- ▶ wenn Sie aus der Scheide bluten
- ▶ wenn die Fruchtblase platzt  
Achtung: Wenn das Fruchtwasser in einem Schwall ausläuft, bleiben Sie liegen und rufen Sie die Rettung!
- ▶ wenn die Geburtswehen beginnen
- ▶ wenn Sie aus einem anderen Grund besorgt sind
- ▶ wenn sie das Gefühl haben, dass Sie im Krankenhaus besser aufgehoben sind



## Was passiert im Krankenhaus?

Im Krankenhaus kommen Sie in den Kreißsaal: So heißt das Geburtszimmer.

**Nur eine** Person darf in den Kreißsaal mitkommen und bei der Geburt dabei sein.

Das kann zum Beispiel Ihr Partner oder Ihre Partnerin sein. Oder Ihre Mutter oder Ihre Schwester. Oder eine Freundin.

Im Krankenhaus untersucht Sie dann eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt und kontrolliert die Herztöne des Kindes. Dazu schließt man Sie an ein Gerät an. Dieses Gerät erkennt die Herztöne des Kindes und die Wehen der Mutter.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt ertasten über die Scheide, wie weit der Muttermund schon offen ist.



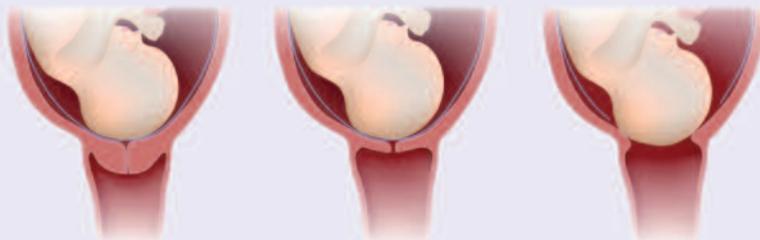
Besprechen Sie Ihre Bedürfnisse und Sorgen mit Ihrer Hebamme und mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Sagen Sie es, wenn Sie etwas nicht möchten.

## Die Öffnungs-Phase

### Was ist die Öffnungs-Phase? Was passiert dabei?

Das ist die Zeit vom Beginn der Geburt bis zur vollständigen Öffnung des Muttermundes.



Die Wehen drücken den Kopf des Babys in Richtung Muttermund. Dies hilft, den Muttermund immer weiter zu öffnen. Wenn der Muttermund 10 Zentimeter weit offen ist, sagt man:  
Der Muttermund ist vollständig geöffnet.  
Oder: Der Muttermund ist verstrichen.

**10** Dieser Abschnitt der Geburt dauert am längsten.

### Was kann notwendig sein?

- ▶ Wenn die Wehen nachlassen, kann eine Infusion mit einem Wehen-Mittel notwendig sein.
- ▶ Es kann auch die Öffnung der Fruchtblase notwendig sein.

## Die Austreibungs-Phase

### Was ist die Austreibungs-Phase? Was passiert dabei?

Dieser Abschnitt beginnt, wenn der Muttermund völlig geöffnet ist.

In dieser Zeit muss der Kopf des Babys durch den Muttermund und durch die Scheide kommen. Wenn das Baby verkehrt liegt, muss der Po des Babys durch Muttermund und Scheide kommen.





Die Wehen sind in dieser Zeit sehr stark. Sie spüren die Dehnung des Muttermundes und des Geburtskanals.

Wenn der Kopf Ihres Babys geboren ist, folgt der restliche Körper meist mit der nächsten Wehe nach!

Jetzt haben Sie es geschafft – Ihr Baby ist geboren!



## Welche Unterstützung ist möglich?

- Die Hebamme, die Frauenärztin oder der Frauenarzt **drücken auf Ihren Bauch**. So können sie dem Baby helfen, im Becken tiefer zu rutschen.
- Wählen Sie eine **aufrechte Geburts-Position**, wenn es möglich ist. Zum Beispiel im Stehen oder im Hocken.

Oder im Vierfüßler-Stand, also auf Hände und Knie gestützt. Auch die Geburt am Gebärhocker oder eine Wassergeburt ist möglich. Wenn Sie aufrecht sind, hilft das Gewicht des Kindes mit und drückt nach unten.



- In der Austreibungsphase spüren Sie, dass der Kopf des Babys gegen die Wand Ihres Darmes drückt. Es ist ein Gefühl, als ob Sie auf die Toilette müssen.

### Dieses Gefühl ist wichtig:

Dann wissen Sie, wann Sie pressen müssen. Auch die Hebamme sagt Ihnen, wann Sie pressen müssen.

- Kurz vor der Geburt des Köpfchens führt dieser Druck oft dazu, dass etwas Darm-Inhalt herausgeschoben wird. Das geht vielen Frauen so und ist normal. **Lassen Sie es passieren. Sie brauchen das Gefühl des Druckes, um richtig zu pressen!**
- Ein **Damm-Schnitt kann einen Riss verhindern**: Der Damm ist der Bereich zwischen Scheide und After. Der Damm wird bei der Geburt des Kopfes sehr stark gedehnt, er kann auch reißen. Manchmal ist es besser, wenn man einen Schnitt macht. Das spüren Sie kaum. Der Schnitt wird nach der Geburt genäht. Dabei wird der Bereich örtlich betäubt, damit Sie keine Schmerzen haben.

## Wie schaffe ich es, gut mit den Wehen umzugehen?

Jede Wehe bringt Sie Ihrem Baby näher!  
Eine positive Einstellung zum Wehen-Schmerz ist sehr wichtig für die Geburt.



### Wenn Ihnen der Gedanke an Wehen oder Schmerzen Angst macht:

- ▶ Sprechen Sie im Geburtsvorbereitungs-Kurs darüber
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt
- ▶ Sprechen Sie mit einer Psychologin oder einem Psychologen in Ihrem Spital

Die Angst vor den Schmerzen und der Geburt sollen kein Grund für einen Kaiserschnitt sein!

Jeder medizinische Eingriff in die natürliche Geburt kann Nebenwirkungen und Folgen haben.

Sie haben das Recht, sich alles erklären zu lassen.  
Sie haben das Recht, Fragen zu stellen.

## Welche Möglichkeiten gibt es, den Schmerz leichter zu machen?

- ▶ Sie selbst können einiges tun:  
Sie können bei der Geburt mit richtiger Atmung und Entspannung aktiv mithelfen.  
Das können Sie in der Geburtsvorbereitung lernen.
- ▶ Probieren Sie aus, welche Haltung Ihnen gut tut.  
Zum Beispiel: Gehen, hocken, liegen, in die Wanne legen
- ▶ Lassen Sie sich von Ihrer Begleitperson massieren.
- ▶ Manche Krankenhäuser bieten weitere Heilmethoden wie Homöopathie oder Akupunktur an.  
Auch Aromatherapie kann den Schmerz lindern.
- ▶ Sie können auch Schmerzmittel bekommen.

## Was ist eine Betäubung durch einen Kreuzstich?

Durch einen dünnen Schlauch werden Schmerzmittel in Ihren Körper geleitet.  
Das passiert im Bereich der Wirbelsäule.

Diese Betäubung heißt auch Peridural-Anästhesie, oder kurz: PDA.

Sie haben dadurch viel weniger Schmerzen.

Es ist wichtig, dass die Wehen noch ein wenig spürbar sind:

So können Sie am Ende der Geburt mit den letzten Wehen mitschieben.

Das Gefühl im Bauch, im Becken und in den Beinen kann erst ein bis zwei Stunden nach der Geburt zurückkommen.

Es kann sein, dass Sie einen Katheter bekommen.



Der Katheter ist ein kleiner Schlauch, mit dem man den Urin ableitet.

Informationen über die Betäubung mit Kreuzstich erhalten Sie auch in den Anästhesie-Sprechstunden. Fragen Sie in dem Krankenhaus danach, wo Sie zur Geburt angemeldet sind.

## Nachgeburts-Phase: Was passiert nach der Geburt?

Dieser Abschnitt kann zwischen zehn Minuten und einer Stunde dauern. Sie bleiben mit dem Baby noch im Kreißsaal.



Das Baby wird von der Hebamme, der Frauenärztin oder dem Frauenarzt untersucht.

Der Mutterkuchen, man sagt auch: Plazenta, löst sich von der Wand der Gebärmutter ab. Es kann sein, dass Sie sanft mitdrücken sollen.

Der Mutterkuchen ist weich. Er rutscht aus der Scheide.

Wenn sich der Mutterkuchen nicht von alleine löst, muss er von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt entfernt werden.

Dazu bekommen Sie eine kurze Narkose oder einen Kreuzstich.

Wenn ein Damm-Schnitt gemacht worden ist, wird er genäht.

Sie bekommen dazu eine örtliche Betäubung.

Nach der Geburt bleibt eine leichte Blutung.

**16** Sie heißt Wochenfluss.

Diese Blutung dauert ungefähr 4 bis 6 Wochen.

Die ersten Stunden nach der Geburt sind für das Kennenlernen und für den Beginn des Stillens sehr wichtig!



## Erstes Kennenlernen des Babys

Dieses Kennenlernen ermöglicht eine gute Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

Wenn es Ihnen und dem Baby gut geht, kann das Baby gleich auf Ihrem nackten Oberkörper liegen.

Über die Haut können Ihr Baby und Sie einander gut spüren.

Das Baby kann Sie nun riechen und Ihren Herzschlag hören.

Den Herzschlag kennt Ihr Baby schon aus dem Bauch. Dieses bekannte Geräusch kann es beruhigen.

## Das Stillen

Schon kurz nach der Geburt bildet sich in Ihrer Brust Milch.  
Die Hebamme wird Ihnen zeigen, wie Sie das Baby richtig an die Brust legen.  
Die Brustwarzen müssen sich erst an das Stillen gewöhnen.

Es vergehen ein paar Tage, bis

- ▶ die Brustwarzen sich an das Stillen gewöhnt haben; die Brustwarzen können am Anfang schmerzen
- ▶ die Brüste sich gewöhnt haben, viel Milch zu bilden
- ▶ das Baby Ausdauer und Übung im Saugen hat

Haben Sie Geduld!  
Die Hebammen, die Still-Beraterinnen und die Kinder-Krankenpflegerinnen im Krankenhaus sind für Sie da.

Muttermilch ist das Beste für Ihr Baby. In der Muttermilch sind Abwehrstoffe gegen Infektionen.

Das heißt, die Immun-Abwehr Ihres Babys wird gestärkt.

Es gibt aber auch Fälle, in denen Stillen nicht möglich ist.

Dann erklären Ihnen die Hebammen, Still-Beraterinnen und Kinder-Krankenpflegerinnen, wie Sie das Baby mit dem Fläschchen gut ernähren können.



## Wann kann ich das Krankenhaus verlassen?

Wann Sie nach Hause gehen können, hängt davon ab, wie gut es Ihnen und Ihrem Baby geht.

Normalerweise gibt es **3 Möglichkeiten**:

### 1. Ambulante Geburt

- ▶ Das bedeutet, Sie können innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Geburt nach Hause gehen.
- ▶ Sie müssen mindestens 6 Stunden nach der Geburt zur Beobachtung im Krankenhaus bleiben.
- ▶ Sie können auch eine Nacht bleiben.
- ▶ Sie brauchen eine Hebamme, die Sie zu Hause betreut.
- ▶ Diese Hebamme müssen Sie vor der Geburt organisiert haben.
- ▶ Die Krankenkasse bezahlt diese Hebamme.
- ▶ Die Hebamme kommt am Anfang jeden Tag zu Ihnen.
- ▶ Die Hebamme kümmert sich um Sie und Ihr Baby.

- ▶ Sie müssen vor der Geburt eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt finden.
- ▶ Zu dieser Ärztin oder diesem Arzt gehen Sie erstmals idealerweise innerhalb der ersten 3 Lebenstage des Kindes. Dort wird das Baby untersucht und kontrolliert, ob es sich gut entwickelt.

## 2. Entlassung nach einer natürlichen Geburt

- ▶ Das bedeutet, Sie dürfen am 3., 4. oder 5. Tag nach der Geburt nach Hause gehen. Je nachdem, wie es Ihnen und dem Baby geht.
- ▶ Auch in diesem Fall kann eine Hebamme zu Ihnen nach Hause kommen.
- ▶ Wenn Sie das Krankenhaus **vor dem 4. Tag** verlassen, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Betreuung durch die Hebamme. Danach nicht mehr.
- ▶ Wenn Ihr Kind zu früh geboren wurde, hängt es von der Entwicklung Ihres Babys ab, wann es nach Hause darf.
- ▶ Wenn Sie Zwillinge oder Mehrlinge bekommen haben, hängt es von der Entwicklung der Babys ab, wann sie nach Hause dürfen.

## 3. Entlassung nach einem Kaiserschnitt

- ▶ Das bedeutet, Sie dürfen am 5., 6. oder 7. Tag nach der Geburt nach Hause gehen.
- ▶ Auch in diesem Fall kann eine Hebamme zu Ihnen nach Hause kommen.
- ▶ Wenn Sie das Krankenhaus **vor dem 6. Tag** verlassen, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Betreuung durch die Hebamme. Danach nicht mehr.

## Das Wochenbett: Was ist in dieser Zeit wichtig?

Als Wochenbett bezeichnet man die ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt. Diese Zeit ist für Sie und Ihr Baby und für Ihren Partner oder Ihre Partnerin sehr wichtig.



Sie und Ihr Baby erholen sich von der Geburt. Sie haben nun Zeit sich kennen zu lernen.

In Ihrem Körper finden viele Veränderungen statt:

- ▶ Geburts-Verletzungen müssen heilen
- ▶ die Gebärmutter muss wieder kleiner werden
- ▶ die Produktion von Muttermilch setzt voll ein
- ▶ die Hormone stellen sich um
- ▶ der Kreislauf stellt sich um

Diese Vorgänge brauchen viel Kraft. Sie brauchen viel Ruhe, und Sie sollen sich nicht anstrengen.

In dieser Zeit können Ihr Partner, Ihre Partnerin und alle für Sie wichtigen Menschen Sie besonders gut unterstützen.

Wenn Sie Fragen haben oder wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich Unterstützung!

Alle Kontakt-Adressen finden Sie im letzten Teil dieses Heftes.



## Die Saugglocken-Geburt

Die Saugglocken-Geburt nennt man auch Vakuumb-Geburt.

Dabei wird eine Saugglocke am Kopf des Babys angebracht und so die Geburt unterstützt.

Das kommt bei 7 von 100 Geburten vor. Ganz selten wird statt der Saugglocke eine Geburtszange verwendet. Mit der Geburtszange kann man den Kopf des Babys greifen und so die Geburt unterstützen.

### Wann ist es notwendig, die Geburt mit der Saugglocke oder der Zange zu unterstützen?

- ▶ wenn das Baby nicht genug Sauerstoff bekommt
- ▶ wenn die Geburt nicht mehr weitergeht
- ▶ wenn Sie schon zu erschöpft sind und das Baby nicht mehr aus eigener Kraft zur Welt bringen können

### Wann ist eine Saugglocken-Geburt oder eine Zangengeburt möglich?

Nur dann, wenn der Muttermund ganz geöffnet ist und wenn der Kopf des Babys tief genug liegt.

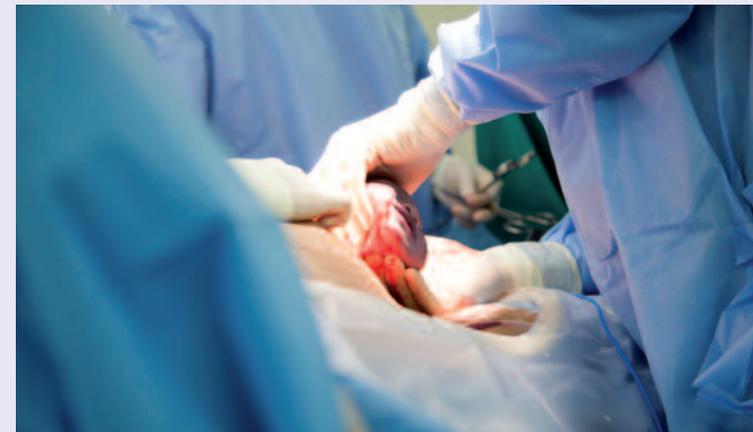
## Die Kaiserschnitt-Geburt

Ein Kaiserschnitt ist eine Operation, mit der das Baby auf die Welt geholt wird.

Dabei macht die Ärztin oder der Arzt einen Schnitt durch die Bauchdecke und die Gebärmutter. Das Baby wird durch diesen Schnitt geboren.

Bei einem Drittel aller Mütter erfolgt die Geburt auf diese Weise.

Manchmal ist der Kaiserschnitt geplant. Es gibt aber auch den ungeplanten Kaiserschnitt.



## Geplanter Kaiserschnitt

Der geplante Kaiserschnitt heißt auch: primärer Kaiserschnitt.

Einen geplanten Kaiserschnitt macht man schon vor dem Beginn der Wehen.

Das kann aus verschiedenen Gründen **unbedingt notwendig** sein.

## Zum Beispiel:

- wenn es während der Schwangerschaft Probleme gibt
- wenn wegen einer Erkrankung der Mutter die natürliche Geburt zu gefährlich ist
- wenn wegen einer Erkrankung des Babys die natürliche Geburt zu gefährlich ist
- wenn das Baby im Bauch quer liegt oder in einer anderen Position, aus der eine natürliche Geburt nicht möglich ist
- wenn die Mutter schon mehrere Kaiserschnitte hatte
- wenn der Mutterkuchen vor dem Muttermund liegt und dem Baby den Ausgang versperrt
- bei Mehrlings-Geburten

## Aber es gibt auch **diese Fälle:**

Ein geplanter Kaiserschnitt ist zwar sehr wahrscheinlich, aber auch eine natürliche Geburt ist möglich.

## Zum Beispiel:

- wenn das Baby mit dem Po nach unten liegt; das nennt man Becken-Endlage.
- wenn die Mutter bereits einen Kaiserschnitt hatte
- wenn Zwillinge zur Welt kommen werden, aber keine zusätzlichen medizinischen Probleme bestehen

Am besten für Ihr Baby ist ein Kaiserschnitt ab der 39. oder 40. Woche der Schwangerschaft.

Wenn es Ihnen und Ihrem Baby gut geht, sollte ein geplanter Kaiserschnitt nicht vor der abgeschlossenen 39. Schwangerschaftswoche (also nach 38 Schwangerschaftswochen und 6 Tagen) erfolgen.

Es kann sein, dass Sie schon vor dem Termin des geplanten Kaiserschnitts Wehen oder einen Blasensprung haben. Dann müssen Sie auf jeden Fall ins Krankenhaus fahren.

## **Kann ich mein Baby auf natürliche Weise zur Welt bringen, oder brauche ich einen Kaiserschnitt?**

Das müssen Sie noch nicht am Anfang der Schwangerschaft entscheiden.

Fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.  
Fragen Sie Ihre Hebamme.

Manchmal gibt es schon sehr früh einen wichtigen Grund für einen Kaiserschnitt.

Manchmal ergibt sich erst am Ende der Schwangerschaft ein solcher Grund.

Es kann sein, dass zuerst ein Kaiserschnitt notwendig erscheint.

Zum Beispiel, wenn Ihr Baby quer liegt.

Das kann sich aber noch ändern.

Wenn sich Ihr Baby dreht und dann mit dem Kopf nach unten liegt, ist eine natürliche Geburt möglich.

Die Entscheidung für oder gegen einen Kaiserschnitt ohne medizinische Begründung hängt auch davon ab, ob Sie noch weitere Kinder möchten.

Durch jeden Kaiserschnitt wird das Risiko größer, dass es bei weiteren Schwangerschaften oder mit Ihrer Fruchtbarkeit Probleme gibt.



## Ungeplanter Kaiserschnitt

Der ungeplante Kaiserschnitt heißt auch sekundärer Kaiserschnitt.

Den ungeplanten Kaiserschnitt macht man erst nach dem Beginn der Wehen, oder wenn die Fruchtblase geplatzt ist.

### Gründe für einen ungeplanten Kaiserschnitt

- wenn das Baby zu wenig Sauerstoff bekommt
- wenn die Geburt nicht mehr weitergeht
- bei einer starken Blutung
- bei einem Nabelschnur-Vorfall  
Das bedeutet, dass die Nabelschnur vor dem Kopf des Babys liegt.  
Das wäre für das Baby gefährlich.
- wenn sich der Mutterkuchen gelöst hat

### Not-Kaiserschnitt

Wenn bei der Geburt ein plötzliches Risiko für Mutter und Baby entsteht, ist ein Not-Kaiserschnitt dringend nötig.

Dann muss alles schnell gehen. Manchmal macht man den Kaiserschnitt direkt im Kreißsaal, und die Mutter ist dabei in Voll-Narkose. Ihre Begleitperson kann dann nicht bei der Operation dabei sein.

## Was passiert bei einem Kaiserschnitt?

### Vorbereitung

Zuerst erklärt Ihnen Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt alles über den Kaiserschnitt.

Eine Anästhesistin oder ein Anästhesist ist dafür zuständig, dass Sie während der Operation keine Schmerzen haben. Sie oder er wird vorher mit Ihnen besprechen, welche Art der Anästhesie Sie bekommen werden.

Im Gespräch mit den Ärztinnen und Ärzten können Sie natürlich Fragen stellen. Sie bekommen Informationen darüber, welche Auswirkungen der Kaiserschnitt oder die Anästhesie haben kann.

Dazu gibt es einen Aufklärungsbogen. Das ist ein bestimmtes Formular. Dieses Formular füllen die Ärztin oder der Arzt gemeinsam mit Ihnen aus.

Man nennt es auch: Revers. Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie der Operation und der Anästhesie zu.

### Vor der Operation

Bei der Operation müssen Sie nüchtern sein. Das bedeutet, dass Sie in der Nacht vor dem geplanten Kaiserschnitt ab 24:00 Uhr nichts mehr essen oder trinken dürfen.

Möglicherweise werden Ihre Schamhaare oberhalb des Schambeins rasiert.

Es kann auch sein, dass Sie eine Infusion bekommen, damit Ihr Kreislauf stabil ist.



Anschließend setzt Ihnen eine Ärztin oder ein Arzt einen Dauerkatheter.  
Das ist ein dünner Schlauch, der in die Harnröhre eingeführt wird. Damit kann sich die Harnblase entleeren, ohne dass Sie aufstehen und zur Toilette gehen müssen.

Der Katheter wird erst dann wieder entfernt, wenn es Ihnen nach dem Kaiserschnitt wieder so gut geht, dass Sie selbstständig zur Toilette gehen können.



## Der Kreuzstich – die Regional-Anästhesie

Bei einer Regional-Anästhesie macht man nur einen Teil des Körpers schmerz-unempfindlich.

Nur bei einem Not-Kaiserschnitt oder wenn ein Kreuzstich nicht möglich ist, macht man eine Allgemein-Anästhesie: Sie werden in Vollnarkose versetzt.

Nachdem Sie in den Operationssaal gebracht worden sind, erhalten Sie den Kreuzstich.

Keine Angst, das klingt schlimmer als es ist!  
Der Kreuzstich kann ein bisschen unangenehm sein. Dann testet die Ärztin oder der Arzt meist mit Eis, ob der Kreuzstich wirkt und Sie keinen Schmerz mehr spüren. Anschließend werden Ihr Bauch und Ihr Schambereich gründlich mit Desinfektionsmittel gereinigt.



## Kurz vor der Operation

Ihre Arme werden links und rechts von Ihrem Oberkörper ausgestreckt fixiert.

Es ist sicherer für die Operation, wenn Sie sich so wenig wie möglich bewegen.

Sie bekommen eine Infusion, damit der Kreislauf stabil ist.

28 Es werden auch verschiedene Geräte angeschlossen, die

zum Beispiel Ihren Puls und Ihren Blutdruck überwachen.

Ihr Körper wird mit einem großen sterilen Tuch verhüllt. Steril bedeutet, dass das Tuch ganz rein und frei von Keimen ist.

Ihr Partner oder Ihre Partnerin kann sich zu Ihnen setzen, ganz nah bei Ihrem Kopf. Sie beide können Ihren Bauch nicht sehen, denn die Sicht ist durch das Tuch versperrt.

## Die Operation

Der Operations-Schnitt wird normalerweise quer gemacht: So, dass man die Narbe später möglichst nicht sieht.

In seltenen Fällen muss ein Längsschnitt zum Nabel hin gemacht werden.

Durch die Betäubung mit dem Kreuzstich spüren Sie während der Operation keine Schmerzen. Sie spüren aber einen Druck oder ein ziehendes Gefühl. Dieses Gefühl kann stärker werden wenn das Baby aus Ihrem Bauch heraus gehoben wird. Die Hebamme übernimmt Ihr Baby mit einem warmen Tuch.



Eine Kinderärztin, ein Kinderarzt, oder die Hebamme untersucht Ihr Baby und schaut, ob es ihm gut geht.

Je nach Krankenhaus ist es unterschiedlich, ob Sie noch im Operationssaal oder im Aufwachraum mit Ihrem Baby kuscheln und das Baby stillen können. In manchen Krankenhäusern ist das erst möglich, wenn Sie wieder auf der Geburtshilfe-Station zurück sind.

Die Frauenärztin oder der Frauenarzt löst die Plazenta, also den Mutterkuchen, von der Gebärmutterwand ab.



Die Gebärmutterwand und alle weiteren Schichten bis zur Haut werden vernäht.

Die Haut wird mit einem Faden oder mit Klammern verschlossen.

Insgesamt dauert ein Kaiserschnitt ungefähr 20 bis 35 Minuten.

## Nach dem Kaiserschnitt

Sie bleiben ungefähr 2 Stunden zur Beobachtung im Aufwachraum.

Dort wird zum Beispiel beobachtet, ob sich Ihre Gebärmutter zusammenzieht und ob Ihre Blutung normal ist.

Sie bekommen Schmerzmittel, wenn Sie welche brauchen.

Wenn Sie einen Kreuzstich hatten, bleiben Sie im Aufwachraum, bis das Gefühl in Ihre Beine zurückkehrt.

Wenn alles in Ordnung ist, kommen Sie wieder in den Kreißsaal zurück oder direkt auf die Wochenbett-Station. Das ist je nach Krankenhaus unterschiedlich.

Wenn es Ihrem Baby gut geht, können Sie es gleich nach der Entbindung bei sich haben.

Manche Babys haben nach einem Kaiserschnitt für kurze Zeit Probleme mit der Atmung und brauchen Unterstützung. Es kann also sein, dass das Baby 1 bis 2 Stunden zur Beobachtung auf der Kinderstation bleiben muss.

Wenn Sie einen Kaiserschnitt unter Vollnarkose hatten, können Sie nicht gleich mit dem Baby kuscheln. Es dauert eine Weile, bis Sie wieder richtig wach sind. Aber Ihre Begleitperson kann diese Zeit mit dem Baby verbringen und es streicheln.

## Erstes Kennenlernen des Babys

Körperkontakt ist sehr wichtig für jedes neugeborene Baby und für die Beziehung zwischen Mutter und Baby. Durch den intensiven Körperkontakt kann der Körper der Mutter leichter Muttermilch bilden, und Sie können Ihr Baby erfolgreich stillen.

Dies ist besonders nach einem Kaiserschnitt wichtig.

Es kann beim Stillen zu Problemen kommen, weil Sie Schmerzen haben oder weil Sie sich noch nicht so gut bewegen können.

Manchmal brauchen Sie anfangs viel Geduld und Unterstützung, damit Sie auch nach einem Kaiserschnitt erfolgreich Ihr Baby stillen können. Ihre Hebamme oder die Kinderschwester stehen Ihnen hierbei zur Seite.

Fragen Sie, wann Sie zum ersten Mal Kontakt zu Ihrem Baby haben können.



## Das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt

Meistens kann man ungefähr 6 Stunden nach einem Kaiserschnitt aufstehen.

Aber Ihre Beweglichkeit wird wegen der Schmerzen und wegen der Nachwirkungen des Kreuzstichs stark eingeschränkt sein.

Gerade am Anfang brauchen Sie daher viel Unterstützung, damit Sie zum Beispiel eine gute Stillposition einnehmen und Ihr Baby versorgen können.

Wann Sie aus der Klinik entlassen werden können, hängt davon ab, wie es Ihnen und Ihrem Baby geht. Sobald Sie sich bereit dazu fühlen, ist eine Entlassung möglich.

Je früher Sie entlassen werden, desto wichtiger ist es, dass Sie zuhause Unterstützung durch Ihre Familie haben. Außerdem ist es wichtig, dass eine Hebamme Sie und Ihr Baby zuhause betreut.

Ein Kaiserschnitt ist eine Bauch-Operation, und Sie müssen sich etwa 12 Wochen schonen: Sie sollten nichts Schweres heben und keinen Sport machen. Auch andere anstrengende Tätigkeiten sollten Sie vermeiden.

Nach einem Kaiserschnitt dauert es oft länger, bis das Stillen problemlos funktioniert – holen Sie sich in diesen Fällen Unterstützung durch die Hebamme oder die Kinderschwester.



### Enttäuscht und traurig?

Wenn ein Kaiserschnitt notwendig war, sind viele Frauen enttäuscht und traurig. Besonders dann, wenn sie sich eine natürliche Geburt gewünscht haben und das nicht möglich war.

**32** Geburt gewünscht haben und das nicht möglich war.

Geht es Ihnen auch so?

Das ist ganz normal. Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle! Wenn diese Erfahrung Sie belastet, holen Sie sich Unterstützung!

Wer kann Ihnen helfen?

- ▶ Eine Psychologin oder ein Psychologe
- ▶ Eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut
- ▶ Eine Hebamme
- ▶ Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt

Im letzten Teil dieses Heftes finden Sie auch Kontakt-Adressen von Beratungsstellen.



## Die Auswirkung des Kaiserschnitts auf zukünftige Schwangerschaften und Geburten

Ein Kaiserschnitt hinterlässt eine Narbe in der Gebärmutterwand.

Das bedeutet ein gewisses Risiko für weitere Schwangerschaften und Geburten.

Ärztinnen und Ärzte empfehlen vielen Frauen deshalb bei der nächsten Schwangerschaft wieder einen Kaiserschnitt.

Manchmal ist aber auch eine natürliche Geburt möglich.

Es hängt von verschiedenen Umständen ab, ob eine natürliche Geburt möglich ist. Zum Beispiel ist es wichtig, aus welchem Grund Sie den ersten Kaiserschnitt hatten.

**33**

Wenn Sie nach einem Kaiserschnitt wieder schwanger sind, informieren Sie sich gut:

- ▶ Welche Vorteile und welche Nachteile hat eine natürliche Geburt?
- ▶ Welche Vorteile und welche Nachteile hat ein neuerlicher Kaiserschnitt?

Besprechen Sie die Möglichkeiten und entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über die weitere Vorgehensweise.

Sie können auch eine zweite Meinung einholen.

Wenn Sie bereits drei oder mehr Kaiserschnitte hatten, kann ein weiteres Baby nur noch mit einem Kaiserschnitt geboren werden.



## Natürliche Geburt oder Kaiserschnitt: Die Risiken im Vergleich

Gleich vorweg: Wenn es keinen medizinischen Grund für einen Kaiserschnitt gibt, ist eine natürliche Geburt besser für Sie und Ihr Baby.

### Die Risiken für Sie als Mutter

Egal, ob natürliche Geburt oder Kaiserschnitt: Die Wahrscheinlichkeit, bei der Geburt zu sterben, ist in Österreich nur noch sehr, sehr klein. Bei jeder Geburt gibt es Risiken, die aber sehr gering sind. Wenn Sie sich Sorgen machen oder etwas nicht verstehen, fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

### Diese Risiken sind bei natürlicher Geburt und beim Kaiserschnitt gleich gering:

- ▶ Thrombose-Gefahr: Die Bildung eines Blutgerinnsels kann man durch verschiedene Maßnahmen gut verhindern.
- ▶ Wochenbett-Depression
- ▶ Gebärmutter-Vorfall
- ▶ Sexual-Leben nach der Geburt

### Hier gibt es Unterschiede zwischen natürlicher Geburt und Kaiserschnitt:

- ▶ Nach einem Kaiserschnitt dauert es manchmal länger, bis das Stillen funktioniert.

- ▶ Bei der natürlichen Geburt ist der Aufenthalt im Spital kürzer.
- ▶ Infektionen und Probleme in Zusammenhang mit der Anästhesie sind seltener bei der natürlichen Geburt.
- ▶ Nach einem Kaiserschnitt klagen Frauen häufig über Schmerzen im Bereich der Narbe.
- ▶ Außerdem sind manche Frauen nach einem Kaiserschnitt enttäuscht und leiden darunter, dass sie keine natürliche Entbindung erlebt haben.



▶ Blutungen oder chirurgische Komplikationen kommen beim geplanten Kaiserschnitt weniger oft vor als beim ungeplanten Kaiserschnitt.

▶ Harn-Inkontinenz:  
Es kommt nach einem Kaiserschnitt seltener vor, dass eine Frau ungewollt Urin verliert.  
Dieser Unterschied zwischen

natürlicher Geburt und Kaiserschnitt wird immer kleiner, je älter und schwerer die Mutter ist und wenn sie mehrere Kinder hat.

- ▶ Stuhl-Inkontinenz:  
Es kann sein, dass die Mutter den Stuhlgang oder Darmgase nicht gut kontrollieren kann. Das kommt aber nur in seltenen Fällen vor. Zum Beispiel nach einer schwierigen natürlichen Geburt oder nach einem Not-Kaiserschnitt.

## Die Risiken für Ihr Baby

Das Risiko für schwere Schädigungen des Babys ist generell extrem gering.

Neugeborenen-Sterblichkeit oder schwere Verletzungen wie Hirnblutung oder Nervenschädigung kommen äußerst selten vor – nur bei einer von 1000 Geburten.

Das Risiko dafür ist bei schwierigen natürlichen Geburten und bei Not-Kaiserschnitten leicht erhöht.

Bei Kaiserschnitten vor der abgeschlossenen 39. Schwangerschaftswoche leidet das Neugeborene häufiger an Atemnot. Dann kann es sein, dass eine Behandlung im Brutkasten notwendig ist und das Baby auf die Neugeborenen-Intensivstation verlegt werden muss.



## Die Risiken bei zukünftigen Schwangerschaften

Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten, haben insgesamt weniger weitere Schwangerschaften. Man weiß aber nicht sicher, ob das mit dem Kaiserschnitt zusammenhängt oder nicht.

Totgeburten kommen nach einem früheren Kaiserschnitt etwas häufiger vor als nach einer natürlichen Geburt. Trotzdem sind Totgeburten sehr selten.

Bei einer Schwangerschaft nach einem früheren Kaiserschnitt kann sich der Mutterkuchen zu tief einnisten. Dann kann es zu Blutungen oder Frühgeburten kommen. Es kann auch sein, dass die Gebärmutter entfernt werden muss.



In den folgenden Tabellen sehen Sie eine

## Übersicht über die möglichen Risiken

bei einer natürlichen Geburt und bei einer Kaiserschnitt-Geburt:

### Risiken bei der natürlichen Geburt oder danach

<b>Häufig:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutungen</li> <li>• Geburtsschmerz</li> </ul>
<b>Selten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nervenverletzungen beim Baby</li> <li>• Harn-Inkontinenz</li> <li>• Schmerzen beim Geschlechtsverkehr</li> </ul>
<b>Sehr selten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senkung der Gebärmutter oder der Scheide</li> <li>• Postpartale Depression – wird auch Wochenbett-Depression genannt</li> <li>• Schmerzen im Scheiden-Damm-Bereich</li> <li>• Verletzung des Genitalbereichs</li> <li>• Hirnblutungen beim Baby</li> <li>• Plazenta-Retention wenn der Mutterkuchen oder ein Teil davon in der Gebärmutter bleibt</li> <li>• Verminderte Fruchtbarkeit</li> <li>• Notwendigkeit eines weiteren Eingriffs</li> <li>• Tod der Mutter</li> <li>• Tod des Babys</li> </ul>



### Risiken bei einer Kaiserschnitt-Geburt oder danach

<b>Häufig:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutungen</li> <li>• Wundschmerzen und Narbenschmerzen</li> <li>• Anfängliche Probleme beim Stillen</li> <li>• Bei der nächsten Schwangerschaft ist wieder ein Kaiserschnitt nötig</li> </ul>
<b>Selten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infektionen</li> <li>• Verlegung des Babys auf die Säuglings-Intensivstation (Neonatologie-Station)</li> <li>• Schnittverletzungen des Babys</li> <li>• Anpassungsschwierigkeiten des Babys nach der Geburt</li> <li>• Verletzung von Blase oder Harnleiter</li> <li>• Vorgelagerter Mutterkuchen bei der nächsten Schwangerschaft (Placenta praevia)</li> <li>• Reißen der Gebärmutter bei der nächsten Schwangerschaft (Uterus-Ruptur)</li> </ul>
<b>Sehr selten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thrombo-Embolien</li> <li>• Totgeburt bei der nächsten Schwangerschaft</li> <li>• Verletzung des Genitalbereichs</li> <li>• Hirnblutungen beim Baby</li> <li>• Möglicherweise erhöhtes Risiko für Diabetes mellitus und Asthma des Kindes</li> <li>• Verminderte Fruchtbarkeit</li> <li>• Notwendigkeit eines weiteren Eingriffs</li> <li>• Intensivmedizinische Maßnahmen nach der Geburt</li> <li>• Entfernung der Gebärmutter</li> <li>• Tod der Mutter</li> <li>• Tod des Babys</li> </ul>



## Der richtige Weg für mich



Es gibt kein Rezept für eine geglückte Geburt. Jede Frau muss den Weg finden, der für sie richtig ist.

Man kann nicht alles planen – es kann Abweichungen und Umwege geben. Auch eine geplante natürliche Geburt kann mit einem Kaiserschnitt enden.

Die Zufriedenheit mit der Geburt ist am höchsten,

wenn die werdende Mutter gut informiert und vorbereitet ist und keine übermäßige Angst vor der Geburt hat. Das haben Studien gezeigt.

Deshalb ist Geburtsvorbereitung wichtig.

### Was können Sie tun, wenn Sie Fragen haben?

- ▶ Wenden Sie sich an eine freiberufliche Hebamme.
- ▶ Wenden Sie sich an die Hebammen-Beratungsstelle im Krankenhaus.
- ▶ Lassen Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt beraten.

## Wie finden Sie die richtige Entscheidung zur Geburt Ihres Babys?

### Überlegen Sie sich folgende Fragen:

- ▶ Welche Art der Geburt wünsche ich mir? Warum?
- ▶ Welche Vorteile hat diese Art der Geburt für mich und mein Baby?
- ▶ Welche Nachteile kann diese Art der Geburt für mich und mein Baby haben?
- ▶ Welche Vorteile und Nachteile kann eine andere Art der Geburt für mich und mein Baby haben?
- ▶ Steht meine Entscheidung schon fest, oder bin ich noch unsicher?
- ▶ Welche Empfehlung zur Art der Geburt habe ich bekommen?
- ▶ Stimmt diese Empfehlung mit meinem Wunsch überein?
- ▶ Wer hat mich bisher beraten?
- ▶ Fühle ich mich gut informiert? Oder möchte ich eine zweite Meinung einholen?
- ▶ Weiß ich schon, wer bei der Geburt meines Babys dabei sein soll?
- ▶ Habe ich mich darüber informiert, was im Krankenhaus passieren wird?



## Wo finden Sie Hilfe?

### Geburtskliniken

#### Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien – AKH

Währinger Gürtel 18–20  
1090 Wien  
T: 01/404 00-285 30

#### Krankenhaus Nord – Klinik Floridsdorf

Brünner Straße 68  
1210 Wien  
T: 01/277 00-4700

#### Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital

Langobardenstraße 122  
1220 Wien  
T: 01/288 02-3850

#### Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef Spital

Kundratstraße 3  
1100 Wien  
T: 01/601 91-4734 oder  
01/601 91-4750

#### Krankenanstalt Rudolfstiftung

Juchgasse 25  
1030 Wien  
T: 01/711 65-4712

#### Krankenhaus Hietzing

Wolkersbergenstraße 1  
1130 Wien  
T: 01/801 10-2299

#### Wilhelminenspital

Montleartstraße 37  
1160 Wien  
T: 01/491 50-4710

#### St. Josefs Krankenhaus

Auhofstraße 189  
1130 Wien  
T: 01/878 44-4426

### Hebammen

#### Österreichisches Hebammengremium

Landesgeschäftsstelle Wien  
Am Mühlwasser 95  
1220 Wien  
T: 01/260-5251  
www.hebammen.at

#### Hebammenzentrum – Verein freier Hebammen

Lazarettgasse 8/1B/1  
1090 Wien  
T: 01/408 80 22  
www.hebammenzentrum.at  
E: freie-hebammen@hebammenzentrum.at

#### Familienhebammen und Hebammenstützpunkte der Stadt Wien – MA 15

www.wien.gv.at/gesundheit/  
beratung-vorsorge/eltern-kind/  
geburt/familienhebammen.html

#### Angebot:

- Kostenlose Geburts-  
Vorbereitungskurse
- Einzelberatung
- Baby-Treff
- Stillberatung und Stillgruppe
- Rückbildungsgymnastik
- Hausbesuche bei  
Risikoschwangerschaft

#### Stützpunkte:

Town Town  
Schnirchgasse 12/2  
1030 Wien  
Zugang: Thomas-Klestil-Platz  
T: 01/4000-876 37

Geyschlägnergasse 2–12  
1150 Wien  
T: 01/982 25 00

Dresdner Straße 73  
1200 Wien  
T: 01/331 34-202 79

Langobardenstraße 128/12  
1220 Wien  
T: 01/285 45 37

### Angebote für schwangere Frauen, Mütter und Eltern

#### Frauengesundheitszentrum FEM Nord im Krankenhaus Nord/ Klinik Floridsdorf

Brünner Straße 68/A3/Top 14  
1210 Wien  
T: 01/277 00-5600  
Angebote in: Deutsch, Englisch,  
Farsi, Polnisch und Türkisch  
www.fem.at

#### FEM Elternambulanz im Wilhelminenspital

Montleartstraße 37  
1160 Wien  
T: 0650/546 30 66  
Angebote in: Deutsch, Türkisch,  
Farsi, Polnisch  
www.fem.at

#### Frauengesundheitszentrum FEM Süd im Sozialmedizinischen Zentrum Süd

Kundratstraße 3  
1100 Wien  
T: 01/601 91-5201  
Angebote in: Deutsch, Türkisch,  
Bosnisch/Serbisch/Kroatisch,  
Arabisch/Englisch/Somali,  
Farsi/Dari, Polnisch  
www.fem.at

## Familienzentren der Kinder- und Jugendhilfe

Service Telefon der MA 11:  
T: 01/4000-8011

Hier finden Sie die Adressen der Familienzentren:

[www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/familienzentren.html](http://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/familienzentren.html)

### Angebot:

- Elternschule
- Elternberatung
- Einzelberatung
- Babytreff
- Eltern-Fit Vorträge
- Medizinische Beratung
- Impfungen
- Untersuchungen durch Kinderärztinnen und Kinderärzte
- Untersuchungen durch Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner der MA 15

## NANAYA Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

Zollergasse 37  
1070 Wien  
T: 01/523 17 11

## Wiener Pflege-, Patientinnen- und Patientenanwaltschaft WPPA

Schönbrunner Straße 108  
1050 Wien

T: 01/587 12 04  
erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr  
E: [post@wpa.wien.gv.at](mailto:post@wpa.wien.gv.at)

## Beratung nach Kaiserschnitt Frau Mag<sup>a</sup> Judith Raunig Klinische und Gesundheitspsychologin

T: 0699/1945 3010  
[www.nach-dem-kaiserschnitt.at](http://www.nach-dem-kaiserschnitt.at)  
E: [info@nach-dem-kaiserschnitt.at](mailto:info@nach-dem-kaiserschnitt.at) oder [judithraunig@hotmail.com](mailto:judithraunig@hotmail.com)

### Angebot:

- Beratung rund um das Thema Geburt und Kaiserschnitt
- Seminare für Frauen, die durch eine Kaiserschnitt-Geburt belastet sind

## Junge Mütter

### Young Mum – Begleitung für schwangere Teenager

St. Josef Krankenhaus Wien  
Auhofstraße 185, 1130 Wien, 1. OG  
Bürozeiten:  
Montag bis Freitag 8–13 Uhr  
T: 01/878 44-7311  
[youngmum@sjk-wien.at](mailto:youngmum@sjk-wien.at)  
[www.young-mum.at](http://www.young-mum.at)

## Hilfe bei Krisen

### Sozial-Psychiatrischer-Notdienst

T: 01/313 30

### 24-Stunden-Frauen-Notruf der Stadt Wien

T: 01/717 19

## Hilfe bei Problemen mit dem Baby

### Säuglings-Psychosomatik mit Schrei-Ambulanz im Wilhelminenspital

Montleartstraße 27  
1160 Wien  
T: 01/491 50-2912

## Baby-care-Ambulanz

im Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital  
Ambulanz für Ernährungs-, Still-, Schrei- und Schlafproblematik in den ersten Lebensjahren  
Kundratstraße 3  
1100 Wien  
T: 01/601 91-2680

## Spezialambulanz für peripartale Psychiatrie

Montleartstraße 37  
1160 Wien  
T: 01/491 50-8114

Hier bekommen Sie Hilfe bei psychischen Problemen, zum Beispiel bei Depression nach der Geburt.

## Rechtliche und soziale Fragen

MAG Elf – Service-Telefon der MA 11  
T: 01/4000-8011

## Expertinnen und Experten

Folgende Expertinnen und Experten haben an dieser Broschüre mitgearbeitet:

### **Univ.Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Angelika Berger, MBA**

Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien

### **MR Dr. Georg Braune**

Ärztchammer Wien

### **Renate Großbichler-Ulrich, MLS**

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital

### **Christa Hauser-Auzinger, MSc**

Österreichisches Hebammengremium,  
Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien

### **Mag<sup>a</sup> Claudia Hopfinger-Uhl**

Semmelweis-Frauenklinik

### **Ao. Univ.Prof. Dr. Martin Langer**

Allgemeines Krankenhaus der Stadt Wien

### **Prof<sup>in</sup> DDr<sup>in</sup> MMag<sup>a</sup> Barbara Maier**

Wilhelminenspital

### **Univ.Prof. Dr. Paul Sevelda**

KAV-Fachkommission Gynäkologie

### **Ao. Univ.Prof<sup>in</sup> Dr<sup>in</sup> Beate Wimmer-Puchinger**

Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

## Impressum

### **Medieninhaberin und für den Inhalt verantwortlich:**

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele  
Wiener Programm für Frauengesundheit  
in der MA 24 – Strategische Gesundheitsversorgung  
Brigittenauer Lände 50–54/Stiege 2/5. Stock, 1200 Wien,  
T: 01/4000-842 00

### **Redaktion:**

Mag<sup>a</sup> Dr<sup>in</sup> Christina Bässler  
Wiener Programm für Frauengesundheit  
Mag<sup>a</sup> Alexandra Beurle  
Wiener Programm für Frauengesundheit  
Julia Griebaum, BSc

### **Lektorat:**

Mag<sup>a</sup> Katharina Maier  
Redaktion Leicht Lesen:  
capito Wien  
Textprüfung und Gütesiegel:



**Layout:** Mag<sup>a</sup> Gisela Scheubmayr / subgrafik

**Coverfoto:** © iStock, RealCreation

**Fotos:** Seiten 4–19, 21, 23–25, 27–29, 31, 34, 37–39, 41: © shutterstock  
Seiten 28, 30, 32, 33, 36, 40: © iStock

**Druck:** Print Alliance

Nachdruck und Adressen aktualisiert, 2019.



**GESUNDHEITSZIELE  
WIEN**

**Diese Broschüre unterstützt die Wiener Gesundheitsziele 1 und 5**

WGZ 1: Von Anfang an gesundheitliche Chancengerechtigkeit für Kinder und Jugendliche erhöhen



WGZ 5: Gesundheitskompetenz der Wiener Bevölkerung stärken

