

# Mutterpass

## Informationen



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé  
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

## Was ist der Mutterpass? Wozu dient er?

Sie sind schwanger. Dieser Lebensabschnitt ist die ideale Zeit, um sich um sich selbst zu kümmern.

Diese Broschüre soll Sie während der 9 Monate der Schwangerschaft, bis hin zu den ersten Wochen nach der Geburt Ihres Kindes, begleiten.

Das Ziel dieser Broschüre ist:

- eine Reihe von Informationen und Ratschlägen zu geben, die Sie während Ihrer Schwangerschaft unterstützen
- den Verlauf der Schwangerschaft zu dokumentieren und die Kommunikation zwischen den verschiedenen medizinischen Fachkräften, die Sie bis zur Geburt Ihres Kindes begleiten werden, zu verbessern
- Ihnen Informationen über den Verlauf Ihrer Schwangerschaft, Ihre Rechte und Pflichten, Behördengänge und die verschiedenen Unterstützungen die möglich sind zu geben.

**Dieser Pass ist Ihr Eigentum.  
Legen Sie ihn bei jedem Beratungsgespräch in Luxemburg oder im Ausland vor und lassen Sie ihn unterschreiben!**

# Wer sind die Fachleute, Dienste und Personen die mir helfen können?

Ihre Schwangerschaft ist bestätigt worden. Dies ist ein wichtiges Ereignis, das Ihr Leben verändern wird.

Es gibt Fachleute, Dienste und Verbände, die Ihnen helfen können.

- Der Gynäkologe
- Die Hebamme
- Der Allgemeinmediziner
- Der luxemburgische Hebammenverband *sages-femmes.lu*

Sie können sich auch jederzeit an eine der 4 Entbindungskliniken des Landes wenden.



Clinique Bohler des  
Hôpitaux Robert Schuman

**Tél : 26333 9020**

*[hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/  
clinique-bohler/](http://hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/)*



Maternité Grande Duchesse Charlotte  
au Centre Hospitalier de Luxembourg

**Tél : 4411-11**

*[maternite.chl.lu](http://maternite.chl.lu)*



Maternité du Centre Hospitalier  
Emile Mayrisch

**Tél : 5711 44001-44442**

*[chem.lu/specialites-et-services-  
de-support/maternite-esch](http://chem.lu/specialites-et-services-de-support/maternite-esch)*



Maternité du Centre Hospitalier du Nord

**Tél : 8166-51110**

*[chdn.lu/fr/fachabteilungen/gynaekologie-  
geburtshilfe.php](http://chdn.lu/fr/fachabteilungen/gynaekologie-geburtshilfe.php)*

# Andere relevante Fachleute

ANDL



Association Nationale des Diététiciens  
du Luxembourg Asbl  
**comite@andl.lu**  
*andl.lu*



Association Luxembourgeoise des  
Kinésithérapeutes Asbl  
**Tél : 27 04 84 14**  
*alk.lu*

# Meine nützlichen Kontakte

Vergessen Sie nie, dass Sie bei  
Problemen die 112 anrufen können!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Inhaltsübersicht

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| • Geburtsterminrechner                                       | 8         |
| <b>Verlauf der Schwangerschaft</b>                           | <b>10</b> |
| • Arztbesuche                                                | 10        |
| • Obligatorische geburtsvorbereitende Vorsorgeuntersuchungen | 11        |
| • Ultraschall-Untersuchungen                                 | 12        |
| • Beratung durch die Hebamme                                 | 13        |
| • Screenings                                                 | 14        |
| <b>Behördengänge</b>                                         | <b>15</b> |
| • Mutterschaftsurlaub                                        | 15        |
| • Vaterschaftsurlaub                                         | 18        |
| • Eine Geburt anzeigen                                       | 19        |
| • Elternzeit                                                 | 20        |
| • Vorbereitung der Geschwister                               | 22        |
| <b>Wohlbefinden und Gesundheit</b>                           | <b>23</b> |
| • Ernährung in der Schwangerschaft                           | 25        |
| • Sich während der Schwangerschaft schützen                  | 28        |
| • Gefährliche Substanzen während der Schwangerschaft         | 32        |
| • Umwelt und deren Verschmutzung                             | 37        |
| <b>Vorbereitung auf die Entbindung</b>                       | <b>40</b> |
| • Vorbereitungskurse für die Geburt und Elternschaft         | 40        |
| • Mein Plan für die Entbindung und Elternschaft              | 41        |
| • Wie werde ich mein Kind ernähren?                          | 42        |
| • Packen für die Entbindungsstation                          | 44        |
| • Warnzeichen                                                | 46        |

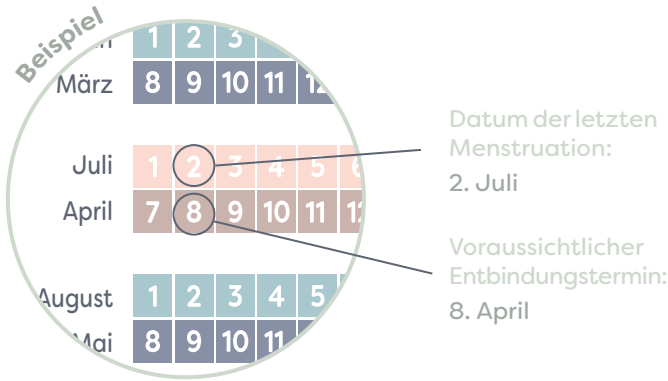
|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wehen und Entbindung</b>                                      | <b>47</b> |
| • Anzeichen dafür, dass die Wehen einsetzen                      | 47        |
| • Die Entbindung des Kindes                                      | 48        |
| • Das Kind ist da                                                | 48        |
| <b>Die ersten Tage, der Aufenthalt in der Entbindungsstation</b> | <b>49</b> |
| • Besuche                                                        | 49        |
| • Pflege                                                         | 49        |
| <b>Verlassen der Entbindungsstation, Rückkehr nach Hause</b>     | <b>52</b> |
| • Die Rückkehr nach Hause nach der Geburt                        | 52        |
| • Warnzeichen                                                    | 54        |
| <b>Postnatale Untersuchungen</b>                                 | <b>56</b> |
| • Termin beim Gynäkologen                                        | 56        |
| • Beckenbodentraining                                            | 56        |
| • Ein paar Tipps für die Sicherheit Ihres Kindes                 | 58        |
| • Einige Tipps zur Förderung der Entwicklung Ihres Kindes        | 60        |
| <b>Nützliche Adressen</b>                                        | <b>61</b> |

# Tabelle zur Berechnung des theoretischen Geburtstermins meines Kindes

Ihr Arzt wird die Dauer Ihrer Schwangerschaft in Wochen und Tagen der Amenorrhoe (Ausbleiben der Periode) schätzen. Im Durchschnitt dauert die Schwangerschaft 40 Wochen nach dem ersten Tag der letzten Periode, aber im Allgemeinen findet die Geburt zwischen der 37. und 42. Woche statt

## Möchten Sie wissen, wann Ihr Kind auf die Welt kommt?

Mit Hilfe der nebenstehenden Tabelle können Sie es ausrechnen. Dazu müssen Sie das Datum des 1. Tages Ihrer letzten Menstruation kennen.



**Datum der letzten Menstruation:**

.....

**Voraussichtlicher Entbindungstermin:**

.....

|           |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |          |    |           |          |
|-----------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|----|-----------|----------|
| Januar    | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| Oktober   | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | 7         | November |
| Februar   | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |          |    |           |          |
| November  | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | Dezember |    |           |          |
| März      | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| Dezember  | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3        | 4  | 5         | Januar   |
| April     | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 |           |          |
| Januar    | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3        | 4  | Februar   |          |
| Mai       | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| Februar   | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | 7         | März     |
| Juni      | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 |           |          |
| März      | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | April     |          |
| Juli      | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| April     | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | 7         | Mai      |
| August    | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| Mai       | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | 7         | Juni     |
| September | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 |           |          |
| Juni      | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6        | 7  | Juli      |          |
| Oktober   | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| Juli      | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | 7         | August   |
| November  | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 |           |          |
| August    | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | September |          |
| Dezember  | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29       | 30 | 31        |          |
| September | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5        | 6  | 7         | Oktober  |



# Verlauf der Schwangerschaft

Während der gesamten 9 Monate der Schwangerschaft werden zu bestimmten Zeiten Termine mit verschiedenen medizinischen Fachkräften vereinbart.

## Arztbesuche

**Das Gesetz sieht während ihrer Schwangerschaft 5 Arztbesuche ab dem 3. Monat vor**, aber oft werden Ihnen von Ihrem Arzt zusätzliche Besuche und Untersuchungen vorgeschlagen. In der Regel wird ein Besuch pro Monat bei einer Hebamme oder einem Gynäkologen empfohlen.

Ebenso werden im Allgemeinen drei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft durchgeführt und systematisch erstattet, d. h. eine pro Trimester. Es können zusätzliche Ultraschalluntersuchungen durchgeführt werden. Parallel sollte auch eine **zahnärztliche Untersuchung** während der Schwangerschaft durchgeführt werden.

In Luxemburg ist die Geburtszulage in 3 Teilbeträge aufgeteilt:

- 1 die vorgeburtliche Zulage
- 2 die eigentliche Geburtszulage
- 3 die nachgeburtliche Zulage

**Um die vorgeburtliche Zulage zu erhalten**, müssen Sie sich den 5 gesetzlich vorgeschriebenen gynäkologischen Untersuchungen unterziehen und eine zahnmedizinische Untersuchung durchführen lassen.

Denken Sie daran, dass für jede dieser Untersuchungen ein Stempel des Arztes auf dem Antragsformular für die Geburtszulage angebracht werden muss.

**Um die eigentliche Geburtszulage zu erhalten**, muss das Kind lebensfähig geboren worden sein und die Mutter muss sich einer postnatalen Untersuchung durch einen Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe unterzogen haben (Stempel auf dem Formular).

**Um die nachgeburtliche Zulage zu erhalten**, muss das Kind bis zum Alter von 2 Jahren ununterbrochen in Luxemburg leben oder ein Elternteil muss in Luxemburg arbeiten und als solcher von der Geburt bis zum Alter von 2 Jahren des Kindes beim Zentralstelle der Sozialversicherungen (CCSS) in Luxemburg gemeldet sein. Das Kind muss bis zum Alter von 2 Jahren sechs ärztliche Untersuchungen erhalten haben.

Um die Auszahlung der drei Zulagen zu erhalten, müssen Sie die ärztlichen Besuche durchgeführt und jedes Mal die Antragsformulare unterzeichnet bekommen haben. Diese Formulare müssen dann an die Zukunftskasse (CAE) geschickt werden.



[cae.public.lu/de/demarches/formulaires.html](http://cae.public.lu/de/demarches/formulaires.html)

Das Formular für die nachgeburtliche Zulage wird der Mutter entweder nach der Geburt im Krankenhaus, in dem das Kind geboren wurde, oder vom Standesbeamten bei der Meldung der Geburt ausgehändigt. Bei einer Geburt im Ausland kann das Formular schriftlich oder telefonisch bei der Zukunftskasse angefordert werden.

## Obligatorische geburtsvorbereitende Vorsorgeuntersuchungen

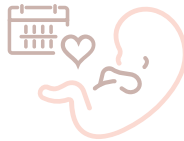
- 1. vorgeburtliche Untersuchung in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft
- 2. vorgeburtliche Untersuchung im 4. Schwangerschaftsmonat
- 3. vorgeburtliche Untersuchung im 6. Schwangerschaftsmonat
- 4. vorgeburtliche Untersuchung im 8. Schwangerschaftsmonat
- 5. vorgeburtliche Untersuchung im 9. Schwangerschaftsmonat

Bei diesen Untersuchungen wird Ihr Gynäkologe Ihren Gesundheitszustand und das Wachstum des Kindes überprüfen. Es können auch ein **Urintest, eine Blutentnahme, eine Gewichtskontrolle und Blutdruckmessung, eine Messung der Gebärmutterhöhe und Gebärmutteruntersuchung** durchgeführt werden.

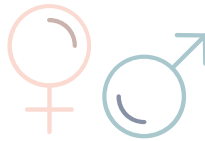


# Ultraschall-Untersuchungen

Der **Ultraschall des 1. Trimesters um die 12. Woche (3 Monate)** gibt mehr Informationen über das **genaue Alter** der Schwangerschaft, den **Geburts termin** und die **Anzahl** der Kinder.



Der **Ultraschall des 2. Trimesters zwischen 20 und 24 Wochen (5 Monate)**, der so genannte morphologische Ultraschall, dient dazu, das **Wachstum** des Kindes zu überprüfen und eventuelle **Fehlbildungen** festzustellen.



Beim **Ultraschall im 3. Trimester, zwischen der 32. und 34. Woche (7 Monate)**, werden Wachstum, Vitalität und die Lage des Kindes überprüft.



## Beratung durch eine Hebamme

Die physiologische Schwangerschaft kann von einer Hebamme überwacht werden. Eine parallele Überwachung durch eine Hebamme und einen Gynäkologen ist möglich.

Bei pathologischen Befunden ist die Betreuung durch einen Gynäkologen unerlässlich. Auf ärztliche Anordnung kann aber die Hebamme zu Hause weiterarbeiten.

Die physiologische Schwangerschaftsüberwachung, die Hebammensprechstunden und die individuellen Geburtsvorbereitungskurse werden von der Nationalen Gesundheitskasse (CNS) erstattet. Einige Hebammen bieten andere geburtsvorbereitende Maßnahmen an, die nicht von der CNS erstattet werden.



## Screenings, die während der Schwangerschaft durchgeführt werden können

Dies sind die gängigsten Tests, die während der Schwangerschaft durchgeführt werden. Weitere ergänzende Tests können verschrieben werden und werden Ihnen von Ihrem Arzt erklärt.

**Vorgeburtliches Screening auf Trisomie:** Der nicht-invasive pränatale Test (NIPT) ist ein performanter Screening-Test für die häufigsten foetalen Chromosomenanomalien. Er wird durch die Entnahme einer einfachen Blutprobe der Mutter durchgeführt. Der Test kann ab der 10. Woche der Amenorrhoe, also nach der ersten Ultraschalluntersuchung, durchgeführt werden und wird von der CNS erstattet. Der Test kann zum Nachweis von Trisomie 21, 18 und 13 verwendet werden. Ist das Ergebnis positiv, kann es durch eine Amniozentese (Entnahme einer Fruchtwasserprobe) bestätigt werden.

**Screening auf Schwangerschaftsdiabetes:** Der Test auf Schwangerschaftsdiabetes (auch Gestationsdiabetes genannt) wird zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Dieser „oral induzierte Hyperglykämie“-Test (HGPO) wird in mehreren Schritten durchgeführt und dauert etwa zweieinhalb Stunden.

**Streptokokken-B-Screening:** Dieser Test, der etwa in der 36. Woche durchgeführt wird, ist einfach und schmerzlos. Dabei wird mit einem Wattestäbchen ein Abstrich aus der Vagina und manchmal auch aus dem Rektum entnommen. Mit dem Test wird auf das Vorhandensein von Bakterien der Gruppe B (Streptokokken) untersucht, die das Kind anstecken könnten.

# Behördengänge

## Mutterschaftsurlaub

Der Mutterschaftsurlaub besteht aus zwei Teilen: dem **vorgeburtlichen Urlaub**, welcher 8 Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin beginnt, und dem **nachgeburtlichen Urlaub**, welcher 12 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes dauert.

### Das Recht auf Mutterschaftsurlaub

Um Anspruch auf Mutterschaftsurlaub zu haben, müssen Sie in den **12 Monaten vor Beginn des Mutterschaftsurlaubs mindestens 6 Monate** lang bei der gesetzlichen Kranken- und Mutterschaftsversicherung versichert gewesen sein.

Wenn Sie nicht bei der CNS versichert sind, können Sie sich an Ihr privates Versicherungsunternehmen wenden oder sich von der Sozialhilfeabteilung Ihrer Wohngemeinde beraten lassen.

### Vorbereitende Schritte

Sie müssen der **Nationalen Gesundheitskasse (CNS)** ein **ärztliches Attest** (ausgestellt innerhalb der letzten 12 Wochen der Schwangerschaft) vorlegen, der den **voraussichtlichen Entbindungstermin** angibt.



[guichet.public.lu/de/citoyens/organismes/organismes\\_citoyens/caisse-nationale-sante/cns-prestations-especes.html](https://guichet.public.lu/de/citoyens/organismes/organismes_citoyens/caisse-nationale-sante/cns-prestations-especes.html)

### Arbeit und Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft können Sie sich sehr müde fühlen, vor allem im ersten Trimester. Das ist physiologisch normal; Ihr Körper braucht Ruhe und Sie sollten versuchen, sich das Leben so leicht wie möglich zu machen.

Wenn Sie am im Rahmen ihrer Arbeit bestimmte Aufgaben nicht mehr ausführen können, sollten Sie sich an Ihren Arbeitgeber und/oder Ihren Arbeitsmediziner wenden.

Das Gesetz schreibt nicht vor, zu welchem Zeitpunkt Sie Ihren Arbeitgeber informieren müssen.

Achtung: Um die gesetzlich vorgesehenen Schutzmaßnahmen in Anspruch nehmen zu können, muss Ihr Arbeitgeber über Ihre Schwangerschaft informiert werden!

Sobald Sie Ihren Arbeitgeber informiert haben, indem Sie ihm Ihre ärztliche Bescheinigung mit Angabe des Entbindungsdatums vorlegen, haben Sie Anspruch auf:

- einen Schutz vor fristloser Kündigung bis zu zwölf Wochen nach der Entbindung.
- auf besonderen Schutz Ihrer Gesundheit und Sicherheit, wenn Sie an einem Arbeitsplatz arbeiten, der mit besonderen Risiken verbunden ist. Wenn die Arbeit eine Gefahr darstellt und mit einer Schwangerschaft nicht vereinbar ist, kann die schwangere Frau von ihrer Arbeit freigestellt werden.
- Schutz vor den Risiken der Nachtarbeit
- Freistellung von der Arbeit für die gesetzlich vorgeschriebenen medizinischen Untersuchungen
- 8 Wochen Urlaub vor der Entbindung und 12 Wochen nach der Geburt (Mutterschaftsurlaub).
- Anpassung Ihrer Arbeitszeit, wenn Sie Ihr Kind stillen

**Um geschützt zu sein, beginnen Sie mit den Behörden-  
gängen, sobald die Schwangerschaft feststeht! !**

Um den Mutterschaftsurlaub in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie Ihrem **Arbeitgeber** ein **ärztliches Attest** vorlegen, aus dem der voraussichtliche Zeitpunkt Ihrer Entbindung hervorgeht. Das Attest muss in den **letzten 12 Wochen der Schwangerschaft** ausgestellt worden sein, aber niemals früher. Wichtig ist das Datum, an dem die ärztliche Bescheinigung ausgestellt wurde. Diese Information kann entweder dadurch erfolgen, dass Sie ihm Ihr ärztliches Attest per Einschreiben zusenden oder es ihm persönlich gegen Unterzeichnung einer Kopie übergeben.

Auf der Website der CNS gibt es ein Tool zur Berechnung des Mutterschaftsurlaubs, das Ihnen die Frist angibt, innerhalb derer Sie Ihre Bescheinigung an die CNS schicken müssen:



[cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/outils/simulateur-maternite.html](https://cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/outils/simulateur-maternite.html)

Bei Unklarheiten, Fragen oder wenn Sie die Fristen nicht einhalten konnten, wenden Sie sich an das Sozialamt Ihrer Wohngemeinde, das Ihnen weiterhelfen kann.

## Vorgeburtlicher Urlaub

Der vorgeburtliche Urlaub beginnt **8 Wochen** vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin. Dieser Termin muss durch ein ärztliches Attest belegt werden, das frühestens 12 Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin ausgestellt wird.

Wenn die Entbindung **vor dem in der ärztlichen Bescheinigung** angegebenen voraussichtlichen Entbindungstermin erfolgt, werden die nicht in Anspruch genommenen Tage des vorgeburtlichen Urlaubs dem **nachgeburtlichen Urlaub hinzugefügt**, wobei die Gesamtdauer des Mutterschaftsurlaubs 20 Wochen nicht überschreiten darf.

Findet die Entbindung nach dem errechneten Datum statt, wird der **vorgeburtliche Urlaub bis zum endgültigen Entbindungstermin** verlängert, wobei die Dauer des nachgeburtlichen Urlaubs nicht verkürzt werden darf (12 Wochen).

## Nachgeburtlicher Urlaub

Der nachgeburtliche Urlaub dauert **12 Wochen** ab dem Tag der Geburt des Kindes.

Beispiel:

Der voraussichtliche Entbindungstermin ist der 4. Mai, die tatsächliche Entbindung findet jedoch am 2. Mai statt, also zwei Tage vor dem Termin:

- **Das ärztliche Attest**, das den voraussichtlichen Entbindungstermin angibt, kann ab dem 8. Februar ausgestellt werden, d. h. in den letzten 12 Wochen der Schwangerschaft.
- **Der vorgeburtliche Urlaub** beginnt am 9. März, d. h. 8 Wochen (56 Kalendertage) vor dem ursprünglich geplanten Termin.
- **Der nachgeburtliche Urlaub** endet am 26. Juli, d. h. 84 Kalendertage, berechnet ab dem tatsächlichen Entbindungstermin, +2 aus dem vorgeburtlichen Urlaub übertragene Tage.



Nach der Geburt muss eine **Kopie der Geburtsurkunde** des Neugeborenen an die CNS unter folgender Adresse geschickt werden:

**Caisse Nationale de Santé**  
**Indemnités pécuniaires**  
**L-2979 LUXEMBOURG**

Wenn Sie in einem Arbeitsverhältnis stehen, haben Sie während Ihres Mutterschaftsurlaubs Anspruch auf eine **Mutterschaftsgeld**, die von der CNS (und nicht von Ihrem Arbeitgeber) gezahlt wird.



Weitere Informationen finden Sie auf der Website der CNS:  
[cns.public.lu/fr/assure/droits-demarches/dossiers-thematiques/famille/maternite-paternite.html](https://cns.public.lu/fr/assure/droits-demarches/dossiers-thematiques/famille/maternite-paternite.html)

## Vaterschaftsurlaub

Der Vaterschaftsurlaub ist ein außerordentlicher Urlaub von 10 Tagen, der angestellten und selbstständigen Vätern sowie allen Personen, die als zweiter Elternteil anerkannt sind, anlässlich der Geburt eines Kindes gewährt wird.

Die Urlaubstage können aufgeteilt werden und grundsätzlich innerhalb von 2 Monaten nach der Geburt nach den Wünschen des Arbeitnehmers festgelegt werden, es sei denn, die Bedürfnisse des Arbeitgebers stehen dem entgegen. Kann keine Einigung mit dem Arbeitgeber erzielt werden, muss der Urlaub unmittelbar nach der Geburt in einem einzigen Zeitraum genommen werden.

## Verfahren

Ihr Partner muss seinen Arbeitgeber mindestens zwei Monate vor den voraussichtlichen Terminen, an denen er Urlaub nehmen möchte, per Einschreiben, E-Mail oder auf eine andere Weise informieren, mit der die Einhaltung der Frist nachgewiesen werden kann.

Dieser Mitteilung ist eine Kopie des ärztlichen Attests beizufügen, das den voraussichtlichen Entbindungstermin bescheinigt.



Für weitere Informationen:  
[guichet.public.lu/de/entreprises/ressources-humaines/conges/situation-perso/conge-paternite.html](https://guichet.public.lu/de/entreprises/ressources-humaines/conges/situation-perso/conge-paternite.html)

# Eine Geburt anzeigen

Alle Geburten müssen dem Standesbeamten der **Gemeinde, in der die Geburt** stattgefunden hat, innerhalb von **10 Tagen** nach der Geburt (den Tag der Geburt nicht mitgerechnet) angezeigt werden.

Bitte beachten Sie, dass bei Nichteinhaltung dieser Frist ein gerichtlicher Beschluss zur Ausstellung der Geburtsurkunde getroffen werden muss.

Der **Vater** oder die **Mutter** müssen die Geburt des neugeborenen Kindes anmelden. In Abwesenheit des Vaters oder der Mutter kann die Anmeldung nur von den Ärzten, Hebammen oder einer anderen Person, die bei der Geburt anwesend war, vorgenommen werden (gegen Vorlage der vom Arzt oder der Hebamme ausgestellten „Geburtsbescheinigung“).

Bei der Anmeldung der Geburt müssen folgende Unterlagen vorgelegt werden:

## Verheiratete Eltern:

- Geburtsbescheinigung, ausgestellt vom Arzt oder der Hebamme
- Familienstammbuch oder, falls nicht vorhanden, eine Heiratsurkunde
- Ausweispapiere des Anmelders und der Mutter

## Unverheiratete Eltern:

- Geburtsbescheinigung, ausgestellt vom Arzt oder der Hebamme
- Ausweispapiere des Vaters und der Mutter
- Gemeinsame Erklärung der Eltern, in welcher der Name des Kindes angegeben wird (wenn einer der beiden Elternteile die luxemburgische Staatsangehörigkeit besitzt)

Die Geburtmeldestelle stellt **8 Geburtsurkunden** aus, von denen eine Kopie an die Gemeinde, in der Sie wohnen, eine an ihren Arbeitgeber, eine an die Zukunftskasse (CAE) und eine an die Caisse de maladie (Krankenkasse) geschickt werden muss.

**Nicht-luxemburgische Eltern** müssen das Kind zunächst bei der Geburtsgemeinde und anschließend bei ihrem Konsulat oder ihrer Botschaft anmelden (auch hier ist eine Kopie der Geburtsurkunde vorzulegen).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Gemeinde des Geburtsortes:

### Stadtverwaltung von Luxemburg



[vdl.lu/de/leben/behoerdengaenge/ein-familienereignis-anzeigen/eine-geburt-anzeigen](https://vdl.lu/de/leben/behoerdengaenge/ein-familienereignis-anzeigen/eine-geburt-anzeigen)

Öffnungszeiten montags bis freitags, 8 bis 17 Uhr, samstags und an einigen Feiertagen, 9.30 bis 11.30 Uhr.

### Stadtverwaltung von Esch-sur-Alzette



[administration.esch.lu/service/declarer-une-naissance](https://administration.esch.lu/service/declarer-une-naissance)

Öffnungszeiten Montag bis Freitag, 8.00 bis 17.00 Uhr, samstags und an einigen Feiertagen 9.30 bis 11.30 Uhr.

### Stadtverwaltung von Ettelbrück



[ettelbruck.lu/citoyen/services-au-citoyen/etat-civil/naissances](https://ettelbruck.lu/citoyen/services-au-citoyen/etat-civil/naissances)

Öffnungszeiten Montag bis Freitag, 8.00 bis 11.30 Uhr und 13.30 bis 16.30 Uhr (und mittwochs bis 18.30 Uhr).

**Das Kind muss innerhalb von 10  
Kalendertagen\* nach der Geburt  
angemeldet werden!**

## Elternzeit

Die Elternzeit wurde eingeführt, um Eltern die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erleichtern. Sie wurde 2016 reformiert, um Eltern die Möglichkeit zu geben, aus einer Reihe von flexiblen, auf ihre berufliche Situation zugeschnittenen Urlaubsmodellen zu wählen und gleichzeitig von einem Ersatzeinkommen zu profitieren.



Das Elternzeitgeld wird von der **Zukunftskasse (CAE)** gezahlt.  
[guichet.public.lu/de/citoyens/organismes/organismes\\_citoyens/caisse-avenir-enfants.html](https://guichet.public.lu/de/citoyens/organismes/organismes_citoyens/caisse-avenir-enfants.html)

\* inklusive Samstage und Sonntage

## Der erste Elternurlaub

Wenn Sie oder Ihr Partner am Ende Ihres **Mutterschaftsurlaubs, Elternzeit** in Anspruch nehmen möchten, müssen Sie spätestens **zwei Monate** vor Beginn Ihres Mutterschaftsurlaubs per Einschreiben mit Rückschein einen Antrag auf Elternzeit bei Ihrem Arbeitgeber einreichen.



Antrag auf Elternzeit:

[guichet.public.lu/de/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-parental.html](http://guichet.public.lu/de/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-parental.html)

## Der zweite Elternurlaub

Die zweite Elternzeit muss in Anspruch genommen werden, bevor das Kind sechs Jahre alt wird. Im Falle einer Adoption kann der Elternurlaub innerhalb von sechs Jahren nach dem Ende des Adoptionsurlaubs oder, wenn kein Adoptionsurlaub genommen wurde, ab dem Adoptionsurteil bis zum zwölften vollendeten Lebensjahr des Kindes genommen werden.



Weitere Einzelheiten finden Sie auf der Website des CAE:

[cae.public.lu/de/conge-parental](http://cae.public.lu/de/conge-parental)



Weitere Informationen zu den Behördengängen finden Sie unter:

[sante.public.lu/fr/publications/l/legislation-alloc-naissance-2018-fr/legislation-alloc-naissance-2018-fr.pdf](http://sante.public.lu/fr/publications/l/legislation-alloc-naissance-2018-fr/legislation-alloc-naissance-2018-fr.pdf)



## Vorbereitung der Geschwister

Die Ankunft eines Kindes bedeutet Veränderungen für die ganze Familie, und jedes Mitglied muss sich auf seine neue Rolle innerhalb der Familie einstellen.

Wann sollten Sie Ihren Kindern die Neuigkeit verkünden?

Wenn Ihr Kind noch sehr klein ist, hat es noch kein Zeitgefühl. Daher ist es nicht notwendig, sobald sie wissen dass sie schwanger sind, ihrem Kind von der Schwangerschaft zu erzählen, da neun Monate für das Kind eine sehr lange Zeit sein können.

Sobald sich Ihr Bauch abzeichnet oder Ihr Kind anfängt, Fragen zu stellen, können Sie ihm erklären, dass in Ihrem Bauch ein Kind heranwächst.

Planen Sie einen ruhigen Moment für das erste Treffen zwischen dem älteren Geschwisterkind und dem Neugeborenen auf der Entbindungsstation ein.



# Wohlbefinden und Gesundheit

Die Geburt eines Kindes ist eine besondere Zeit in Ihrem Leben: Sie werden mit vielen Veränderungen und Unbekannten konfrontiert. Die Entscheidungen, die Sie jetzt treffen, einschließlich dessen, was Sie während der Schwangerschaft und in der Stillzeit essen, können die Gesundheit Ihres Kindes und Ihre eigene Gesundheit beeinflussen.

## Körperliche Aktivität während der Schwangerschaft

Es wird empfohlen, sich während der Schwangerschaft regelmäßig und leicht zu bewegen. Wenn Sie sich vor der Schwangerschaft nicht regelmäßig bewegt haben, beginnen Sie mit Aktivitäten wie Spaziergehen, Yoga oder Schwimmen. Beginnen Sie mit ein paar Minuten pro Tag und steigern Sie Ihre körperliche Aktivität allmählich, bis Sie 150 Minuten pro Woche erreichen (z. B. 30 Minuten pro Tag an 5 Tagen).

Schwangeren Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft regelmäßig aktiv waren, wird empfohlen, mindestens 30 Minuten lang an mindestens 5 Tagen pro Woche mäßig körperlich aktiv zu sein, vorzugsweise jeden Tag.

**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, insbesondere bevor Sie eine neue Aktivität während der Schwangerschaft beginnen.** Während Ihrer körperlichen Aktivitäten sollten Sie sich normal unterhalten können, ohne zu sehr außer Atem zu sein. Wenn Sie sich müder als sonst fühlen, ruhen Sie sich aus und reduzieren Sie das Tempo und die Häufigkeit.

## Empfohlene Sportarten



## Zu vermeidende Sportarten



- Bevorzugen Sie Aktivitäten wie Spaziergehen, Schwimmen, Heimtrainer, leichte Gymnastik, Wassergymnastik, Aktivität zum körperlichen Ausdruck usw.
- Begrenzen Sie Ihre Sedentarität. Ersetzen Sie eine bewegungsarme Lebensweise durch leichte oder mäßig intensive Aktivitäten, die gut für Ihre Gesundheit sind.
- Üben Sie eine Vielfalt von Ausdauer und Muskelstärkungsaktivitäten aus.
- Aktivitäten, bei denen die Sturzgefahr, Gleichgewichtsverlust, Schlägen oder plötzlichen Bewegungen besteht, wie Laufen, Reiten und Radfahren, sind dagegen nicht empfohlen.
- Sie sollten auch wissen, dass es nach einer Geburt empfohlen wird Dammrückbildungsgymnastik zu machen bevor Sie Ihre intensiveren Aktivitäten wieder beginnen. egal ob es sich um eine klassische Geburt oder um einen Kaiserschnitt gehandelt hat. **Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme.**
- **Wenn Sie intensiven Sport treiben, sollten Sie mit einem Arzt darüber sprechen.**

## Schwangerschaftsbeschwerden

Während der Schwangerschaft kann es zu einer Reihe von Beschwerden kommen, wie Übelkeit, Sodbrennen, schwere Beine, Pilzinfektionen oder Blasen-schwäche.

Es ist auch eine Zeit, in der Ihr Selbstbild gestört sein kann und Sie Probleme und Fragen zu Ihrer Sexualität haben.

Welche Beschwerden Sie auch immer haben, Sie sollten wissen, dass medizinisches Fachpersonal in der Lage sein wird, Ihnen zu helfen und Sie zu beraten, wie Sie diese Beschwerden lindern können.

## Psychologische Betreuung, Emotionen, psychische Gewalt, häusliche Gewalt

Während Ihrer Schwangerschaft können auch Zweifel und Ängste aufkommen. Emotionale Schwankungen sind in dieser Zeit völlig normal, können aber verunsichernd sein, insbesondere für Ihr Umfeld. Wenn Sie sich einsam fühlen oder in irgendeiner Weise unglücklich sind (verletzende Worte, unfreundliche Worte usw.), **sprechen Sie mit dem Pflegepersonal, das Sie begleitet.**

# Ernährung während der Schwangerschaft

## 3 Mahlzeiten pro Tag und 1 bis 2 Zwischenmahlzeiten

Die Schwangerschaft ist ein idealer Zeitpunkt um einen gesunden Lebensstil und eine gesunde Ernährung anzunehmen. Sie müssen Ihre Ernährung nicht komplett umstellen, aber Sie sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten.

**Verdoppeln Sie nicht Ihre Portionen und essen Sie nicht für zwei, sondern essen Sie lieber doppelt so gut.**

Obst und Gemüse sind wichtig, da sie reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sind. Versuchen Sie, 5 Portionen pro Tag zu essen und achten Sie darauf, sie vor dem Verzehr gründlich zu waschen. Bevorzugen Sie lokale und saisonale Produkte.

Achten Sie während der Schwangerschaft auf die Qualität der Fette, die Sie zu sich nehmen, und bevorzugen Sie pflanzliche Fette (Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl) und ungesalzene Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse). Eine ausreichende Zufuhr von essenziellen Fettsäuren ist für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes notwendig. Essen Sie nach Möglichkeit rohe oder nur leicht erhitzte Fette und vermeiden Sie gekochte und überhitzte Fette (frittierte Gerichte).

In diesen 9 Monaten der Schwangerschaft sind Sie sehr viel empfindlicher gegenüber Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Wir empfehlen Ihnen daher, den Verzehr von schnellem Zucker (Süßigkeiten, Gebäck, Limonaden, Fruchtsäfte usw.) einzuschränken und regelmäßig stärkehaltige Nahrungsmittel, vorzugsweise Vollkornprodukte (Nudeln, Reis, Getreide, Mehl, Vollkornbrot usw.) zu jeder Mahlzeit zu essen.



Weitere Informationen finden Sie auf der Website:

[gimb.public.lu/de/gesund-iessen/besoins-nutritionnels/femme-enceinte.html](http://gimb.public.lu/de/gesund-iessen/besoins-nutritionnels/femme-enceinte.html)

Während der Schwangerschaft ist es wichtig, auf eine gute Kalziumzufuhr zu achten, indem man täglich 3-4 Portionen Milchprodukte wie Joghurt, Milch und Käse (in pasteurisierter Form) zu sich nimmt. Milchprodukte, die Bestandteil eines Rezepts sein können, sind auch eine ausgezeichnete Eiweißquelle, ebenso wie Fleisch, Geflügel, Fisch und hartgekochte Eier.



Um Ihren erhöhten Eiweißbedarf zu decken, essen Sie zu den Hauptmahlzeiten ein eiweißreiches Lebensmittel und 3 bis 4 Portionen Milchprodukte pro Tag. Denken Sie daran, zwischen den verschiedenen tierischen Eiweißquellen (Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier) zu variieren und regelmäßig pflanzliche Eiweiße wie Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen usw.) zu sich zu nehmen.

Sie brauchen 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag. Während der Stillzeit erhöht sich dieser Bedarf (2 bis 3 Liter pro Tag). Das beste Getränk bleibt Wasser, vorzugsweise ohne Kohlensäure. Koffein- oder thein-haltige Getränke sollten in Maßen konsumiert werden. **Was den Alkohol betrifft, so gilt die Devise „Null Alkohol in Schwangerschaft und Stillzeit“.**

Ihr Gynäkologe kann Ihnen Vitaminpräparate empfehlen.

Zur Verringerung einer möglich schädlichen Exposition für den Foetus:

- Bevorzugen Sie Selbstgemachtes (aus unbehandelten Lebensmitteln) gegenüber Fertiggerichten, ultrahochverarbeiteten Gerichten, die einen geringen Nährwert haben und oft künstliche Stoffe (bestimmte Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Farbstoffe usw.) enthalten, deren Auswirkungen auf die Gesundheit noch nicht gut erforscht sind (siehe Abbildung S. 27). Anstatt beispielsweise Gerichte zu kaufen, die in der Mikrowelle oder im Backofen aufgewärmt werden, bereiten Sie die Speisen selbst zu, indem Sie die unverarbeiteten Lebensmittel einkaufen.
- Der Verzehr von biologisch angebautem Obst und Gemüse kann die Aussetzung durch Pestizide verringern. Waschen Sie alle Obst- und Gemüsesorten vor dem Verzehr mit Wasser (und entfernen Sie die Schale, wenn sie nicht aus biologischem Anbau stammen). Wenn möglich, sollten Sie auch Getreide (Reis, Mais, Weizen,...) aus biologischem Anbau bevorzugen und zwischen Getreidesorten und -marken variieren, um das Risiko einer Schwermetallbelastung zu verringern.
- Der Verzehr von Fisch ist äußerst gesundheitsfördernd. Der empfohlene Verzehr liegt bei zwei Mal pro Woche, davon einmal fettreichen Fisch (Lachs, Sardine, Hering, Makrele...). Diese sind eine hervorragende Quelle für die wichtigen Omega-3-Fette. Es ist wichtig, eine sorgfältige Auswahl hinsichtlich des Fisches zu treffen, den Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren, da einige Arten Schadstoffe enthalten können. Bevorzugen

## Unbehandelte oder wenig verarbeitete Lebensmittel

→ zu bevorzugen



## Verarbeitete Lebensmittel, die aus den vorherigen Lebensmitteln durch einfache Verfahren hergestellt wurden → in Maßen zu genießen



## Ultrahochverarbeitete Lebensmittel, die in industriellen Verfahren aus vorherigen Lebensmitteln, Industrieerzeugnissen und Zusatzstoffen hergestellt werden. → zu vermeiden



Sie kleine Fische (Makrele, Sardine, Sardelle, Forelle, Hering, Zuchtlachs...) und beschränken Sie den Verzehr von großen Raubfischen (Rochen, Thunfisch, Goldbrasse, Stör, Seeteufel, Bonito, Wolfsbarsch, Heilbutt usw.), die in der Regel mehr Schadstoffe (z. B. Quecksilber) enthalten, sowie von Süßwasserfischen, darunter Aal, Barbe, Karpfen usw. Vermeiden Sie den Verzehr der am stärksten belasteten Fische (z. B. Schwertfisch, Hai, Marlin oder Neunauge).



Weitere Informationen finden Sie unter :

[anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment](https://anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment)

- Erhitzen und lagern Sie **heiße Speisen** in Behältern aus **Glas oder Edelstahl**. Plastik enthält chemische Substanzen, die bei Kontakt mit Hitze auf die Lebensmittel übertragen werden können.
- Bei verpackten Produkten sollten Sie **Glasgefäße** den Konserven oder Dosen vorziehen, da diese Bisphenole enthalten können, die die Funktionen des endokrinen Systems beeinträchtigen.

# Sich während der Schwangerschaft schützen



„Toxoplasmose und Listeriose in der Schwangerschaft“

[sante.public.lu/fr/publications/t/toxoplasmose-listeriose-2019-fr-pt-de-en/index.html](https://sante.public.lu/fr/publications/t/toxoplasmose-listeriose-2019-fr-pt-de-en/index.html)

Sehen Sie sich die Broschüre an (verfügbar in FR, DE, PT, EN)

Während der Schwangerschaft kann der Foetus Infektionskrankheiten ausgesetzt sein. Zwei lebensmittelbedingte Infektionen können schwerwiegende Folgen für die Entwicklung des Foetus haben: Toxoplasmose und Listeriose. Diese können durch einfache Maßnahmen der Lebensmittelhygiene und der allgemeinen Hygiene verhindert werden.

Um festzustellen, ob Sie immun sind und somit während der Schwangerschaft vor einer Infektion geschützt sind, ist ein Bluttest erforderlich, bei dem Ihr Antikörperspiegel bestimmt wird. Jede Frau, die vor der Schwangerschaft positiv auf den Test reagiert, ist durch eine langfristige Immunität dauerhaft geschützt und kaum gefährdet. Wenn der Bluttest ergibt, dass Sie nicht geschützt sind, müssen Sie eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen treffen, um eine Ansteckung während der Schwangerschaft zu vermeiden. Es muss dann regelmäßig Blut abgenommen werden, um sicherzustellen, dass Sie sich in der Zwischenzeit nicht angesteckt haben.

**Gründliches Händewaschen mit Wasser und Seife kann Sie bereits schützen**



## Gute Hygienepraxis



Befolgen Sie stets gute Hygienepraktiken. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände.



Wenden Sie die Hygieneregeln in Ihrem Kühlschrank konsequent an. Halten Sie die Lagertemperaturen (7°C) ein und reinigen Sie den Kühlschrank regelmäßig.



Verzehren Sie die Lebensmittel schnell nach der Zubereitung.



Halten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum ein. Essen Sie keine Lebensmittel, dessen hygienische Qualität oder Frische Ihnen zweifelhaft erscheint.



Essen Sie gut durchgegartes Fleisch und vermeiden Sie blutiges Fleisch, Spieße, Fleisch-Fondue und gekochtes Fleisch, das kalt serviert wird (z. B. Pastete).



Vermeiden Sie rohe oder halbgekochte Eier (Spiegeleier, Omeletts usw.).



Verzehren Sie keine Rohmilch oder aus Rohmilch hergestellte Milchprodukte, wie z. B. Rohmilchkäse (bestimmte Arten von Camembert, Brie, Feta usw.). Vorsicht bei hausgemachten Produkten.



Achten Sie auf Salate, welche im Voraus zubereitet wurden.



Waschen Sie sich nach dem Umgang mit rohen Lebensmitteln gründlich die Hände. Seifen Sie Ihre Arbeitsfläche und Küchenutensilien gründlich ein.



Schälen Sie Obst und Gemüse sorgfältig und spülen Sie es gründlich ab. Vergessen Sie nicht, aromatische Kräuter und gekeimte Samen gründlich zu waschen.



Wenn Sie mit Katzen in Kontakt kommen, waschen Sie sich nach dem Umgang mit ihnen gründlich die Hände. Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit Katzenkot und -streu.



Arbeiten Sie im Garten nur mit Handschuhen und waschen Sie sich anschließend gründlich die Hände.

## Impfungen während der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft kann eine Impfung aus zwei Gründen vorgeschlagen werden: entweder um die werdende Mutter zu schützen, da einige Krankheiten während der Schwangerschaft eine schwerere Form annehmen können, oder um das Neugeborene zu schützen, bevor die Verabreichung eines Impfstoffs bei ihm möglich und wirksam ist.

### Der Oberste Rat für Infektionskrankheiten empfiehlt die Impfung schwangerer Frauen:

**Die Grippe** Die Impfung schwangerer Frauen gegen die Grippe wird in der Winterzeit mit einem inaktivierten Impfstoff empfohlen, unabhängig vom Stadium der Schwangerschaft. Die Grippeimpfung ist bei schwangeren Frauen wirksam: Die Häufigkeit von Komplikationen, Krankenhausaufenthalten und Todesfällen im Zusammenhang mit der Grippe ist bei schwangeren Frauen, die gegen die Grippe geimpft sind, geringer. Diese Impfung schützt auch das Neugeborene während der ersten sechs Lebensmonate.



„Impfung gegen Grippe: Schutz für Sie und Ihr Kind!“  
[sante.public.lu/fr/publications/v/vaccination-grippe-grossesse-2018-fr-de/index.html](https://sante.public.lu/fr/publications/v/vaccination-grippe-grossesse-2018-fr-de/index.html)

Sehen Sie sich die Broschüre an (verfügbar in FR, DE)

**Keuchhusten** Die Impfung wird im zweiten oder dritten Schwangerschaftsdrittel mit einem Kombinationsimpfstoff d-T-ap oder d-T-ap-IPV empfohlen. Um eine maximale Wirksamkeit zu erzielen, wird die Impfung vorzugsweise im zweiten Trimester (zwischen der 13. und 26. Schwangerschaftswoche) verabreicht, kann aber auch bis zur 36. Woche (oder bis spätestens zwei Wochen vor der Entbindung) verabreicht werden. Bei jeder Schwangerschaft wird eine Impfdosis empfohlen, wobei zwischen den Impfungen mindestens 6 Monate liegen müssen, um das Neugeborene ausreichend zu schützen.

**Die RSV** Impfung gesunder, Frauen, welche eine harmonische Schwangerschaft haben, die während der RSV-Hochsaison (September bis Februar) entbinden, erfolgt zwischen der 32. und 36. Schwangerschaftswoche.

**Covid-19** Impfung von schwangeren Frauen mit zusätzlichen Risikofaktoren für eine schwere COVID-19 Erkrankung.

Die beiden Impfungen, gegen Grippe und Keuchhusten, können am gleichen Tag an verschiedenen Injektionsstellen verabreicht werden. Um diese Impfungen zu erhalten, wenden Sie sich an Ihren Gynäkologen, Ihren Allgemeinmediziner oder Ihre Hebamme.



[sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination/femmes-enceintes.html](https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination/femmes-enceintes.html)

Besuchen Sie die Website für Informationen zu Impfungen während der Schwangerschaft sowie zu möglichen neuen Empfehlungen.

## Zytomegalie-Virus (CMV)

Das Zytomegalie-Virus ist eine Infektionskrankheit, die sich auf Ihre Schwangerschaft und die Zukunft Ihres Foetus auswirken kann. Das Virus wird durch Sekrete wie Tränen, Speichel und Nasensekrete übertragen. Werdende Mütter, welche noch nie in Kontakt mit dem Virus waren, und in Kontakt mit Kleinkindern sind, sind einem grösseren Risiko ausgesetzt sich anzustecken.

Zu Beginn der Schwangerschaft wird ein Bluttest durchgeführt. Ihr Gynäkologe kann Ihnen dann sagen, ob Sie bereits einmal mit dem Virus in Kontakt waren.

Hier einige Hygieneregeln, die Sie beachten sollten, um die Übertragung von CMV zu verhindern:

- Waschen Sie sich häufig und gründlich die Hände
- Küssen Sie ein Kind nicht auf den Mund
- Nehmen Sie weder den Sauger der Flasche, noch den Löffel des Kindes oder den Schnuller in den Mund
- Vermeiden Sie jeglichen Kontakt mit den Tränen oder Nasensekreten des Kindes
- Benutzen Sie nicht die gleichen Toilettenartikel

## Zahnpflege

Während der Schwangerschaft müssen Sie besonders auf die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihres Zahnfleisches achten, da diese durch die Schwangerschaftshormone empfindlicher werden.

Vor allem Zahnfleischentzündungen und Zahnfleischbluten können vermehrt auftreten.

Als vorbeugende Maßnahme wird Ihnen empfohlen:

- Putzen Sie Ihre Zähne 2 bis 3 Mal am Tag gründlich, vorzugsweise nach den Mahlzeiten.
- Suchen Sie zu Beginn Ihrer Schwangerschaft einen Zahnarzt auf, damit er die notwendigen Zahnbehandlungen durchführen kann.

**Bitte beachten Sie, dass ein Besuch beim Zahnarzt obligatorisch ist, um die die vorgeburtliche Zulage zu erhalten und vergessen Sie nicht, das Formular unterschreiben und abstempeln zu lassen.**

# Gefährliche Substanzen während der Schwangerschaft

Die Einnahme von Drogen während der Schwangerschaft birgt Risiken. Die Wirkung bestimmter Drogen kann die Entwicklung des Foetus beeinträchtigen, irreversible Schäden verursachen oder die Schwangerschaft gefährden. Wenn eine schwangere Frau Drogen nimmt, ist es von entscheidender Bedeutung, dass sie eine Ansprechperson in der Ärzteschaft hat, mit der sie über ihren Drogenkonsum sprechen kann. Diese Person ist in der Lage, die Überwachung der Schwangerschaft zu organisieren.

## Das Entzugssyndrom bei der Geburt und seine langfristigen Auswirkungen

Ein Entzugssyndrom kann auftreten, wenn während der Schwangerschaft Drogen (Tabak, Cannabis, Alkohol und andere Drogen) konsumiert wurden, was bedeutet, dass das Kind bei der Geburt unter Entzugerscheinungen leiden kann. Je nach der Intensität der beobachteten Symptome kann das medizinische Team eine Behandlung einleiten und möglicherweise eine medikamentöse Lösung vorschlagen.

Es ist auch möglich, dass später in der frühen Kindheit Probleme auftreten, insbesondere in Bezug auf das Lernen, welches für diese Kinder schwieriger sein kann.

In allen Fällen besteht die Aufgabe der Ärzte und des Behandlungsteams nicht darin, zu urteilen, sondern Ihnen und Ihrem Kind zu helfen, diese Probleme zu überwinden. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie mit Ihrem Hausarzt, Gynäkologen oder Ihrer Hebamme darüber sprechen, wie Sie den Konsum von Giftstoffen stoppen können.

## Tabak



Santé.lu



„Schwanger ohne Tabak“

[sante.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de/index.html](https://sante.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de/index.html)

Sehen Sie sich die Broschüre an (verfügbar in FR, DE)

Während der Schwangerschaft wird der Foetus über das Blut der Mutter mit Sauerstoff versorgt. Wenn die Mutter jedoch raucht, wird ihr Blut mit Kohlenmonoxid und anderen schädlichen Stoffen belastet. Da die Plazentaschranke nicht in der Lage ist, all diese Stoffe zu filtern, gelangen sie über die Nabelschnur zum Foetus. Tabak hat nachweislich eine schädliche Wirkung auf die Entwicklung des Foetus. Das Geburtsgewicht von Kindern, deren Mütter rauchen, ist sehr oft niedriger als das von Kindern, deren Mütter nicht rauchen. Ein zu niedriges Geburtsgewicht stellt ein großes Risiko für das Neugeborene dar. Frauen, die vor oder während des ersten Schwangerschaftstrimesters mit dem Rauchen aufgehört haben, können dieses Risiko verringern.

Zu beachten ist auch, dass Rauchen während der Schwangerschaft das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt erheblich erhöht und dass beim Kind ein Entzugssyndrom auftreten kann.

**Mit dem Rauchen aufzuhören  
ist daher zu jedem Zeitpunkt der  
Schwangerschaft von Vorteil.**

Die Hilfe einer Fachperson, die in Tabakkunde ausgebildet ist, erhöht die Chancen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Das **Raucherentwöhnungsprogramm** der Gesundheitsdirektion, das in Zusammenarbeit mit dem CNS entwickelt wurde, entspricht den Empfehlungen der WHO und bietet eine angepasste Betreuung zur Hilfe beim Rauchentzug. Raucher können sich von medizinischem Fachpersonal beraten und unterstützen lassen, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Außerdem werden im Rahmen des Raucherentwöhnungsprogramms auch Beratungsgespräche angeboten. Dabei geht man zu seinem Allgemeinmediziner und erhält über einen Zeitraum von 8 Monaten individuelle, auf seinen Lebensstil zugeschnittene Unterstützung. Die erste sowie die letzte Konsultation nach 8 Monaten werden von der CNS vollständig erstattet. Die Medikamente zur Raucherentwöhnung werden am Ende des Programms teilweise erstattet.



Auch andere Einrichtungen bieten kostenlose Beratungen und maßgeschneiderte Unterstützung an. Zögern Sie nicht die Website [tabac-stop.lu](http://tabac-stop.lu) zu besuchen, um sich über die verschiedenen in Luxemburg verfügbaren Möglichkeiten und Institutionen zur Raucherentwöhnung sowie deren Adressen und deren verschiedenen Arten von Begleitung zu informieren.



Informationen zur Raucherentwöhnung:

„Quit-Line“

Tobacco stop line : **8002 6767** (kostenlose Nummer).

[tabac-stop.lu](http://tabac-stop.lu)

**Schwangere Frauen sollten Nikotinpflaster,  
Kaugummis oder andere  
Entwöhnungsmedikamente nur unter  
ärztlicher Aufsicht verwenden.**

## Alkohol



„0% Alkohol - Informationen für die  
Schwangerschaft“

[sante.public.lu/fr/publications/z/zero-alcool-grossesse-fr-de.html](http://sante.public.lu/fr/publications/z/zero-alcool-grossesse-fr-de.html)

Sehen Sie sich die Broschüre an (verfügbar in FR, DE)

Der Konsum von alkoholischen Getränken während der Schwangerschaft oder der Stillzeit, selbst in kleinen Mengen, kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit des Kindes haben.

„**Null Alkohol in der Schwangerschaft und Stillzeit**“ ist die Devise, die sich alle Frauen zum Wohle ihrer Gesundheit und der ihres Kindes zu eigen machen sollten.

Alkohol, der von schwangeren Frauen aufgenommen wird, geht in den Blutkreislauf der Mutter über, passiert die Plazenta und gelangt dann in den Blutkreislauf des Kindes. Bei stillenden Müttern geht der Alkohol auch in die Muttermilch über.

Die wichtigsten schädlichen Auswirkungen von Alkohol auf das Kind betreffen das zentrale Nervensystem. Je nach dem Grad der Alkoholvergiftung können verschiedene Störungen auftreten:

- Frühgeburt
- Niedriges Geburtsgewicht
- Verhaltensauffälligkeiten
- Anomalien in der körperlichen und geistigen Entwicklung des Kindes

## **Drogen und Medikamente**

### **Cannabis = Droge!**

Cannabis, Kokain und alle anderen Drogen sind starke Stimulanzien für das Nervensystem und äußerst giftig für die Plazenta und den Foetus. Ihre Wirkstoffe durchdringen die Plazentaschranke und gelangen in den Blutkreislauf des Foetus, wo sie Entwicklungsstörungen, Konzentrationsprobleme und andere Probleme verursachen können, die mit denen von Alkohol vergleichbar sind.

Auch das Risiko einer Frühgeburt und des Todes des Foetus im Mutterleib ist bei diesen toxischen Substanzen erhöht.

**Alle Drogen sind gefährlich für Ihr Kind! Es wird empfohlen, den Konsum einzustellen**

### Medikamente bei chronischen Krankheiten:

Wenn Sie während der Schwangerschaft Medikamente zur Behandlung einer chronischen Krankheit einnehmen, fragen Sie Ihren Arzt, ob diese mit der Schwangerschaft und dem Stillen vereinbar sind.

Denken Sie daran, dass Sie sich unabhängig von der Art des Medikaments (Schmerzmittel, Homöopathie, ätherische Öle, pflanzliche Arzneimittel oder andere Substanzen) unbedingt über die Verträglichkeit mit der Schwangerschaft informieren sollten.

Wenn Sie während der Schwangerschaft jemanden vom Gesundheitspersonal aufsuchen, denken Sie daran, ihm mitzuteilen, dass Sie schwanger sind.

**Nehmen Sie keine Medikamente ein, ohne die Packungsbeilage zu lesen oder ohne ärztlichen Rat.**



Kein Tabak



Kein Alkohol



Keine Drogen



Keine Medikamente  
ohne ärztlichen Rat



## Umwelt und deren Verschmutzung

### Schaffung einer gesunden Umwelt für die schwangere Frau und das Baby

Die ersten 1.000 Tage der Entwicklung eines Kindes, von der Empfängnis bis zum Alter von zwei Jahren, stellen ein Zeitfenster erhöhter Anfälligkeit dar, in dem sich Umweltfaktoren (chemische Stoffe in der Außen- und Innenluft, in Reinigungsmitteln, in bestimmten Lebensmitteln usw.) auch langfristig auf die Gesundheit des Kindes auswirken können. Die Schwangerschaft ist eine gute Gelegenheit, bestimmte Gewohnheiten zu ändern, um die eigene Aussetzung und die des Foetus gegenüber ungünstigen Umweltfaktoren zu verringern.

Wir verbringen mehr als 80% unserer Zeit in Innenräumen. Im folgenden Abschnitt finden Sie einige Empfehlungen zur Verbesserung der **Luftqualität** in Ihrem Haus:

- **Lüften** Sie mindestens zweimal täglich für 15 Minuten, um die Raumluft zu erneuern.
- Wenn Sie ein **mechanisches Belüftungssystem** haben, reinigen Sie die Lüftungsöffnungen regelmäßig und lassen Sie das System von einem Fachmann auf Sauberkeit und korrekte Funktion (angemessener Luftstrom) überprüfen.
- Verwenden Sie für die **Reinigung** natürliche Produkte (weißer Essig, Natron, schwarze Haushaltsseife usw.) oder wählen Sie Produkte mit dem Umweltzeichen (z. B. EU Ecolabel). Verwenden Sie Mikrofasern oder entscheiden Sie sich für die Dampfreinigung, die eine Reinigung ohne Produkte ermöglicht. Reinigungsmittel können schädliche Chemikalien enthalten, die in die Luft und in den Staub abgegeben werden.
- Vermeiden Sie alle Arten von **Reinigungs- oder Lufterfrischersprays und Raumsprays** sowie Duftkerzen und Weihrauch, da all diese Produkte Chemikalien in die Luft abgeben, die reizend oder schädlich sein können.
- Vermeiden Sie die Verwendung von **Insektiziden** und Mückenschutzmitteln im Haus und verwenden Sie stattdessen Moskitonetze.

- Wenn Sie das **Kinderzimmer** vorbereiten, führen Sie die Arbeiten nicht selbst aus, um die Aussetzung gegenüber möglichen Schadstoffen zu vermeiden, die von **Baumaterialien** wie Farben, Klebstoffen, PVC-Böden usw. ausgehen. Wählen Sie schadstoffarme Materialien mit einem Umweltzeichen (z. B. EU Ecolabel, Blauer Engel, A+ Innenraumluft) und lüften Sie während und nach den Arbeiten gründlich.
- Denken Sie bei der **Auswahl der Möbeln** für das Zimmer Ihres Babys daran, dass einige neue Möbel (z. B. Spanplatten) Chemikalien freisetzen können. Lassen Sie neue Möbel eine Zeit lang in einem gut belüfteten Raum stehen, bevor Sie sie im Kinderzimmer aufstellen. Entscheiden Sie sich nach Möglichkeit für Möbel aus Massivholz und Teppiche aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder anderen schadstofffreien Materialien, die z. B. ein OEKO-TEX-Siegel tragen.



Wenn Sie **Kosmetika** verwenden, sollten Sie sie während der Schwangerschaft auf ein Minimum reduzieren. Kosmetika können Stoffe enthalten, die die Funktionen des endokrinen Systems beeinträchtigen (z. B. Parabene oder Phthalate) und die sich auf die Gesundheit Ihres Kindes auswirken können. Wählen Sie Produkte mit einem Umweltzeichen (z. B. EUEcolabel). Mit Hilfe von Mobiltelefonen können Sie Strichcodes scannen, die Ihnen Informationen über die Zusammensetzung der Produkte liefern (z. B. Scan4chem und andere). Wählen Sie Produkte mit so wenig Bestandteilen wie möglich.

Was die **Ernährung** betrifft, finden Sie einige Empfehlungen zur Verringerung einer möglicherweise für den Foetus schädlichen Belastung im Abschnitt „Ernährung während der Schwangerschaft“.

Verbringen Sie Zeit **draußen in der Natur**. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich der Kontakt mit der Natur positiv auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib auswirkt.

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Abteilung Umwelt und Gesundheit der Gesundheitsdirektion: [service.environnement@ms.etat.lu](mailto:service.environnement@ms.etat.lu)

# Vorbereitung auf die Entbindung

## Vorbereitungskurse für die Geburt und Elternschaft

Es gibt viele Möglichkeiten, sich auf die Ankunft Ihres Kindes vorzubereiten. Es werden verschiedene Kurse angeboten.

### **Diese Kurse ermöglichen es Ihnen:**

- Ihre Schwangerschaft in vollen Zügen zu erleben
- Den Ablauf der Geburt besser zu verstehen
- Informiert und beruhigt zu sein
- Sich mit anderen werdenden Eltern auszutauschen
- Sich mit der Entbindungsstation vertraut zu machen
- Den Fachleuten Ihre Fragen zu stellen
- Entspannungs- und Schmerzbewältigungstechniken zu entdecken

### **Um sich auf die Geburt und die Ankunft des Kindes vorzubereiten, werden verschiedene Aktivitäten angeboten:**

- Geburtsvorbereitungskurse, die von der Entbindungsstation organisiert werden, in der Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten.
- Besichtigung der Räumlichkeiten der Entbindungsstation und des Kreißsaals
- Schwangerschaftsgymnastik
- Andere: Haptonomie, Hypnose, Hypnobirthing, Tanz, Yoga usw.

Fragen Sie das Pflegepersonal, das Ihnen je nach Bedarf erklärt, was in Ihrer Entbindungsklinik angeboten wird.

Geburtsvorbereitungskurse werden auch von freiberuflichen Hebammen, Verbänden oder Unternehmen angeboten.

Die Kurse können einzeln oder in Gruppen stattfinden, und Sie können mit Ihrem Partner daran teilnehmen.

Einige Methoden der Geburtsvorbereitung werden von der Nationalen Gesundheitskasse nicht übernommen.

**Außerdem, wird eine Konsultation mit einem Anästhesisten verschrieben, um Ihren Gesundheitszustand zu beurteilen, bevor eine Epiduralanästhesie oder eine andere Anästhesie, die während der Geburt erforderlich sein könnte, durchgeführt wird.**

## Mein Plan für die Entbindung und Elternschaft

Der Geburtsplan ermöglicht es Ihnen, sich im Voraus und ohne Stress Gedanken darüber zu machen, wie Sie Ihre Geburt und die ersten Momente mit Ihrem Kind erleben möchten. Dieser Plan ist nicht obligatorisch.

Sie können sich von Ihrer Hebamme oder Ihrem Gynäkologen beraten lassen, unter Berücksichtigung Ihres Gesundheitszustandes und den Möglichkeiten, die die Geburtsklinik ermöglicht, dieser Plan wird in Ihrem Entbindungsbericht festgehalten.

**Bedenken Sie jedoch, dass die Geburt nicht immer so abläuft, wie Sie es sich vorgestellt haben, und dass Ihr Geburtsplan geändert werden kann, wenn ein unvorhergesehenes Ereignis oder ein Notfall eintritt.**



Hier sind einige Fragen, die Ihnen helfen, über Ihren Geburtsplan nachzudenken:

- Wen möchte ich als Begleiter mitnehmen?
- Welche Möglichkeiten gibt es auf der Entbindungsstation?
- Welche Möglichkeiten bietet mein Gynäkologe?
- Wie werde ich wohl mit den Schmerzen umgehen?
- Möchte ich spezielle Musik hören?
- In welcher Position fühle ich mich bei der Geburt am wohlsten?
- Möchte ich in der Badewanne entbinden?
- Kann mein Partner die Nabelschnur durchschneiden?
- Möchte ich, dass mein Kind Haut-an-Haut auf mir liegt? Auf meinem Partner?
- Möchte ich stillen oder nicht?
- Plane ich eine ambulante Geburt?
- ...

## Wie werde ich mein Kind ernähren?

Nehmen Sie sich die Zeit, mit Ihrem Partner darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Kind ernähren wollen.

Stillen hat viele Vorteile und ist für Neugeborene am besten geeignet. Vor allem schützt es das Neugeborene dank der vielen Antikörper, die es enthält, vor Infektionen und Allergien.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Ihr Kind bis zum Alter von 6 Monaten ausschließlich zu stillen.

Wenn Sie Ihr Kind mit der Flasche füttern, wird empfohlen, ihm einen für Säuglinge geeigneten Muttermilchersatz zu geben. (Babymilch)

Was auch immer Sie tun, entscheiden Sie sich für das, was für Sie am besten ist, und fragen Sie Ihre Hebamme um Rat.

In allen Geburtskliniken gibt es Stillberaterinnen, die Ihnen helfen können.

Vorgeburtliche Stillberatungen werden auch in den Geburtskliniken angeboten.

**Im Kreißaal wird Ihnen die sogenannte „Begrüßungsmilch“ angeboten. Dabei handelt es sich um die erste Milchmahlzeit des Neugeborenen, die aus der ersten Milch, dem sogenannten Kolostrum, besteht und sehr reich an Proteinen und Antikörpern ist. Sie ist daher sehr gut für das Kind.**

Für weitere Informationen:



[sante.public.lu/fr/publications/a/brochure-allaiter-travailler-cest-un-droit.html](https://sante.public.lu/fr/publications/a/brochure-allaiter-travailler-cest-un-droit.html)

Sehen Sie sich die Broschüre an (verfügbar in FR)



[sante.public.lu/fr/publications/a/allaitement-a-z.html](https://sante.public.lu/fr/publications/a/allaitement-a-z.html)

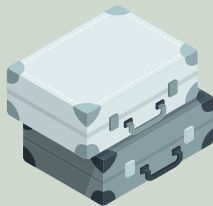
Sehen Sie sich die Broschüre an  
(verfügbar in FR, DE)



# Packen für die Entbindungsklinik

Die Fahrt zur Entbindungsklinik kann ein plötzliches und unerwartetes Ereignis sein. Deshalb ist es ratsam, Ihren Koffer schon 1 bis 2 Monate im Voraus zu packen!

In den meisten Entbindungskliniken erhalten Sie eine Liste mit den benötigten Materialien.



Bei einer normalen Entbindung beträgt die durchschnittliche Aufenthaltsdauer 2 bis 3 Tage, bei einem Kaiserschnitt 4 bis 5 Tage.

**Es ist ratsam, die Wäsche Ihres Kindes im Voraus zu waschen, um Spuren von Herstellungsprodukten zu entfernen, die Allergien und Reizungen verursachen können.**

| Für den Tag der Geburt:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Für Sie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Für das Kind                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ihre Ausweispapiere (Personalausweis oder Reisepass)</li><li>• Sozialversicherungsausweis</li><li>• Karte Ihrer Zusatzkrankenversicherung</li><li>• Wenn Sie im Ausland versichert sind, das Formular für die Rückerstattung durch Ihre Krankenkasse</li><li>• Ihre Blutgruppenkarte</li><li>• Ihr Mutterpass</li><li>• Ihr Verbindungsformular (je nach Entbindungsklinik)</li></ul> <p>In einer kleinen Tasche können Sie ein paar leicht zugängliche Dinge für die Zeit im Kreißaal vorbereiten.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mützen</li><li>• Angepasste Bodys</li><li>• Pyjamas oder Strampler</li><li>• Hausschuhe oder Socken</li></ul> <p><b>Denken Sie daran, Kleidung mitzunehmen, die für die Jahreszeit und das erwartete Gewicht Ihres Kindes geeignet ist.</b></p> |

## Für den Aufenthalt in der Entbindungsstation:

| Für Sie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Für das Kind                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachthemd, Pyjama-Jacke oder T-Shirt</li> <li>• Einwegunterhosen</li> <li>• Morgenmantel und Hausschuhe</li> <li>• Handtücher, Waschlappen und Badetücher</li> <li>• Toilettentasche mit Ihren Toilettenartikeln</li> <li>• Still BHs, ggf. ohne Bügel</li> </ul> <p>Nehmen Sie keine Wertsachen mit!</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlafanzüge, Strampler oder andere praktische Kleidungsstücke für das Kind</li> <li>• Bodys</li> <li>• Mützen</li> <li>• Hausschuhe oder Socken</li> <li>• Haarbürste (mit weichen Borsten)</li> </ul> <p>Grundsätzlich werden die zum Waschen des Kindes benötigten Utensilien von der Klinik zur Verfügung gestellt (z. B. Badelaken, Seife, Windeln usw.), aber Sie können auch Ihre eigenen Produkte mitbringen.</p> |

## Für die Heimreise:

| Für Sie                                                                                                                                  | Für das Kind                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bequeme, angemessene Kleidung</li> <li>• Damenbinden (vorzugsweise in großen Größen)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Body</li> <li>• Eine Mütze</li> <li>• Pyjama oder andere praktische Kleidung für das Kind</li> <li>• Einen Babyschlafsack oder eine Decke</li> <li>• Hausschuhe oder Socken</li> <li>• Ein Babyschale für die Heimreise (nach Sicherheitsstandards und vor der Rückkehr nach Hause zu testen)</li> </ul> |

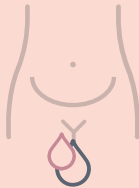
**Denken Sie daran, einen Kindersitz für den Transport des Kindes nach der Entbindung mitzunehmen.**

## Warnzeichen: Wann sollten Sie die Entbindungsklinik aufsuchen?

Wenn Sie sich nicht wohlfühlen oder ein ungewöhnlicher Zustand Sie beunruhigt, konsultieren Sie so schnell wie möglich eine medizinische Fachkraft!

Vereinbaren Sie auch einen Notfalltermin mit einer medizinischen Fachkraft, wenn:

- Sie **Blut** oder Fruchtwasser verlieren (Ihre **Fruchtblase ist geplatzt**)
- Sie vor der 37. Schwangerschaftswoche starke, häufige oder vorzeitige **Wehen** verspüren
- Sie sind Opfer eines **Unfalls**, sind **gestürzt** oder haben einen schweren **Schlag** in den Unterleib erlitten
- Sie spüren eine **deutliche Verringerung** der **Bewegungen** Ihres Kindes
- Sie haben unerklärliches **Fieber**



# Wehen und Entbindung

## Anzeichen dafür, dass die Wehen einsetzen

### Wehen

Gegen Ende der Schwangerschaft kann es zu unregelmäßigen, schwachen Wehen kommen. Machen Sie sich keine Sorgen, das ist normal.

Wenn diese Wehen intensiver werden, zunehmend schmerzhafter werden und enger beieinander liegen (alle 5 bis 10 Minuten seit 1 Stunde), haben die Wehen begonnen.

### Das Platzen der Fruchtblase

Wenn die Fruchtblase platzt, d.h. das Fruchtwasser plötzlich austritt oder Sie das Gefühl haben, ständig Flüssigkeit zu verlieren, müssen Sie sich schnellstmöglich in die Entbindungsklinik begeben.

**Vergessen Sie Ihre Dokumente nicht:**

**Personalausweis oder Reisepass**  
**Sozialversicherungsausweis (CNS oder andere)**  
**Krankenversicherungszusatzkarte**  
**Mutterpass**  
**Blutgruppenkarte**



# Entbindung des Kindes

Ab Ihrer Ankunft auf der Entbindungsstation werden Sie von einem multidisziplinären Ärzte- und Pflege team betreut, um Ihre Sicherheit und Überwachung zu gewährleisten.

Denken Sie daran, dass die Dauer der Wehen von Frau zu Frau und von Schwangerschaft zu Schwangerschaft sehr unterschiedlich ist.

Das anwesende medizinische Fachpersonal wird Ihnen immer erklären, was geschieht. Zögern Sie nicht, Ihre Fragen zu stellen und Ihre Wünsche zu äußern. Die Hebammen, die Sie während der Wehen begleiten, werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten der Schmerzbehandlung vorschlagen (Mobilisierung, Ballon, Wärme, Bad usw.).

Bei Komplikationen ist es möglich, dass der Gynäkologe eine Zange oder eine Saugglocke einsetzen muss, um zu entbinden, oder dass er einen Dammschnitt (Einschnitt im Perineum, durch den das Kind mehr Platz zum Durchkommen hat) vornimmt.

In einigen Fällen kann ein Kaiserschnitt erforderlich sein.

Sobald das Kind geboren ist, endet die Geburt mit der Ablösung der Plazenta.

## Das Kind ist da

Wenn Sie es wünschen, wird Ihr Kind in den ersten Momenten auf der Welt auf Ihren Bauch gelegt und abgetrocknet, um seine Temperatur zu erhalten. Die Begleitperson wird gebeten, die Nabelschnur zu durchtrennen.

Dies ist auch der Zeitpunkt, an dem Ihnen angeboten wird, dem Kind eine Begrüßungsmilch zu geben.

Anschließend wird das Kind gewogen und gemessen.

Die ersten Stunden im Leben Ihres Kindes sind eine Zeit des Übergangs und der Anpassung, die eine gemeinsame Betreuung durch Sie und das Pflege team erfordert.

Ist Ihr Kind eine Frühgeburt oder benötigt es besondere Pflege, kann es zu seiner Sicherheit auf eine neonatologische Station verlegt werden.

# Die ersten Tage, der Aufenthalt in der Entbindungsstation

Sie werden Ihr Kind kennenlernen, sich gegenseitig kennenlernen und sich aneinander binden.

Für Ihren Partner ist dies die Zeit, in der er eine aktive Rolle im Leben Ihres Kindes übernimmt.

In den ersten Tagen kann es sein, dass Ihre Stimmung etwas durcheinander gerät, dass Sie sich etwas deprimiert fühlen und dass Sie wegen Kleinigkeiten weinen müssen.

Das ist normal, denn es handelt sich um ein natürliches Phänomen, das als Babyblues bezeichnet wird und in der Regel zwischen dem ersten und dritten Tag nach der Geburt auftritt und selten länger als eine Woche anhält. Wenn dieses Phänomen länger andauert oder sich verschlimmert, kann es sich zu einer postnatalen Depression entwickeln. Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachkraft darüber.

## Besuche

Alle in Ihrem Umfeld freuen sich darauf, Ihr Kind kennenzulernen, und es wird wahrscheinlich viele Besuche geben. Zögern Sie nicht, diese Besuche zu organisieren oder den Leuten zu erklären, dass Sie sich ausruhen müssen und, dass sie später kommen können, wenn Sie wieder zu Hause sind.

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Besuchszeiten kennen und dass Ihre Besucher sie einhalten.

## Pflege

Ein Team von Pflegekräften wird Sie umgeben und Ihnen helfen, sei es, um Ihnen bei den ersten Schritten zu helfen (Tragen, Füttern, Wickeln usw.) oder um die medizinische Betreuung zu gewährleisten.

Sie sollten wissen, dass die Betreuung an Ihren Rhythmus und den Ihres Kindes angepasst werden kann, um Ihnen Momente der Intimität und Ruhe zu ermöglichen.



Das erste Bad des Kindes wird ebenfalls in Anwesenheit einer Pflegekraft durchgeführt, die Ihnen zeigt, was zu tun ist.

Bevor Sie die Klinik verlassen, werden Ihr Gesundheitszustand und der Ihres Kindes untersucht.

**Ihr Gynäkologe** wird Sie untersuchen, um sich zu vergewissern, dass alles in Ordnung ist. Bei diesem Besuch können auch die Wiederaufnahme der sexuellen Aktivität sowie die Verhütung besprochen werden.

Innerhalb 6 bis 8 Wochen nach der Geburt findet eine Sprechstunde statt.

**Ein Kinderarzt** oder eine Kinderärztin wird Ihr Kind am ersten Tag der Geburt und am Tag der Entlassung untersuchen. Er/Sie wird Ihnen eine regelmäßige medizinische Betreuung empfehlen und kann alle Ihre Fragen beantworten.

Vergessen Sie nicht, dass diese Besuche obligatorisch sind, um die Geburtszulage und die nachgeburtliche Zulage zu erhalten **und denken Sie bitte daran, die Dokumente unterschreiben zu lassen.**

## Hörtest

Ein kostenloser Hörtest wird für alle Neugeborenen in Luxemburg angeboten. Dieser Test wird ab dem zweiten Lebenstag auf der Entbindungstation oder beim audiophonologischen Dienst durchgeführt, wenn Sie die Entbindungsklinik bereits verlassen haben.

Der Test, der kurz und komplett schmerzlos ist, wird mit einem Kopfhörer durchgeführt, der am Eingang des Ohrs des Kindes angebracht wird.



[sante.lu/test-audioneo](https://sante.lu/test-audioneo)

## Screening auf seltene Krankheiten

Alle Neugeborenen werden auf eine Reihe seltener Krankheiten getestet, die oft genetisch bedingt sind.

Bevor das Screening durchgeführt wird, muss eine Einverständniserklärung der Eltern unterzeichnet werden.

Dieser Test wird auf der Entbindungsstation ab dem 3. Lebenstag mittels einer Blutuntersuchung durchgeführt. Er kann auch zu Hause von einer Hebamme durchgeführt werden. Es werden einige Tropfen Blut abgenommen und auf einer Blotting-Karte gesammelt.

Das Pflegepersonal wendet verschiedene Techniken an, damit Ihr Kind den Stich nicht spürt.

Sie werden nur dann kontaktiert, wenn weitere Tests erforderlich sind.



[sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/p/petite-enfance/tests-de-pistage/5-maladies-genetiques.html](https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/p/petite-enfance/tests-de-pistage/5-maladies-genetiques.html)

Sehen Sie sich die Broschüre an (verfügbar in FR, DE, PT, EN)

# Verlassen der Entbindungsstation, Rückkehr nach Hause

## Die Rückkehr nach Hause nach der Geburt

Die ersten Wochen nach der Entbindung sind eine sehr sensible Zeit. Deshalb sollten Sie auf sich achten und sich so gut wie möglich schonen.

Zögern Sie nicht, Ihre Familie, Freunde, Bekannte oder auch Fachleute um Hilfe zu bitten.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung. Erkundigen Sie sich bei den Sozialarbeitern in Ihrer Gemeinde.

### Sie sind nicht allein!

Sie können auch die Dienste einer freiberufliche Hebamme in Anspruch nehmen, die Sie bei der täglichen Pflege Ihres Kindes begleitet, Sie berät und Ihnen beim Stillen hilft.

Die Kosten für die Betreuung durch eine Hebamme zu Hause werden von der CNS übernommen.

Die Hebammen in Ihrer Entbindungsstation und die freiberuflichen Hebammen in Ihrer Nähe können Ihnen Informationen über Hausbesuche geben.

Andere Dienste können Ihnen helfen, wenn Sie nach Hause zurückkehren

- Die Ligue médico sociale [ligue.lu](http://ligue.lu)
- ONE [officenationalenfance.lu](http://officenationalenfance.lu)
- Ihr örtliches Sozialamt bei finanziellen Problemen
- Luxemburgischer Verband der Hebammen [sages-femmes.lu](http://sages-femmes.lu)



Ligue médico  
sociale



ONE



ALSF

Mit der Ankunft des Kindes wird Ihr Alltag auf den Kopf gestellt und Sie fühlen sich vielleicht bald überfordert.

Denken Sie daran, Ihr Leben so weit wie möglich zu vereinfachen.

Sie sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass nach der Geburt gesundheitliche Probleme wie Hämorrhoiden, Verstopfung oder ein lang anhaltender Babyblues auftreten können. Zögern Sie nicht, Ihre Hebamme oder Ihren Gynäkologen um Rat zu fragen.

**Wenn Sie ein Haustier haben, sollten Sie bedenken, dass sich sein Verhalten mit der Ankunft des Kindes ändern kann. Denken Sie daran, alle Vorsichtsmaßnahmen zu treffen, um die Sicherheit aller Beteiligten zu gewährleisten.**

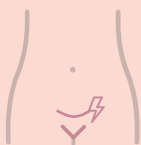
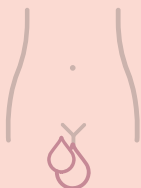


# Warnzeichen

Nach der Entbindung müssen Sie besonders auf Ihre Gesundheit und die Ihres Neugeborenen achten. Wenn die folgenden Anzeichen auftreten, müssen Sie so schnell wie möglich eine medizinische Fachkraft aufsuchen:

## Für die Mutter

- Plötzlicher starker Blutverlust
- Wadenschmerzen, begleitet von Rötung und Schwellung der Wade
- Kopfschmerzen mit verschwommenem Sehen oder Übelkeit und Erbrechen
- Atembeschwerden oder Schmerzen in der Brust
- Öffnung einer Kaiserschnitt- oder Dammnarbe
- Anhaltendes Fieber über 38°C mit Schüttelfrost oder Unwohlsein
- Verhärtete oder schmerzende Brust, Rötung oder Hitze in einer Brust und Fieber
- Anhaltender Babyblues, das Gefühl, sich nicht um Ihr Kind kümmern zu können, und das Gefühl, sich unwohl zu fühlen



## Für das Kind

- Die Haut Ihres Kindes verfärbt sich tiefgelb
- Ihr Baby verweigert die Nahrungsaufnahme, schläft ein oder macht hohe oder ungewöhnliche Geräusche
- Die rektale Temperatur erreicht 38 °C
- Wiederholtes heftiges Erbrechen
- Das Baby wird blass, hat kalte Extremitäten und bläuliche verfärbte Lippen oder Brustwarzen.



> 38°C



**Wenn Sie Zweifel haben, zögern Sie nicht, einen Arzt aufzusuchen.**

# Postnatale Untersuchungen

## Termin beim Gynäkologen

Schwangerschaft und Geburt haben viele Veränderungen in Ihrem Körper bewirkt, und es wird einige Zeit dauern, bis er wieder ins Gleichgewicht kommt.

6 bis 8 Wochen nach der Geburt sollten Sie Ihren Frauenarzt aufsuchen, um sich zu vergewissern, dass sich Ihr Körper gut erholt, und um eine Bilanz Ihres allgemeinen Gesundheitszustands, der Wiederaufnahme der sexuellen Beziehungen und der Verhütung vorzunehmen.

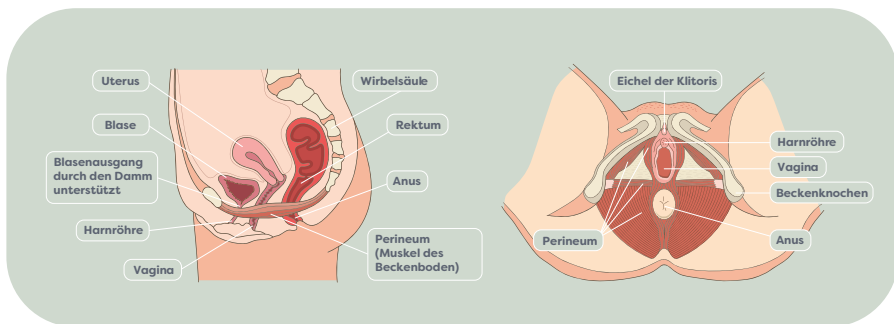
Zögern Sie nicht, mit Ihrem Gynäkologen zu sprechen und alle Fragen zu stellen, die Sie haben.

Denken Sie daran, unabhängig von der Entbindungsart, um ein Rezept für die das Beckenbodentraining zu bitten.

**Diese postnatale Beratung ist obligatorisch, um die Geburtszulage zu erhalten. Vergessen Sie nicht, sich den Stempel des Gynäkologen auf dem Antragsformular für die Zulage geben zu lassen.**

## Beckenbodentraining

Während der Schwangerschaft und der Geburt hat Ihr Körper enorme Veränderungen und Belastungen erfahren. Obwohl alle Muskeln und der Körper als Ganzes trainiert werden müssen, ist es besonders wichtig, die Muskeln des Beckenboden und des Bauchgürtels wieder zu straffen und voll funktionsfähig zu machen.



Das Beckenbodentraining richtet sich an alle Frauen, die gerade vaginal oder per Kaiserschnitt entbunden haben, mit oder ohne Symptome (Blasenschwäche, Verstopfung, Schmerzen, Schweregefühl, Senkung der Organe, sexuelle Probleme, anale Inkontinenz, Hämorrhoiden, usw.).

Beckenbodentrainings werden dringend empfohlen. Auch wenn Sie nicht denken, dass Sie diese brauchen, kann eine Untersuchung Ihren Bedarf fest- und sicherstellen, dass Sie eine angemessene Behandlung erhalten. Diese Rehabilitationssitzungen sind vor der Wiederaufnahme einer sportlichen Aktivität unerlässlich und werden zu 70% von der CNS übernommen.

Das Perineum oder Beckenboden besteht aus einer Reihe von Muskeln, die eine Hängematte bilden, die vom Schambein bis zum Steißbein reicht. Es hat mehrere Hauptaufgaben:

- Harnkontinenz
- Stuhlgangskontinenz
- Unterstützung der Organe bei körperlicher Anstrengung
- Sexuelle Funktion

Die Sitzungen können in der Entbindungsklinik oder in einer Privatpraxis stattfinden werden. Weitere Informationen finden Sie in der Charta für Krankengymnastik nach der Entbindung. Es ist ratsam, sich an einen Physiotherapeuten, der auf Beckenperineologie spezialisiert ist, oder an eine Hebamme zu wenden.



Charta für Physiotherapie  
nach der Entbindung: Be-  
ckenboden- und Bauch-  
muskelntraining



Einen Physiothe-  
rapeuten finden  
*luxkine.lu*



Eine Hebamme  
finden  
*sages-femmes.lu*



# Ein paar Tipps für die Sicherheit Ihres Kindes

## Schlafen

So verhindern Sie den plötzlichen Kindstod:

- Das Kind sollte auf dem Rücken auf einer festen Matratze schlafen.
- Verwenden Sie einen Schlafsack, keine Decken und keine Kissen.
- Legen Sie keine Gegenstände (Stofftiere, Kuscheltiere usw.) in das Bett des Kindes auch keine Bettumrandung.
- Lassen Sie das Kind nicht im Bett der Eltern schlafen.
- Rauchen Sie nicht in Gegenwart des Kindes oder in den Räumen, in denen sich das Kind aufhält, und achten Sie auf Kleidung, die nach Tabak riecht.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte zwischen 18°C und 20°C liegen.
- Erlauben Sie keine Haustiere in der Nähe des Kindes.
- Vermeiden Sie alle Halsketten, Ketten oder Schnüre mit Schnullern, die das Kind strangulieren könnten.

## Das Risiko einer Infektion

Die Immunität Ihres Kindes entwickelt sich allmählich. In den ersten Lebenswochen ist es daher sehr anfällig für Infektionen und sein Körper kann sich nicht selbst wehren.

In den ersten drei Lebensmonaten:

- Vergessen Sie nicht, sich regelmäßig die Hände zu waschen.
- Vermeiden Sie es, Ihr Kind an Orte wie Supermärkte, öffentliche Verkehrsmittel usw. mitzunehmen.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht in der Nähe von kranken Menschen.
- Konsultieren Sie Ihren Kinderarzt oder den Rettungsdienst, wenn Ihr Kind eine Temperatur von über 38°C hat.
- Konsultieren Sie Ihren Kinderarzt oder die Notaufnahme, wenn Ihr Kind nicht richtig wach ist, launisch ist oder sich ungewöhnlich verhält.

## Weinen und das Risiko von Schütteltrauma

Weinen ist das einzige Mittel der Kommunikation Ihres Kindes. Es kann viele Bedeutungen haben, unter anderem das Bedürfnis nach Kontakt.

Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass Sie sich durch die angesammelte Müdigkeit und den Rhythmus des Kindes von dem unaufhörlichen Weinen Ihres Kindes überfordert fühlen können. Bringen Sie in diesem Fall das Kind in einen sicheren Raum und versuchen Sie, sich zu beruhigen. Holen Sie sich so weit wie möglich Unterstützung (Familie, Nachbar, enger Freund, Gesundheitsfachkraft usw.).

**Schütteln Sie NIEMALS Ihr Kind!**

## Die Gefahr des Sturzes

- Schnallen Sie Ihr Kind immer in jedem Transportmittel an (Babyschale, Kinderwagen, Buggy, Tragetasche, Babywippe usw.), auch bei kurzen Fahrten.
- Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt auf einer hohen Fläche (Wickeltisch, Tisch, Sofa, Bett usw.). Achten Sie darauf, eine Babywippe niemals hoch zu stellen.
- Denken Sie daran, die Höhe des Bettes an das Alter des Kindes anzupassen.

# Einige Tipps zur Förderung der Entwicklung Ihres Kindes

## Sprechen und bewegen Sie sich mit Ihrem Kind - das ist entscheidend für seine Entwicklung!

Die Interaktion zwischen Ihnen und Ihrem Kind durch Blickkontakt, Kommunikation und Spiel spielt eine grundlegende Rolle für seine kognitive, motorische, soziale und emotionale Entwicklung.

Ihr Kind braucht Sie, um Entdeckungen zu machen, die Welt um sich herum zu verstehen und sich gut zu entwickeln. Von Geburt an ist es wichtig, dass Sie ihm Zeit für einfache Aktivitäten und verbalen Austausch widmen. Amüsieren Sie sich mit Ihrem Kind mit Büchern, Spielen und allen altersgerechten Alltagsgegenständen, die seine Neugierde wecken.

## Vermeiden Sie Bildschirme

Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind die Nutzung von Bildschirmen vermeiden, um das Lernen durch Interaktion und sensorische Entdeckungen zu fördern. Die Einwirkung von Bildschirmen (Telefon, Tablet, Fernsehen) verringert die Lust, sich zu bewegen, die Umgebung zu erkunden und mit seiner Umgebung zu interagieren.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie Ihre eigene Bildschirmnutzung in Momenten des Austauschs wie Stillen, Essen, Spielen oder Spazierengehen einschränken. Wenn Sie voll und ganz für Ihr Kind da sind, fördern Sie den Austausch, die Regulierung von Emotionen und die Sprachentwicklung.

## Weitere Informationen

INFO-LANGAGE - Kostenlose Informationsveranstaltungen, bei denen Sie Tipps zur Förderung der Sprachentwicklung, zum Umgang mit Mehrsprachigkeit, zur Regulierung der Bildschirmnutzung und viele weitere Informationen erhalten, um Ihr Kind angemessen zu fördern.



[sante.lu/info-langage](https://sante.lu/info-langage)



[sante.lu/ecrans](https://sante.lu/ecrans)

# Nützliche Adressen



[sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/g/grossesse-maternite.html](https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/g/grossesse-maternite.html)

Informationen über Schwangerschaft und Mutterschaft



[sante.public.lu/fr/publications/s/susana-sante-bebes-mamans-fr-de-pt-en/index.html](https://sante.public.lu/fr/publications/s/susana-sante-bebes-mamans-fr-de-pt-en/index.html)

PERINAT: Für die Gesundheit von Kindern und Müttern. Das System zur Gesundheitsüberwachung rund um die Geburt in Luxemburg



[sante.public.lu/fr/publications/c/cesarienne-fr-de-pt-en/index.html](https://sante.public.lu/fr/publications/c/cesarienne-fr-de-pt-en/index.html)

Alle Informationen zum Kaiserschnitt



[cae.public.lu/de/demarches/formulaires.html](https://cae.public.lu/de/demarches/formulaires.html)

Verfahren und Formulare der Zukunftskasse (CAE)



[cms.public.lu/fr/assure/droits-demarches/dossiers-thematiques/famille/maternite-paternite.html](https://cms.public.lu/fr/assure/droits-demarches/dossiers-thematiques/famille/maternite-paternite.html)

Ein Kind erwarten - Nationale Gesundheitskasse



[eltereforum.lu/de](https://eltereforum.lu/de)

Elternforen sind einladende Orte für Eltern, um Ideen auszutauschen, Informationen zu erhalten und Unterstützung zu bekommen.



[liewensufank.lu/de/info/elternschaft](https://liewensufank.lu/de/info/elternschaft)

Die „Initiativ Liewensufank“ (auf Deutsch: Initiative Lebensanfang) hat zum Ziel, die Bedingungen rund um die Geburt durch Information und Begleitung von (werdenden) Eltern und durch konkrete Schritte bei den zuständigen Stellen und politischen Entscheidungsträgern zu verbessern.

in Zusammenarbeit mit:



SOCIÉTÉ LUXEMBOURGEOISE DE GYNÉCOLOGIE  
ET D'OBSTÉTRIQUE

