

# MAMAS WISSEN MEHR!



## Wie nimmst du an der Forschungsstudie teil?

- Du bist über 18 Jahre alt?
- Du bist zwischen der 12. und 34. SSW?
- Du hast ein Smartphone mit Internetzugang?
- Du sprichst fließend Deutsch?
- Die Studie beinhaltet zwei Gruppen – eine mit Fragebogenvisiten und eine mit vollständiger Nutzung der App PIA Health. Die Einteilung erfolgt zufällig und kann nicht getauscht werden.

## LEG LOS!

- PIA Health App downloaden
- Projektcode eingeben: **MMP22**
- In der App ganz bequem für die Studie registrieren und alle wichtigen Infos zur Studie erhalten.
- Wir bekommen automatisch deine Registrierung und senden dir deinen Login per E-Mail.



## Studien-Fragebögen DRINGEND AUSZUFÜLLEN | zum Vervollständigen

### DIREKT BEI DER REGISTRIERUNG

APP-PERSONALISIERUNG | ANGEBOTE FÜR FAMILIEN |  
DEPRESSIVE SYMPTOME  
*Angst | Stress | Mutter-Kind-Bindung | belastende Erinnerungen*

### 2 WOCHEN NACH REGISTRIERUNG

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN  
*Geburtsängste | Lebensqualität | Partnerschaft | soziale Unterstützung | Feedback zur App*

### 1 MONAT NACH DER GEBURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN | DEPRESSIVE SYMPTOME  
*Angst | Stress | Mutter-Kind-Bindung | Geburtszufriedenheit*

### 3 MONATE NACH DER GEBURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN  
*Lebensqualität | elterliche Belastung | Partnerschaft | soziale Unterstützung | belastende Erinnerungen | kindliches Temperament | Verhalten des Babys*

### 6 MONATE NACH DER GEBURT

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN | DEPRESSIVE SYMPTOME  
*Angst | Stress | Mutter-Kind-Bindung | Selbstbewusstsein | elterliche Belastung | kindliches Temperament | Verhalten des Babys | Erziehung*



Der Innovationsfond des Gemeinsamen Bundesausschuss fördert die Studie „Family eNav – Entwicklung und Evaluation eines familienzentrierten, digitalen Navigators zur überprofessionellen, sektorenübergreifenden Bedarfskoordination von Familien“. Im Rahmen dieser Studie wurde die App mein Mamaherz entwickelt.

Ziel der Studie ist es, Schwangeren und jungen Familien die größtmögliche Sicherheit in der Schwangerschaft und dem ersten Jahr mit Baby durch verlässliche Informationen zu geben.

## Studienteam Heidelberg

Corinna Hartmann  
Studienkoordinatorin

Universitätsfrauenklinik Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 440  
69120 Heidelberg

Tel. 06221/56-32505  
Familyenav.frau@med.uni-heidelberg.de

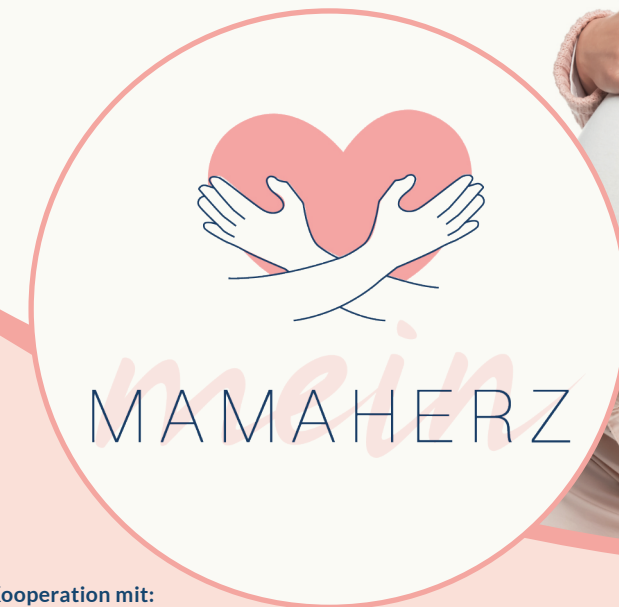


Unter Schirmherrschaft  
der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

#BABYWUNDER #MAMASWISSENMEHR #GEMEINSAMSCHWANGER

# LIEBE MAMA, DU BIST SO WICHTIG!

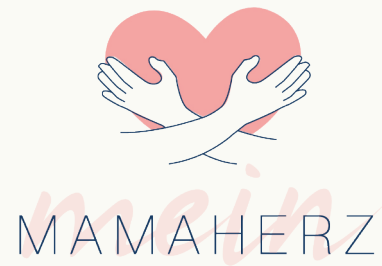
Mein Mamaherz ist dein Netzwerk,  
Ratgeber, Terminplaner, Coach,  
Yogalehrer:In und noch vieles mehr.



In Kooperation mit:







DU BIST NICHT ALLEIN.  
BEI BEDARF UNTERSTÜTZUNG  
FINDEN.

**Prof. Dr. med. Stephanie Wallwiener**

Sektionsleiterin Geburtshilfe  
Frauenklinik Heidelberg  
Projektleitung mein Mamaherz



„Unser Anspruch für mein Mamaherz ist es, unseren Schwangeren Orientierung, Sicherheit und Vertrauen zu geben.“

Mein Mamaherz begleitet sie in einen neuen Lebensabschnitt, als Mama und Familie. Für jede Schwangerschaftswoche geben unsere Expert:Innen (Frauenärzt:Innen, Hebammen, Psycholog:Innen, Kinderärzt:Innen) Antworten auf Fragen.

Wir unterstützen mit wichtigen Informationen, erinnern an Termine und helfen bei der Auswahl von passenden Gesundheitsdienstleistern, auch besonders nach der Geburt.“

**Prof. Dr. em. Johannes Pöschl**

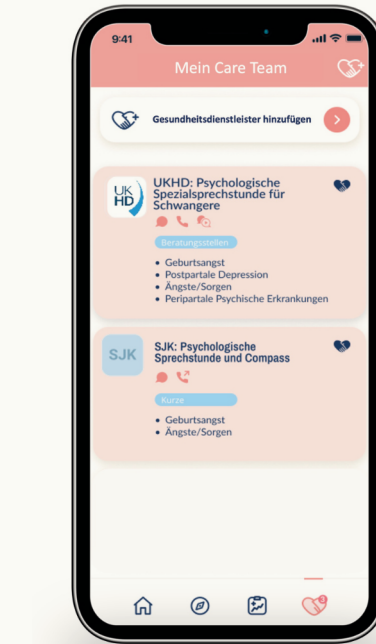
Emeritierter Ärztlicher Direktor,  
Klinik für Neonatologie in Heidelberg



*Herzlich Willkommen im  
Perinatalzentrum der  
Universitätsfrauenklinik Heidelberg!*

„Unsere Vision ist es, mit einem sanften Versorgungs- und Pflegekonzept die Geburt zu einem einmalig schönen Erlebnis zu machen und Schwangere, Mütter sowie Familien mit dem Neugeborenen zu stärken. Dafür steht unser Team aus Hebammen, Schwestern und Ärzten mit Herzblut zur Verfügung.“

Unser Angebot möchten wir mit „mein Mamaherz“ digital erweitern. Wir geben Antworten – auf alle Fragen für eine sichere Geburt und aus neonatologisch-kinderärztlicher Sicht das erste Babyjahr.“



### Mein Mamaherz Netzwerk

Schnelle Kontaktaufnahme zu regionalen Beratungsstellen und Gesundheitsdienstleistern für alle Themen um Schwangerschaft und Geburt. Klärung deines persönlichen Bedarfs.

**Passgenau für dich.**



### Schwangerschaftsratgeber

Deine aktuellen Termine im Überblick. Anstehende Visiten und Ratgeber für jede Schwangerschaftswoche.

**Unkompliziert. Schnell. Alles auf einen Blick.**



### Was muss ich wissen?

Wann muss welcher Antrag gestellt werden, wann musst du eine Hebamme suchen. Da kann man leicht den Überblick verlieren.

**Du bist nicht allein.**



### Meine Gesundheit

Mach es dir bequem und nimm dir Zeit für dein Wohlbefinden. Fragebögen erinnern dich, an deine körperliche und

**Wir sind für dich da.**



### Achtsamkeitsübungen

Im Alltag sind wir oft so beschäftigt, das wir leicht vergessen auch mal inne zu halten. Mit unseren Yoga- und Entspannungsübungen schaffen wir die kleine Auszeit.

**Relax.**

MEIN MAMAHERZ  
BEGLEITET DICH IMMER UND ÜBERALL.

In besonderen Zeiten braucht man besondere Unterstützung.

Mit der App PIA Health mein Mamaherz begleiten wir dich in deiner Schwangerschaft und im ersten Jahr mit deinem Baby. Wir unterstützen dich, deinen Stress zu reduzieren und deine Lebensqualität zu erhöhen.

### Wie unterstützt dich die App PIA Health mein Mamaherz?

- Kontakt zu allen wichtigen Beratungsstellen aus deiner Region, rund um Schwangerschaft und Geburt
- Informationen zu deiner aktuellen Schwangerschaftswoche
- Unterstützung, die an deine Bedürfnisse angepasst ist
- Betreuung durch das mein Mamaherz Netzwerk