

Antrag

auf Familienversicherung für Neugeborene.

Dieser Antrag kann nur für Neugeborene genutzt werden. Für eine Familienversicherung anderer Angehöriger wenden Sie sich bitte an Ihre DAK-Geschäftsstelle.



Unternehmen Leben

Mitglied	Krankenversichertennummer
----------	---------------------------

Kinder	Kind	Kind
Name <i>(bitte fügen Sie bei abweichendem Familiennamen eine Geburtsurkunde bei, soweit uns diese noch nicht vorliegt)</i>		
Vorname		
Geburtsdatum		

Angaben zur Vergabe einer lebenslangen Krankenversichertennummer

Hinweis: Diese Krankenversichertennummer ist zukünftig bei allen Krankenkassen gültig.	Geburtsname _____	Geburtsname _____
	Geburtsort _____	Geburtsort _____
	Staatsangehörigkeit _____	Staatsangehörigkeit _____
	Geburtsland _____	Geburtsland _____

Geschlecht	<input type="checkbox"/> Weiblich <input type="checkbox"/> Männlich	<input type="checkbox"/> Weiblich <input type="checkbox"/> Männlich
------------	---	---

Straße, PLZ/Ort <i>bei abweichender Anschrift</i>		
--	--	--

Das Kind ist mein ...	<input type="checkbox"/> Leibl. Kind <input type="checkbox"/> Stiefkind <input type="checkbox"/> Enkelkind	<input type="checkbox"/> Leibl. Kind <input type="checkbox"/> Stiefkind <input type="checkbox"/> Enkelkind
-----------------------	---	---

Hat das Kind bereits Regelmäßige Einkünfte i. S. d. Einkommensteuerrechts? <i>Hier sind alle Einkünfte wie z. B. gesetzliche und sonstige Renten, Versorgungsbezüge, Einnahmen aus Vermietung, Verpachtung und Kapitalvermögen anzugeben, außer Kindergeld nach dem Bundeskindergeldgesetz (BKGG).</i>	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja Monatl. Bruttoeinkünfte _____ Art der Einkünfte _____	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja Monatl. Bruttoeinkünfte _____ Art der Einkünfte _____
--	---	---



Sie erwarten ein Baby. Neben der gespannten Erwartung und Vorfreude bringt die neue Situation auch Unsicherheit und viele Fragen mit sich. Diese Broschüre gibt Ihnen Antworten auf die wichtigsten Fragen. Außerdem wollen wir Sie darin bestärken, bewusst auf eine gesunde Lebensweise zu achten und die Schwangerschaft unbeschwert zu genießen.

Sie haben Fragen. Wir die Antworten.
24 Stunden an 365 Tagen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.
DAKdirekt 0180 1 325325
 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.
 Oder für Flatrate-Kunden **040 7344444**.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.
DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326
 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.
DAKAuslanddirekt 0049 621 5490022

DAKexclusiv
 Einfach, bequem und sicher: der Onlineservice für DAK-Versicherte – mit persönlichem Postfach. Registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak-exclusiv.de

www.dak.de



Schwangerschaft. Willkommen, Baby.

Mit Schwangerschaftsfahrplan.



Unternehmen Leben



Alles auf einen Blick.

Unbeschwert genießen	04	Aktiv bleiben – Stress vermeiden	13
Vorsorge	05	Sport in der Schwangerschaft	13
Schwanger sein –		Entspannt bleiben	13
Neuland für Körper und Seele	05	Schwangerschaft und Sexualität	13
Sicher durch die Schwangerschaft	06	Mögliche Beschwerden –	
Vorsorge – der beste Weg		und was dagegen hilft	14
zu einem gesunden Baby	06	Übelkeit und Erbrechen	14
Die Vorsorgeuntersuchung –		Verstopfung	15
ab sofort Ihr wichtigster Termin	06	Sodbrennen	15
Wann hat Ihr Baby Geburtstag?	07	Schmerzen	16
Frühstart ins Leben	07	Rückenschmerzen	16
Gesundheit für zwei.	08	Unterleibsschmerzen	16
Richtig essen	08	Kopfschmerzen	16
Getränke –		„Dicke Beine“	17
auf die Auswahl kommt es an	08	Schwangerschaftsstreifen	17
Eine schädliche Mitgift fürs Baby	10	Gute Vorbereitung –	
Alkohol	10	leichtere Geburt	18
Rauchen	10	Geburtsvorbereitungskurse	18
Medikamente	11	Hebammenhilfe	18
Die Gewichtszunahme –			
der regelmäßige Blick auf die Waage	11		

Von Anfang an. Liebevoll umsorgt.	20
Entbindungsklinik	20
Haushaltshilfe	21
Mutterschutzfrist und	
Mutterschaftsgeld	21
Versicherung für Ihr Baby	23
Erziehungszeit – Elternzeit	23
Erziehungsgeld	24
Kindergeld	25
Kindermedizin-Hotline	26
Vorsorge-Erinnerungsservice	26
Gibt es eine Krankenversicherung	
für die ganze Familie?	26
10 Tipps für werdende Väter	27

Herausgeber: DAK
 Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de
 Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg
 Autorin: Barbara Nees-Delaval
 Freiberuflich tätige Autorin für Elternratgeber, Beurteilung „sehr empfehlenswert“ der Stiftung Warentest für die Titel: „Ich bekomme ein Baby“ und „Wenn Kinder krank werden“.

Anhang:
 Antrag auf Familienversicherung für Neugeborene
 Schwangerschaftsfahrplan



Unbeschwert genießen.

Wir wollen, dass es Ihnen und Ihrem Baby gut geht

Sie erwarten ein Baby, und damit kommt das unvergleichliche Erlebnis von Schwangerschaft und Geburt auf Sie zu.

Damit Sie sich unbeschwert darauf vorbereiten können, haben wir hier für Sie die wichtigsten Fragen beantwortet, die Sie in der nächsten Zeit beschäftigen werden. Dazu gehören auch unsere umfassenden Leistungen und vielfältigen Services, die Ihnen vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Elternzeit zur Verfügung stehen.

Zusätzlich zu dieser Broschüre haben wir auf unserer Internetseite ein exklusives Angebot für unsere DAK-Kundinnen geschaffen. Mit „Willkommen Baby!“ steht Ihnen dort ein Online-Begleiter während Ihrer Schwangerschaft zur Verfügung: Umfangreiche Informationen und praktischen Funktionen, wie z. B. das Forum oder den Ernährungsplaner.

Schauen Sie gleich mal rein! Sie erreichen „Willkommen Baby!“ direkt über unsere Startseite www.dak.de. Für die Anmeldung benötigen Sie lediglich Ihre Krankenversicherungsnummer.

Sie tragen jetzt Verantwortung für zwei. Ihre DAK unterstützt Sie dabei. Nutzen Sie unsere Angebote und Services. Nutzen Sie vor allem die Vorsorgeuntersuchungen. In der Regel werden Sie erfahren, dass alles normal verläuft.

Mit der beruhigenden Gewissheit, das Beste für Ihr Kind getan zu haben, können Sie die Schwangerschaft viel unbeschwerter genießen.

Für diesen neuen aufregenden Lebensabschnitt wünschen wir Ihnen alles Gute.

Ihre



Für alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt stehen Ihnen unsere Ärzte und Experten von **DAKGesundheit** direkt Rede und Antwort.

Rufen Sie uns an:
0180 1 325326.

24 Stunden an 365 Tagen
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

Viele Tipps, Angebote und Informationen finden Sie auch unter:
www.dak.de/willkommenbaby

Vorsorge.

Schwanger sein – Neuland für Körper und Seele

Schwanger zu sein ist eine Zeit tiefgreifender Wandlungen. Manche Frauen spüren schon nach der Empfängnis, dass sie schwanger sind. Vielen ist die Schwangerschaft anzusehen (und anzumerken), lange bevor der Bauchumfang zunimmt.

Mit dem Beginn neuen Lebens verändert sich Ihr Körper. Im Laufe der Wochen macht es aus Ihnen eine Frau, die Ihnen fremd erscheinen mag. Nicht jede Schwangere freut sich an ihren üppigen Formen, kann es unbekümmert hinnehmen, im Aussehen und Wesen nicht mehr ganz sie selbst zu sein.

Auch die glücklichste werdende Mutter wünscht sich irgendwann einmal ihren Zustand weg. Dennoch erfüllt es die meisten Frauen mit Stolz und Befriedigung, dass ihr Körper fähig ist, ein Kind in sich wachsen zu lassen. Eine Schwangerschaft bringt auch das Seelenleben ziemlich durcheinander.

Vor allem beim ersten Kind erleben werdende Mütter ein Wechselbad der Gefühle – ob es sich ungeplant einstellt oder sehnlich erwartet wird. Freude mischt sich mit Zweifel, Erinnerungen an die eigene Kindheit werden wach, allerlei Ängste tauchen auf. Und es ist normal, Ängste zu haben. Nützliche Informationen und gute Gespräche mit Ihrem Partner oder Freunden helfen Ihnen, Ihre Ängste in den Griff zu bekommen und zu bewältigen.

Die Realität der Schwangerschaft macht Ihnen bewusst, wie weit reichend dieser kleine Mensch, für den Sie jetzt auf Jahre hinaus Verantwortung tragen, Ihr Leben verändern wird. Wenn Sie dabei nicht nur Glück empfinden, gestehen Sie sich Ihre zwiespältigen Gefühle ein. Sie gehören ebenso zur Schwangerschaft wie der dicke Bauch.



Sicher durch die Schwangerschaft.

Vorsorge – der beste Weg zu einem gesunden Baby

Schwangerschaft und Geburt sind etwas Natürliches. Doch es gab für Mutter und Kind niemals so viel Sicherheit wie heute, dass alles gut verläuft. Je früher die Schwangerschaftsvorsorge beginnt und je häufiger sie wahrgenommen wird, desto besser können Sie die gesunde Entwicklung Ihres Kindes mitverfolgen. Bei regelmäßiger medizinischer Überwachung lassen sich bestehende Risiken und auftretende Komplikationen rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind für Versicherte der DAK kostenfrei. Zunächst finden sie im Allgemeinen alle vier Wochen statt, ab der 32. Schwangerschaftswoche alle zwei Wochen, von der 38. Schwangerschaftswoche an eventuell jede Woche. Zwei Untersuchungen nach der Entbindung – in der ersten sowie zwischen der sechsten und achten Woche – schließen die Mutterchaftsvorsorge ab.

Die Vorsorgeuntersuchung – ab sofort Ihr wichtigster Termin

Bei der ersten gründlichen Untersuchung und Beratung wird Ihnen der Frauenarzt/die Frauenärztin oder Ihre Hebamme viele Fragen zu Ihrer Gesundheit und zu Ihren persönlichen Lebensumständen stellen.

Daraus ergeben sich wichtige Hinweise auf mögliche körperliche und seelische Belastungen während der Schwangerschaft. Darum sollten Sie ganz offen darüber sprechen, was die Ankunft eines Kindes für Sie bedeutet. Ihr seelisches Wohlbefinden hat wesentlichen Einfluss auf den Schwangerschaftsverlauf. Es ist ebenso wichtig wie eine gute medizinische Vorsorge.

Die Befunde und Untersuchungsergebnisse jedes Vorsorgetermins werden in den Mutterpass eingetragen. Auch von den Hebammen, falls diese Untersuchungen vornehmen.

Sie sollten den Mutterpass unterwegs immer bei sich haben, falls Sie einmal die Hilfe eines fremden Arztes benötigen.

Wann hat Ihr Baby Geburtstag?

Der Arzt errechnet den voraussichtlichen Geburtstermin Ihres Kindes nach dem ersten Tag der letzten Periode und der individuellen Zykluslänge. Eine Schwangerschaft dauert durchschnittlich 266 Tage. Dazugezählt werden die 14 Tage vom Beginn der letzten Regel bis zum Eisprung, der in der Mitte eines 28-Tage-Zyklus stattfindet. Dies ist auch der Zeitpunkt der Empfängnis. Aber nur selten ist dieser Tag genau bekannt. Die Mediziner teilen die 280 Tage in zehn Mondmonate zu 28 Tagen bzw. 40 Schwangerschaftswochen ein.

Am errechneten Stichtag kommen jedoch die wenigsten Kinder zur Welt. Eine Abweichung von zwei Wochen vor und nach diesem Termin gilt als normal. Manche Babys brauchen mehr Reifezeit im Mutterleib, andere weniger. Dabei spielen familiäre Anlagen offenbar auch eine Rolle. Sie vermeiden unnötige Aufregung und leidiges Nachfragen, wenn Sie sich auf ein „ungefähres Datum“ einstellen.

Frühstart ins Leben

Babys sind aus medizinischer Sicht als Frühgeborene anzusehen, wenn sie vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche geboren werden oder bei der Geburt weniger als 2.500 Gramm wiegen. Weil bei „Frühchen“ Komplikationen und bleibende Schäden auftreten können, wird versucht, die Frühgeburt zu verhindern bzw. so lange wie möglich hinauszuzögern.

Eine häufige Ursache von Frühgeburten sind Scheideninfektionen, die einen Blasensprung herbeiführen können. Dieses Risiko können DAK-Kundinnen im Rahmen unseres Exklusiv-Angebotes im Spezialisten-Netzwerk selbst aktiv mindern.

Mit Hilfe von Testhandschuhen kann jede Schwangere zu Hause ganz leicht feststellen, ob bei ihr der Verdacht auf eine bakterielle Vaginose besteht.

Der Test ist einfach: Zweimal pro Woche messen Sie mit einem beschichteten Einmal-Handschuh den vaginalen pH-Wert.

Anhand einer Farbskala kann anschließend der pH-Wert eingeordnet werden. Ist er mehrmals zu hoch, muss Ihr Frauenarzt die Ursachen klären und gegebenenfalls die Infektion behandeln.



Gesundheit für zwei.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene Ernährung sind Voraussetzungen für Ihr Wohlbefinden und die ungestörte Entwicklung Ihres Kindes. Ob es im Mutterleib mit allen Nähr- und Vitalstoffen optimal versorgt und vor Schadstoffen weitgehend bewahrt wurde, beeinflusst seine Gesundheit bis ins Erwachsenenalter.

Richtig essen

Für Ihre richtige Ernährung bieten wir Ihnen in unserem Online-Portal „Willkommen Baby!“ einen umfangreichen Ernährungsplaner an, der Ihre persönlichen Vorlieben und möglicherweise auszuschließende Lebensmittel berücksichtigt. Wenn Sie bisher schon eine abwechslungsreiche vollwertige Kost zu sich genommen haben, können Sie ganz nach Ihrem Appetit essen. Andernfalls sollten Sie Ihr Essverhalten ändern. Sie und Ihr Kind brauchen jetzt mehr eiweißhaltige, vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung ohne übermäßig viele Kalorien.

Mit unserem Ernährungsplaner können Sie ganz bequem Ihren persönlichen Rezeptplan erstellen und die dazu passende Einkaufsliste ausdrucken. Die vorgeschlagenen Rezepte berücksichtigen Ihren individuellen Energiebedarf. Und Sie haben jederzeit einen Überblick über Ihre Nährstoffversorgung und zu Ihrem Trinkverhalten.

Getränke – auf die Auswahl kommt es an

Trinken Sie reichlich, etwa zwei Liter am Tag, davon möglichst einen halben Liter Milch. Zum Durstlöschern empfiehlt sich: kohlenstoff- und natrium(salz)armes, aber calciumreiches Mineralwasser oder einfach Leitungswasser, kalorienfreier oder nur schwach gesüßter Kräuter- und Früchtetee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte.

Den Genuss von Kaffee und schwarzem Tee sollten Sie vorsichtshalber beschränken und auf Cola-Getränke ganz verzichten. Zu viel Koffein kann möglicherweise das Frühgeburtsrisiko erhöhen. Zwei Tassen täglich gelten aber als unbedenklich. Trinken Sie diese nicht zu den Mahlzeiten, dadurch würde die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung gehemmt.

Eine schädliche Mitgift fürs Baby Alkohol

schädigt auch das werdende Leben. Das sich entwickelnde Gehirn des Embryos ist das größte und empfindlichste Organ. Alkohol in der Schwangerschaft ist kein Genussmittel, sondern die häufigste und bedeutsamste giftige Substanz.

Daher sollte selbst gelegentlicher Alkoholkonsum in kleinen Mengen tabu sein, denn Entwicklungsstörungen und Missbildungen beim Ungeborenen sind dann nicht auszuschließen. Manchmal zeigen sich die Entwicklungsstörungen erst später als Verhaltensauffälligkeiten.

Der Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann sich sogar suchtfördernd auf das ungeborene Kind auswirken. Frauen mit Alkoholproblemen sollten sich unbedingt helfen lassen, z. B. in einer Beratungsstelle gegen Suchtgefahren.

Rauchen

wirkt sich ebenfalls auf das Ungeborene aus und beeinträchtigt seine Gesundheit nachhaltig. Es leidet im Mutterleib unter Sauerstoff- und Nährstoffmangel. Das Neugeborene ist meistens untergewichtig und zu klein. Raucherinnen haben auch ein hohes Fehl- und Frühgeburtenrisiko.

Die Kinder neigen zu Atemwegserkrankungen und Allergien. Im späteren Alter zeigen sie häufig Unruhe, Aggressivität und Konzentrationsstörungen. Wenn es nicht sofort gelingt, das Rauchen aufzugeben, sollte der Zigarettenkonsum zumindest eingeschränkt oder schrittweise reduziert werden. Der Verzicht fällt leichter, wenn der Partner dabei mitmacht.

Starken Raucherinnen ist ein Entwöhnungskurs anzuraten. Im Bereich einer Schwangeren – und ebenso eines kleinen Kindes – sollte für jeden absolutes Rauchverbot gelten! Die DAK bezuschusst Raucherinnen-Entwöhnungskurse. Fragen Sie Ihre DAK-Geschäftsstelle.

Medikamente

sollte eine Schwangere nur einnehmen, wenn sie wegen eines bestehenden Leidens oder zur Vorbeugung vom Arzt ausdrücklich verordnet wurden. Eine Selbstbehandlung mit freiverkäuflichen Arzneimitteln birgt das Risiko von Nebenwirkungen auf das Kind. Die sind bei vielen Präparaten gar nicht erforscht oder bekannt. Auch pflanzliche und homöopathische Mittel sollten nicht bedenkenlos angewendet werden.



Die Gewichtszunahme – der regelmäßige Blick auf die Waage

Die normale Gewichtszunahme während der Schwangerschaft beträgt, je nach Ausgangsgewicht und Konstitution, elf bis 16 Kilogramm. Untergewichtige Frauen sollen mehr zunehmen, denn bei Untergewicht der Mutter und geringem Gewichtsanstieg kommt es häufig zu einer Mangelgeburt.

Übergewichtigen werdenden Müttern wird zu einer mäßigen Gewichtszunahme geraten. Starkes Übergewicht kann den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf komplizieren.

Die Nährstoffaufnahme darf aber nicht durch Hungern oder einseitige Diät eingeschränkt werden, allenfalls durch eine Ernährungsumstellung unter fachlicher Anleitung. Im ersten Schwangerschaftsdrittel verändert sich das Gewicht im Allgemeinen nicht, manche Frauen nehmen eher noch etwas ab. Vom 4. bis 6. Monat erhöht sich das Gewicht wöchentlich um zirka 250–450 Gramm. Vom 7. Monat an kommen jede Woche ungefähr 500 Gramm hinzu.

In unserem Online-Portal „Willkommen Baby!“ haben Sie die Möglichkeit, regelmäßig Ihr Gewicht zu erfassen. So können Sie Abweichungen vom normalen Gewichtsverlauf schnell erkennen und mit Ihrem Arzt darüber sprechen.



Aktiv bleiben – Stress vermeiden.

Während der Schwangerschaft in Bewegung zu bleiben, möglichst in frischer Luft, regt Ihren Kreislauf an und sorgt für bessere Sauerstoffaufnahme. Das kommt auch Ihrem Baby zugute. Sich durch sportliche Aktivitäten fit zu halten, kann Beschwerden vorbeugen und die Geburt erleichtern. Allerdings sollten Sie mit einer neuen Sportart nicht gerade jetzt beginnen.

Sport in der Schwangerschaft

Radfahren, Wandern, Schwimmen und spezielle Gymnastik, auch im Wasser, sind für Schwangere ideal. Wollen Sie Ihren gewohnten Sport weiter ausüben, wird der Arzt keine Bedenken haben, wenn die Schwangerschaft normal verläuft und Sie Anstrengungen reduzieren. Sportarten, die mit ruckartigen Bewegungen, Sprüngen oder möglichen Stürzen verbunden sind, sollten Sie nicht betreiben.

Weitere Tipps und Anregungen zu sportlichen Aktivitäten und Entspannungstechniken während der Schwangerschaft finden Sie in unserem Online-Portal „Willkommen Baby!“.

Entspannt bleiben

Die günstigste Zeit für eine Urlaubsreise liegt zwischen dem 5. und 7. Monat. In diesen Wochen ist das Fehl- und Frühgeburtsrisiko am geringsten. Die Ferien sollten aber weder zusätzliche körperliche Belastungen noch Gefahren für Ihre Gesundheit mit sich bringen. Wenn Sie mit dem Auto reisen, machen Sie alle ein bis zwei Stunden eine Pause zum Entspannen und Bewegen. Für kurze Strecken können Sie auch das Flugzeug benutzen. Langstreckenflüge sollten Sie sich nicht zumuten. Und vergessen Sie nicht Ihren Mutterpass mitzunehmen!

Schwangerschaft und Sexualität

Früher oft als Tabuthema verdrängt, wird heutzutage offener über dieses Thema gesprochen. Wenn Sie als schwangere Frau Ihren dicker werdenden Bauch mit Stolz tragen, werden Sie sich wenig Sorgen um Ihr Aussehen machen. Wenn Frauen sich aber eher plump und unattraktiv fühlen und in dieser Phase ihren Körper weniger gut akzeptieren können, lehnen sie Sex oft schon aus diesem Grund ab. Sie sind dann verständlicherweise etwas zurückhaltender.

Unabhängig davon, wie Sie zu Ihrem Aussehen stehen: Es gibt im Laufe der Schwangerschaft immer wieder Phasen, in denen Sie mal weniger und mal mehr Lust auf Sexualität haben. Oft ist die Lust auf Zärtlichkeit und körperliche Nähe größer.

In puncto Sex gibt es nur eine Ausnahme, die Sie zu Enthaltsamkeit anhält: wenn eine Fehl- oder Frühgeburt droht oder wenn sich Blutungen einstellen. Wenn eine Neigung zu Uteruskontraktionen vorliegt, sollte ein Kondom verwendet werden, denn im Sperma des Partners befinden sich wehenfördernde Substanzen (Prostaglandine). Und wenn beim Orgasmus die Bauchdecke hart wird, ist das ganz normal und kein Grund zur Beunruhigung.





Mögliche Beschwerden – und was dagegen hilft.

Während der Schwangerschaft vollbringt Ihr Körper Höchstleistungen. Hormone sorgen für die notwendigen Veränderungen, wirken dabei auf alle Organfunktionen ein. Auch das wachsende Baby fordert Anpassung an die anderen Umstände. Dies kann begleitet sein von lästigen, aber meist harmlosen Befindlichkeiten.

Übelkeit und Erbrechen

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten löst die Hormonumstellung bei den meisten Frauen Übelkeit, gelegentliches Erbrechen sowie Geruchs- und Geschmacksveränderungen aus. Gegen morgendliche Übelkeit hilft es, noch vor dem Aufstehen im Bett zu frühstücken. Stellen Sie sich abends Knäckebrot, Zwieback, Kekse oder Cracker bereit; zum Trinken ein Glas Milch oder eine Thermoskanne mit warmem Tee, z. B. aus Pfefferminze, Kamille oder Melisse.

Tagsüber sollten Sie zwischendurch immer eine Kleinigkeit essen. Ein leerer Magen und das Absinken des Blutzuckers verstärken die Übelkeit. Bei häufigem Erbrechen müssen Sie trotzdem ausreichend Flüssigkeit aufnehmen.

Probieren Sie aus, was Ihren Magen besser beruhigt: eiskalte Getränke wie Wasser, Tee oder koffeinfreie Cola in kleinen Schlucken, lauwarme Haferschleim-Milchsuppe oder Gemüsebrühe.

Auch wenn Sie sich elend fühlen – dem Baby geht es in der Regel gut. Es besteht sogar ein geringeres Fehlgeburtsrisiko. Über anhaltendes Erbrechen berichten Sie selbstverständlich Ihrem Arzt.

Verstopfung

Harter Stuhlgang ist die Folge der verlangsamten Darmpassage. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten und Gemüse-Obst-Rohkost sowie reichliches Trinken und viel Bewegung beugen der Darmträgheit vor. Greifen Sie keineswegs zu Abführpräparaten; sie können Wehen auslösen.

Milchzucker, eingeweichte Dörripflaumen, in Joghurt eingerührte Leinsamen oder ein Glas kaltes Wasser, morgens auf leeren Magen getrunken, bringen auf natürliche Weise Abhilfe. Eine regelmäßige Verdauung lindert auch die Beschwerden, falls sich am Enddarm Hämorrhoiden (knotige Venenerweiterungen) bilden.

Sodbrennen

Sodbrennen, saures Aufstoßen und Völlegefühl können schon in den ersten Monaten auftreten. Diese Symptome verstärken sich, wenn die hoch stehende Gebärmutter später gegen den Magen drückt.

Essen Sie nur kleine Portionen, mehrere über den Tag verteilt. Meiden Sie schwer verdauliche Speisen. „Säurelocker“ sind häufig grobes Vollkornbrot, frisches Hefegebäck, Süßwaren, Zitrusfrüchte und Kaffee. Laufen Sie nach den Mahlzeiten noch ein bisschen umher und schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper.

Schluckweise kalte Milch, frisch gepresster Saft aus rohen Kartoffeln oder in Wasser gelöste Heilerde mildern das unangenehme Brennen.



Schmerzen.

Rückenschmerzen

plagen fast alle werdenden Mütter in den letzten Wochen, wenn das Gewicht des Bauches die Wirbelsäule belastet. Vermeiden Sie schweres Heben und Tragen. Gehen Sie in die Hocke oder auf die Knie, statt sich zu bücken. Achten Sie bewusst darauf, kein Hohlkreuz zu machen. Schwimmen, vor allem in Rückenlage, und gezielte Gymnastik wirken der einseitigen Belastung entgegen. Eine heiße (Massage-)Dusche lockert die Verspannungen. Als wohltuend werden Sie eine Rückenmassage von Ihrem Partner empfinden; er kann dabei auch einen „Igelball“ benutzen.

Unterleibsschmerzen

wie kurz vor der Periode und/oder ziehende Kreuzschmerzen können eine Fehl- oder Frühgeburt ankündigen. Wenn eine Blutung hinzukommt, muss unverzüglich liegend das Krankenhaus aufgesucht werden. Mit leichtem Ziehen in den Leisten macht sich manchmal ab der 10. Woche das Wachsen der Gebärmutter bemerkbar. Das ist kein Grund zur Beunruhigung.

Kopfschmerzen

sind eine häufige Begleiterscheinung der Frühschwangerschaft. Bewegung in frischer Luft hält den Kreislauf in Schwung, eingelegte Ruhepausen und mehr Schlaf entspannen den Körper, reichliches Trinken und regelmäßiges Essen gleichen Stoffwechselschwankungen aus, sodass die Kopfschmerzen wieder vergehen.

Nehmen Sie keine Tabletten ein, sie könnten dem Ungeborenen schaden. Reiben Sie stattdessen Minzöl auf Stirn und Schläfen oder legen Sie eine kalte Kompresse auf. In der Spätschwangerschaft kann starker oder plötzlich auftretender Kopfschmerz bei bestehendem hohem Blutdruck, wovon Sie vielleicht gar nichts wissen, Anzeichen einer ernsten Form von Gestose sein. Sollte es Ihnen nicht gut gehen, lassen Sie sich sofort ärztlich untersuchen!

„Dicke Beine“

Jede dritte Schwangere plagt sich mit geschwollenen Beinen, Wadenkrämpfen oder Krampfadern. Hier ist ein Besuch beim Arzt sinnvoll. Helfen Sie Ihren „dicken Beinen“ auf die Sprünge!

Mit Kompressionsstrümpfen können Sie schwache Venen und Krampfadern therapieren und Thrombosen und Ödeme verhindern. Sie unterstützen und erleichtern den Bluttransport in Richtung Herz. Stützstrümpfe beugen lediglich vor! Spezielle und gezielte gymnastische Übungen (v. a. An- und Entspannungsübungen), Wechselduschen, sanfte Bürstungen (immer in Richtung Herz!) und viel Bewegung tun Ihren Beinen gut.

Schwangerschaftsstreifen

In der Werbung sehen die schwangeren Frauen immer schön, lächelnd und glücklich aus. Die viel beschriebenen Aufs und Abs, die Sie während der Schwangerschaft durchleben, haben hier ebenso wenig Platz, wie die vom Ideal abweichenden Veränderungen, die Ihr Körper in dieser Zeit durchmacht.

Wie viel Frauen Schwangerschaftsstreifen bekommen, ist unklar. Die Angaben reichen von einem Drittel bis zu 90 Prozent. Ebenso unklar sind die Ursachen: Favorisiert wird derzeit die Theorie von der vererbten Bindegewebschwäche, die bei manchen Frauen mehr, bei anderen weniger stark ausgeprägt ist.

Die Haut am Bauch, an den Oberschenkeln, der Hüfte und am Rücken dehnt sich nach und nach. Wenn das Bindegewebe nicht mehr nachgibt, reißt es. Auch bei Wachstumsschüben ab dem 4. Monat kann die Haut reißen. Meist juckt sie oder brennt dabei ein wenig.

Für das Bindegewebe können Sie in gewissem Umfang etwas tun:

- Wechselduschen (Durchblutungsförderung),
- sanfte Massagen (z. B. mit Luffa-Handschuh) oder
- das tägliche „Zupfen“ (Haut zwischen Zeigefinger und Daumen nehmen und wieder loslassen), ferner
- Verwendung von Körperlotionen oder Pflanzenöl* (Geschmeidigkeit).

Fest steht: Schwangerschaftsstreifen kann man vorbeugen, sicher verhindern lassen sie sich jedoch nicht.

* Bitte verwenden Sie nur paraffinfreie Öle und Lotionen (wichtig für einen gesunden Feuchtigkeitshaushalt Ihrer Haut).



Gute Vorbereitung – leichtere Geburt.

Geburtsvorbereitungskurse

Wenn eine Frau weiß, was während der Geburt in ihrem Körper vorgeht, wenn sie gelernt hat, den natürlichen Ablauf zu unterstützen, ist sie weniger ängstlich und verspannt. Angst führt zu Verkrampfungen, die das Schmerzempfinden steigern. Eine gute Vorbereitung vermittelt Selbstvertrauen und Gelassenheit. Das kann die Geburt für Mutter und Kind wesentlich erleichtern.

Wichtigste Inhalte geburtsvorbereitender Kurse sind Anleitungen zur bewussten Körperwahrnehmung, Atmung und Entspannung. Hinzu kommen meistens spezielle Gymnastik, Haltungs- und Bewegungsübungen sowie Massage. Daneben geht es um Aufklärung über den Schwangerschafts- und Geburtsverlauf sowie die damit verbundenen körperlichen und seelischen Veränderungen.

In manchen Kursen ist der Gedanken- und Erfahrungsaustausch in der Gruppe ein weiterer Schwerpunkt. Solche Gespräche helfen, zwiespältige Gefühle zuzulassen und Ängste abzubauen. Sie schließen auch die Zeit nach der Geburt ein.

Das Leben zu dritt, der Umgang mit dem Neugeborenen und das Stillen bedeuten eine große Umstellung im Alltag. In Geburtsvorbereitungskursen erhalten Sie viele Tipps und Pflegehinweise, die es Ihnen leichter machen, die neue Situation zu meistern. Mit diesen Kursen sollten Sie möglichst ab dem 6. Schwangerschaftsmonat beginnen. Sie werden von Kliniken, freiberuflichen Hebammen, Familienbildungsstätten, Volkshochschulen, Mütterzentren, Elternschulen der Wohlfahrtsverbände und privaten Initiativen angeboten. Die DAK trägt die Kosten, wenn der Kurs von einer freiberuflich tätigen Hebamme geleitet und abgerechnet wird.

Kurse werden veranstaltet von: Kliniken, freiberuflichen Hebammen, Familienbildungsstätten, Volkshochschulen, Mütterzentren, Elternschulen der Wohlfahrtsverbände und privaten Initiativen. Die DAK trägt die Kosten für 14 Stunden, wenn der Kurs von einer Hebamme geleitet wird. Die wichtigsten Tipps hierzu finden Sie unter www.dak.de.



Hebammenhilfe

Hebammen leisten nicht nur Geburtshilfe. Ihr fachliches Wissen und ihre Erfahrungen können werdende Mütter schon während der Schwangerschaft nutzen. Wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen möchten, sollten Sie sich frühzeitig nach einer Hebamme umsehen.

Adressen von Hebammen erfahren Sie von Ihrem Arzt, der Entbindungsklinik, beim Gesundheitsamt oder bei Ihrer DAK. Nach der Entbindung betreut eine Hebamme auf Wunsch Mutter und Kind in der Zeit des Wochenbetts. Weitere Besuche sind bis zur 8. Woche möglich. Bei Stillproblemen kann die Hebamme ebenfalls um Rat gefragt werden.

Hebammen bieten neben der Geburtsvorbereitung auch Rückbildungskurse an. Die Gymnastik findet in Gruppen statt. Die DAK übernimmt die Kosten bis zu 10 Stunden. Der Kurs muss aus therapeutischen Gründen in den ersten vier Monaten nach der Geburt begonnen werden. Wenn eine medizinische Einzelunterweisung erforderlich sein sollte, benötigen Sie hierüber eine ärztliche Verordnung.





Von Anfang an. Liebevoll umsorgt.



Gut, dass Sie bei Ihrer DAK versichert sind. Gerade auch während Ihrer Schwangerschaft profitieren Sie von unseren innovativen Leistungen und hervorragenden Services, die regelmäßig von neutralen Testinstituten mit Bestnoten ausgezeichnet werden.

Die DAK ist von Anfang an für Sie da, damit die Gesundheit von Mutter und Kind überwacht wird, keine finanziellen Sorgen die Schwangerschaft beeinträchtigen und Sie sich ungestört auf Ihr Baby freuen können. Sie erhalten von uns umfangreiche Leistungen, die dem Schutz des neuen Lebens dienen, vor und während der Schwangerschaft sowie nach der Entbindung.

Dazu gehören u. a. die ärztliche Betreuung einschließlich Vorsorgeuntersuchungen, Hebammenhilfe, Versorgung mit Arznei-, Verband- und Heilmitteln, stationäre Entbindung, häusliche Pflege und Haushaltshilfe sowie Mutterschaftsgeld. Unsere Serviceangebote wie z. B. die persönliche DAK-Mütterberatung und das Internetportal „Willkommen Baby!“ vervollständigen Ihr Versorgungspaket.

Entbindungsklinik

In welcher Klinik Ihr Kind auf die Welt kommen soll, können Sie in der Regel selbst entscheiden. Die meisten Geburtskliniken bieten Informationsabende an, bei denen sich die Einrichtungen vorstellen und die Räumlichkeiten besichtigt werden können. Für die Auswahl Ihrer Entbindungsklinik sollten Sie eine Checkliste mit Fragen vorbereiten, die Ihnen für die Geburt Ihres Kindes wichtig sind.

Die Kosten der Entbindung und des Klinikaufenthaltes übernehmen wir im Rahmen der Vertragsbehandlung ohne eine Zuzahlung. Eine ärztliche Einweisung ist nicht erforderlich.

Sollten Sie sich alternativ für eine Geburt in einem von Hebammen geleiteten Geburtshaus entscheiden, stehen Ihnen auch dafür umfassende Leistungen über die Versorgung mit Hebammenhilfe zu. Die Kosten werden entsprechend der bestehenden Verträge direkt mit uns abgerechnet. Über die Entbindung in einem Geburtshaus sollten Sie sich auf alle Fälle mit Ihrem Frauenarzt beraten.

Haushaltshilfe

Sollte es vorkommen, dass Sie wegen Ihrer Schwangerschaft oder wegen der Entbindung Ihren Haushalt nicht weiterführen können, erhalten Sie von uns eine Haushaltshilfe, wenn keine andere im Haushalt lebende Person den Haushalt weiterführen kann.

Haben Sie sich selbst eine Haushaltshilfe beschafft, so erstatten wir Ihnen die Kosten in angemessener Höhe. Für Verwandte und Verschwägte bis zum zweiten Grad dürfen wir nur erforderliche Fahrkosten und den Verdienstausfall im Rahmen der sonst üblichen Beträge erstatten.

Die Haushaltshilfe beantragen Sie bitte vor ihrer Inanspruchnahme bei uns. Reichen Sie uns dazu einfach nur eine ärztliche Bescheinigung ein, die Angaben über die voraussichtliche Dauer enthält.

Mutterschutzfrist und Mutterschaftsgeld

Schwangere Frauen stehen unter dem besonderen Schutz verschiedener Gesetze und Bestimmungen. Eine Ausgabe des Mutterschutzgesetzes zum Beispiel muss in jedem Betrieb, in dem regelmäßig mehr als drei Frauen beschäftigt werden, an geeigneter Stelle zur Einsichtnahme ausliegen.

Als Arbeitnehmerin sind Sie verpflichtet, Ihren Arbeitgeber (bei Arbeitslosigkeit und entsprechendem Leistungsbezug das Arbeitsamt) zu unterrichten. Damit genießen Sie einen besonderen Kündigungsschutz.

Bei Ihrer Krankenkasse sollten Sie als Berufstätige rechtzeitig vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin das Mutterschaftsgeld beantragen. Dazu reichen Sie eine Bescheinigung der Hebamme oder des Arztes ein, die jedoch nicht früher als sieben Wochen vor diesem Termin ausgestellt sein darf.

Sechs Wochen vor der mutmaßlichen Entbindung beginnt für schwangere Berufstätige die Mutterschutzfrist, in der sie nicht mehr beschäftigt werden dürfen – es sei denn auf eigenen Wunsch. Kommt Ihr Baby später zur Welt, verlängert sich die Schutzfrist entsprechend.

Nach der Entbindung steht Ihnen nochmals eine Schutzfrist von acht Wochen zu. Bei Früh- oder Mehrlingsgeburten verlängert sich diese Schutzfrist auf zwölf Wochen. Unter einer Frühgeburt ist dabei eine (vorzeitige) Entbindung zu verstehen, bei der das Kind ein Geburtsgewicht von weniger als 2.500 Gramm hat.



Das Mutterschaftsgeld erhalten Frauen, die selbst krankenversichert sind, aber wegen der Schutzfristen kein Arbeitsentgelt erhalten oder bei Arbeitsunfähigkeit einen Anspruch auf Krankengeld haben.

Die Höhe des Mutterschaftsgeldes wird für Arbeitnehmerinnen nach der Höhe des durchschnittlichen kalendertäglichen Nettoentgeltes berechnet. Es beträgt jedoch höchstens 13 € kalendertäglich. Die Differenz zu Ihrem bisherigen Arbeitseinkommen erhalten Sie von Ihrem Arbeitgeber.

Für Nichtarbeitnehmerinnen, die aber dennoch mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, wird das Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes gezahlt.

Das Mutterschaftsgeld zahlen wir für die letzten sechs Wochen vor der Entbindung und für die ersten acht bzw. zwölf Wochen (bei Früh- oder Mehrlingsgeburten) nach der Entbindung. Bei Frühgeburten oder sonstigen vorzeitigen Entbindungen verlängert sich die Frist um den Zeitraum, der vor der Entbindung nicht in Anspruch genommen werden konnte.

Ihr Servicevorteil: Wir zahlen Ihnen das Mutterschaftsgeld vor der Entbindung im Voraus aus. Reichen Sie einfach die Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstag ein. Diese Bescheinigung stellt Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Hebamme frühestens sieben Wochen vor dem errechneten mutmaßlichen Entbindungstag aus.

Versicherung für Ihr Baby

Ist Ihr Baby erst da, braucht es, genau wie Sie, einen zuverlässigen Partner in Sachen Krankenversicherung. Was liegt da näher, als es auch bei Ihrer DAK zu versichern? Das bedeutet vom ersten Lebenstag an optimalen Schutz, kostenfrei und ohne Einschränkungen.

Schon direkt nach der Geburt beginnt unser Kindervorge-Service – mit der ersten Früherkennungsuntersuchung für Ihr Baby. Sichern Sie sich diesen besonderen Service und viele weitere spezielle Angebote, Leistungen und Programme für Neugeborene und Kinder. Durch die kostenlose Familienversicherung bei der DAK. Einfach den Antrag auf der letzten Seite ausfüllen und an Ihre Geschäftsstelle schicken.

Erziehungszeit – Elternzeit

Wir können Ihnen an dieser Stelle nur eine allgemeine Übersicht zum Thema geben.

Einen Anspruch auf Elternzeit haben Mütter und Väter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Das gilt auch für befristete oder Teilzeitarbeitsverträge. Auch Auszubildende, Umschüler/-innen, zur beruflichen Fortbildung Beschäftigte, können Elternzeit verlangen.

Die Elternzeit gibt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern die Möglichkeit, sich ihrem Kind zu widmen und gleichzeitig den Kontakt zum Beruf aufrechtzuerhalten. Mütter und Väter haben je einen Anspruch auf Elternzeit bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes.

Ein Anteil bis zu 12 Monaten der maximal dreijährigen Elternzeit kann auch auf die Zeit bis zum achten Geburtstag des Kindes übertragen werden, wenn der Arbeitgeber zustimmt.

Mütter können die Elternzeit erst im Anschluss an die Mutterschutzfrist nehmen. Die Elternzeit des Vaters kann nach der Geburt des Kindes bereits während der Mutterschutzfrist für die Mutter beginnen. Die Mutterschutzfrist wird dann auf die mögliche dreijährige Gesamtdauer der Elternzeit angerechnet.



Erziehungsgeld

Das Erziehungsgeld des Bundes ist keine Lohnersatzleistung, sondern eine aus Steuern finanzierte einkommensabhängige Familienleistung für Eltern mit und ohne Erwerbstätigkeit als Anerkennung für die besonders wichtige persönliche Betreuung des Kindes in seinen ersten Lebensjahren. Eltern mit und ohne Trauschein sind hinsichtlich der Leistungen nach dem Bundeserziehungsgeldgesetz gleichberechtigt.

Zuständig für den Antrag auf Erziehungsgeld sind die Erziehungsgeldstellen der Länder, wobei diese Stellen unterschiedlichen Behörden zugeordnet wurden. Wir empfehlen deshalb die Anforderung einer entsprechenden Broschüre bei der unten genannten Adresse. Dort finden Sie auch die Anschriften der für Sie zuständigen Behörden bundesweit. Die Erziehungsgeldstellen beraten auch zur Elternzeit.

Anspruch auf Erziehungsgeld haben Eltern, die einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben, das Kind überwiegend selbst erziehen und betreuen, die Personensorge für das Kind haben und mit ihm in einem Haushalt leben oder nicht erwerbstätig sind oder nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich Teilzeitarbeit leisten (bei einer Beschäftigung zur Berufsausbildung gilt diese Einschränkung nicht).

Erziehungsgeld erhalten Mütter und Väter unabhängig von ihrer bisherigen Tätigkeit. Erziehungsgeld erhalten also Hausfrauen bzw. Hausmänner, Arbeitnehmerinnen bzw. Arbeitnehmer, Beamtinnen bzw. Beamte, Selbständige und mithelfende Familienangehörige. Die Eltern bestimmen, an wen von ihnen das Erziehungsgeld gezahlt werden soll. Sie können sich abwechseln.

Ausführliche und immer aktuelle Informationen zu den Themen Elternzeit und Erziehungsgeld können Sie nachlesen im Internet unter www.bmfsfj.de oder anfordern bei:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09
18132 Rostock
Tel.: 0180 5 778090
Fax: 0180 5 778094

12 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

E-Mail:
publikationen@bundesregierung.de
Broschüre „Erziehungsgeld, Elternzeit“

Für weitere Fragen können Sie auch das Servicetelefon des Bundesministeriums nutzen:
Tel.: 0 180 1 907050

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

Auch zum Thema Kindergeld können wir Ihnen an dieser Stelle nur eine allgemeine Übersicht geben. Ausführliche und immer aktuelle Informationen erhalten Sie im Internet unter www.familienkasse.de.

Informationsbroschüren, Faltblätter usw. können angefordert werden bei:

Bundesagentur für Arbeit

Deutsche Vertriebsges. mbH
Birkenmaarstraße 8,
53340 Meckenheim
Tel.: 0180 1 002699-01
Fax: 0180 1 002699-55

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

Für dringende Fragen können Sie auch das Service-Telefon der Bundesagentur für Arbeit nutzen:
Tel.: 0180 1 546337

3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom,
max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen

Kindergeld

Kindergeld kann bei der für Sie zuständigen Familienkasse beantragt werden. Das ist in erster Linie das Arbeitsamt Ihres Wohnortes. Der Antrag muss schriftlich gestellt und unterschrieben werden. Ein mündlicher Antrag (z. B. durch Telefonanruf) ist nicht möglich.

Für ein Kind kann immer nur eine Person Kindergeld erhalten. Es wird dem Elternteil gezahlt, der das Kind in seinem Haushalt aufgenommen hat. Leben Eltern und Kind in einem gemeinsamen Haushalt, können die Eltern untereinander festlegen, wer von ihnen das Kindergeld erhalten soll.

Kindergeld nach dem Einkommensteuergesetz erhalten grundsätzlich Deutsche, wenn sie in Deutschland ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthalt haben oder im Ausland wohnen, aber in Deutschland entweder unbeschränkt einkommensteuerpflichtig sind oder entsprechend behandelt werden.

Die Auszahlung des Kindergeldes erfolgt monatlich durch das Arbeitsamt – Familienkasse – nur unbar auf ein von Ihnen angegebenes Konto eines Geldinstitutes. Wenn Sie im öffentlichen Dienst o. ä. tätig sind, wird das Kindergeld von Ihrem Dienstherrn ausgezahlt.



10 Tipps für werdende Väter.

Kindermedizin-Hotline

Auf ihrem Weg durchs Leben bleiben Krankheiten nicht aus. Hoffentlich nur Kinderkrankheiten! Aber auch sie können den Eltern Sorgen bereiten: Fieber, Appetitlosigkeit ...

Manchmal sind Sie auch nur verunsichert. Wer bestätigt Ihnen, dass Sie alles richtig machen? Wer gibt Tipps, was Sie besser machen können? Mit wem können Sie sprechen? Die Antwort heißt „Kindermedizin-Hotline“. Die Kinderärzte und Gesundheitsberater der DAK haben für alle medizinischen Fragen ein offenes Ohr.

Vorsorge-Erinnerungsservice

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind für die Entwicklung sehr wichtig. Wenn Ihr Kind bei uns familienversichert ist, können Sie sich mit dem DAK-Kindervorsorgeservice rechtzeitig an jeden Vorsorgeuntersuchungstermin vom 3./4. Lebensmonat bis zum 13./14. Lebensjahr erinnern lassen. Mit diesem Wegbegleiter erhalten Sie nicht nur einen Überblick über die jeweils notwendigen Impfungen und die ersten Zahnarztbesuche, sondern auch eine Menge nützlicher Tipps und Informationen – zugeschnitten auf den entsprechenden Lebensabschnitt Ihres Kindes.

Rufen Sie einfach Ihre DAK-Geschäftsstelle an oder nutzen Sie unsere Hotline

Gibt es eine Krankenversicherung für die ganze Familie?

Sicher – die DAK! Mit uns steht Ihnen ein Partner zur Seite, der sich aktiv für die Gesundheit Ihrer ganzen Familie einsetzt. Egal, ob es sich um versicherungsrechtliche Themen oder um Fragen zu Leistungen handelt – Ihr persönlicher Ansprechpartner geht immer auf Ihre individuelle Situation ein.

So können Sie sicher sein, dass wir Ihnen Lösungen anbieten, die in Ihre Familie passen.

Nicht zufällig belegen wir immer wieder Spitzenplätze in unabhängigen Vergleichstests und sind damit eine der besten bundesweiten Krankenkassen. Verlangen Sie mindestens das Beste: Sichern Sie Ihre Familie mit dem Testsieger.

Ihr Partner ist noch nicht bei der DAK versichert? – Einfach anrufen! Und für Sie gibt's eine kleine Belohnung oben drauf: Für jedes neu geworbene Mitglied erhalten Sie als Dankeschön einen 20 Euro-Gutschein unseres aktuellen Fitness-Partners



DAKGesundheitdirekt 0180 1 325326

24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom, max. 42 Ct./Min. aus den Mobilfunknetzen.

Bei akuten Erkrankungen sollten natürlich die örtlichen ärztlichen Notdienste angerufen werden.

dak-mehr-leistung

1. Auch werdende Väter sind ein bisschen schwanger und haben mit zwiespältigen Gefühlen zu kämpfen. Zweifel an sich, wenn die neue Verantwortung Ängste und sogar körperliche Beschwerden auslöst. Fast alle Männer brauchen eine gewisse Zeit, um ihre Rolle anzunehmen.

2. Sprechen Sie offen miteinander über Ihre veränderten Gefühle, Ihre Ängste und Erwartungen. Schweigen führt zu Missverständnissen und Enttäuschungen, die Ihre Beziehung nachhaltig belasten können.

3. Nehmen Sie Anteil an der Schwangerschaft. Das steigert Ihre Freude aufs Kind und stärkt den Zusammenhalt. Sie fühlen sich von dem Geschehen nicht ausgeschlossen, können Ihre Partnerin besser verstehen und unterstützen.

4. Gehen Sie mit zur Ultraschalluntersuchung, damit Sie Ihr ungeborenes Kind sehen können. So kommen Sie ihm gefühlsmäßig näher. Es wird für Sie begreifbar, dass es wirklich da ist und bereits lebt.

5. Entwickeln Sie Ihre Vatergefühle, nehmen Sie regelmäßig Kontakt zu Ihrem Baby auf. Streicheln Sie es durch die Bauchdecke, ertasten Sie seine Konturen, spüren Sie sein Strampeln. Lassen Sie das Kind Ihre Stimme hören. Es wird Sie später daran wiedererkennen.

6. Ob Sie die Geburt aktiv miterleben wollen, sollten Sie selbst entscheiden. Nur anfangs oder als stiller Zuschauer dabei zu sein, kann schon Hilfe bedeuten. Falls Ihre Frau eine weibliche Begleitperson bevorzugt, akzeptieren Sie ihren Wunsch und empfinden Sie ihn nicht als Kränkung.

7. Möchten Sie Ihrer Partnerin tatkräftigen Beistand leisten, besuchen Sie mit ihr einen Geburtsvorbereitungs- und Säuglingspflegekurs. Sie erfahren, was Sie für Ihre Frau tun können und welche Bedürfnisse ein Baby hat.

8. Besichtigen Sie gemeinsam die Geburtsklinik. Auch Sie sollten die Räume, die Hebammen und Ärzte vorher kennen, um sich dort sicher und gut aufgehoben zu fühlen.

9. Überdenken Sie Ihre künftige Vaterrolle. Was möchten Sie Ihrem Kind sein? Ist Ihnen der eigene Vater ein Leitbild oder haben Sie andere Vorstellungen? Wollen Sie sich in der Kinderbetreuung stärker engagieren, vielleicht einen Teil der Erziehungszeit nehmen?

10. Planen Sie für die Zeit nach der Geburt (und halten Sie sich daran!): Wer von Ihnen erledigt welche Aufgaben? Wie und wann können Sie sich an der Babypflege beteiligen? Wo muss das Baby überall angemeldet werden? Welche Formulare sind dafür nötig? Nehmen Sie Urlaub möglichst erst dann, wenn Mutter und Kind nach Hause kommen. Stellen Sie sich auf ziemlich chaotische Tage und Nächte ein und seien Sie darauf gefasst, dass Ihre gegenseitige Beziehung eine andere sein wird als vor der Geburt des (ersten) Kindes. Genießen Sie das Glück, Vater zu sein. Es ist eine der schönsten Aufgaben, die das Leben an Sie stellt!

Dieser Antrag kann nur für Neugeborene genutzt werden. Für eine Familienversicherung anderer Angehöriger wenden Sie sich bitte an Ihre DAK-Geschäftsstelle.

Sind Sie verheiratet? Angaben zum Ehegatten <small>Diese Angaben werden zur Anspruchsprüfung zwingend benötigt (§10 Abs. 3 SGB V).</small>		<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
		Lebenspartner nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz sind Ehegatten gleichgestellt. Der Einfachheit halber verwenden wir hier ausschließlich den Begriff „Ehegatte“.
1	Vorname/Geburtsdatum	
2	Abweichender Familienname	
3	Mein Ehegatte ist mit dem Kind bzw. den Kindern verwandt	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein (falls „Nein“: keine weiteren Angaben zum Ehegatten)
4	Mein Ehegatte ist selbst Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein (falls „Ja“: außer Zeile 5 keine weiteren Angaben zum Ehegatten)
5	und zwar bei der	<input type="text"/> <small>Name der Krankenkasse</small> <input type="text"/> <small>Anschrift der Krankenkasse</small>
6	Mein Ehegatte hat eigene Einkünfte <small>Falls „Ja“ bitte auch Angaben zu Ihren Einkünften (Zeilen 10–11).</small>	<small>Einkünfte im Sinne des Einkommenssteuerrechts (z. B. Arbeitsentgelt einschl. Sachbezüge, Einkommen aus selbstständiger Tätigkeit, gesetzliche und sonstige Renten, Versorgungsbezüge, Einnahmen aus Vermietungen, Verpachtung und Kapitalvermögen, Abfindungen, Einmal-/Sonderzahlungen wie z. B. Weihnachts- und Urlaubsgeld).</small> <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
7		Monatl. Bruttoeinkünfte _____
8		Einmalzahlungen _____ / Sonderzahlungen _____
9		Art der Einkünfte _____ <small>Einkünfte im Sinne des Einkommenssteuerrechts (siehe oben)</small>
10	Ich selbst habe folgende Einkünfte	Monatl. Bruttoeinkünfte _____
11	<small>Bitte angeben, da uns nicht zwingend alle Einkünfte bekannt sind.</small>	Einmalzahlungen _____ / Sonderzahlungen _____
12	zu Zeilen 7–9	Bitte Einkommensnachweis beifügen <small>(z. B. aktuellen Einkommenssteuerbescheid, aktuelle Gehaltsabrechnung).</small> Bitte ebenfalls Nachweis beifügen, falls Familienzuschläge bezogen werden <small>(z. B. Verheirateten-/Kinderzuschläge).</small>

Unterschriften

Bitte in jedem Fall ausfüllen

Datenschutz-Hinweis § 67 a Abs. 3 SGB X. Damit wir unsere Aufgaben rechtmäßig erfüllen können, ist Ihr Mitwirken nach § 289 Fünftes Sozialgesetzbuch (SGB V) erforderlich. Die Daten sind für die Feststellung des Versicherungsverhältnisses (§§ 10, 284 SGB V) zu erheben.

Über Veränderungen werde ich Sie umgehend informieren. Das gilt insbesondere, wenn sich das Bruttoeinkommen meiner o. g. Familienangehörigen und ggf. meines nicht gesetzlich versicherten Ehegatten ändert oder diese selbst Mitglied einer (anderen) Krankenkasse werden.

Für Rückfragen bin ich tagsüber telefonisch erreichbar (Angabe ist freiwillig)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich zugleich die Zustimmung der Familienangehörigen zur Angabe der erforderlichen Daten.

Datum _____ Unterschrift des Mitglieds _____

Bei Getrenntlebenden reicht die Unterschrift des/der berechtigten Familienangehörigen aus.

Datum _____ Unterschrift des Familienangehörigen _____



Unternehmen Leben