

Unsere Familie wächst.  
Genau wie unsere Ansprüche.

# Unsere Infos und Entscheidungshilfen für werdende Eltern.



# Gemeinsam nachhaltig gesund: Aus „Ich und Du“ wird „Wir“.

Wenn sich bei Ihnen Nachwuchs ankündigt, benötigen Sie, Ihr Partner und Ihr Baby einen ganz besonderen Schutz. Die neue, ungewohnte Situation, die vielen Dinge, an die Sie jetzt denken müssen – da ist es gut, einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite zu haben.

Wir von der Mobil Krankenkasse begleiten und beraten unsere Kunden\* bei allen Gesundheitsfragen rund um die Familie. Denn wir möchten, dass es Ihnen nachhaltig gut geht.

Aber was bedeutet das konkret für Sie und Ihre Familie?

Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie zur Vermeidung einer Frühgeburt am Programm BabyCare teilnehmen können und die Mobil Krankenkasse Ihnen die Kosten komplett erstattet? Darüber hinaus erhalten Sie eine persönliche Schwangerenbetreuung sowie pH-Tests zur regelmäßigen Selbstkontrolle und können sich über das Schwangerenkonto Leistungen im Wert von über 1.000,00€ sichern!

Ihre Gesundheit hat für uns die höchste Priorität und darüber hinaus bieten wir Ihnen noch mehr. Wir schreiben Nachhaltigkeit auch in Sachen Finanzen groß und bieten Ihnen umfassende Zusatzleistungen.

Nachhaltigkeit kann also sehr vielseitig sein. Je besser wir unseren Job machen, desto mehr Spaß haben Sie und Ihre Familie an einem gesundheitsbewussten Leben – und die Haushaltskasse dankt es Ihnen ebenso.

\* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Personenbezeichnungen die männliche Form. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

# Hier steckt **mehr** für Sie drin ...



## 6 Schwangerschaftsvorsorge

> Worauf Sie in der Schwangerschaft gut verzichten können: Stress und Sorgen

## 16 Ernährung

> Wichtig in der Schwangerschaft: ein gesunder Appetit



## 22 Formalitäten

> Alle Formalitäten geklärt? So geht's weiter

## 24 Geburtsvorbereitung

> Geburtshaus, Hausgeburt, Klinik: Welcher Geburtsort soll es sein?



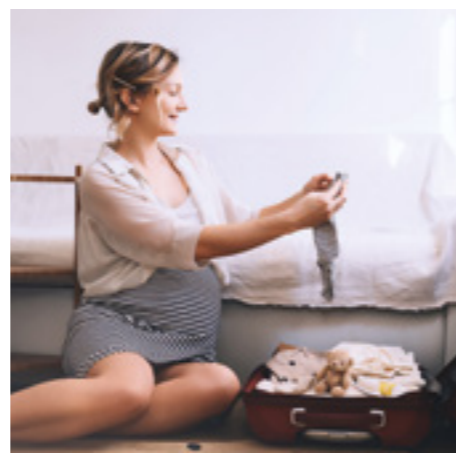
## 28 Checkliste Geburtsort

> Zur richtigen Zeit am richtigen Ort



## 31 Checkliste Klinikoffen

> Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...



## 34 Checkliste Ausstattung

> Von der Erstausrüstung bis hin zur richtigen Größe



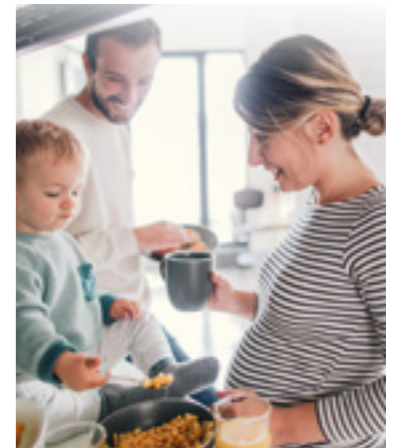
## 38 Wichtig: Ihre Rechte

> Ihr gutes Recht: Arbeitsrecht im Mutterschutz und nach der Elternzeit



## 42 Nach der Geburt

> Ihr neuer Alltag: gemeinsam nachhaltig gesund



## 46 Wirtschaftliche Versorgung

> Gesundheit und Finanzen? Nachhaltigkeit hat viele Gesichter

## 50 Unser Webportal für Familien

> Willkommen in der kunterbunten Familienwelt

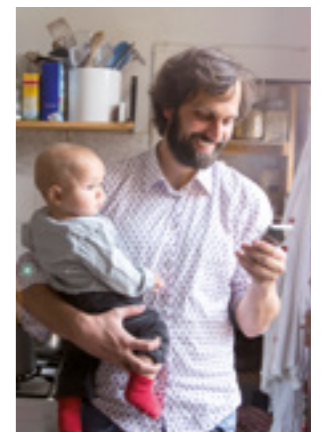
## 52 Notizen

> Platz für Notizen, Gedanken und wichtige Nummern



## 54 Kontakt

> Immer der richtige Ansprechpartner





# Worauf Sie in der Schwangerschaft **verzichten** können: Stress und Sorgen.

Zur nachhaltig gesunden Entwicklung Ihres Kindes können Sie jetzt schon aktiv etwas beitragen. Lassen Sie sich dafür am besten von Ihrem zuständigen Arzt beraten. Oder buchen Sie doch gleich im Rahmen unseres Vorsorgeprogramms einen Kurs.



## Unser Tipp

Jetzt Vorteile für Sie und Ihr Baby sichern: mit unserem Schwangerenkonto mit Leistungen im Wert von über 1.000,00€! sichern! Entdecken Sie unsere Leistungen für Schwangere auf einen Blick. [mobil-krankenkasse.de/schwangerenkonto](https://mobil-krankenkasse.de/schwangerenkonto)

## Ihre Leistungshighlights in der Schwangerschaft

### BabyCare nutrition

Kostenlose individuelle Ernährungsanalyse mit gezielter Beratung und Ernährungsscheck. [babycare-nutrition.de](https://babycare-nutrition.de)



## Schwangerschaftsvorsorge

Die Schwangerschaftsvorsorge beinhaltet die Betreuung sowie Untersuchungen und Beratungen während der Schwangerschaft durch den Gynäkologen oder die Hebamme. Die Mobil Krankenkasse trägt selbstverständlich die Kosten für fast alle erforderlichen Maßnahmen der Betreuung. Gerade in der Schwangerschaft stehen Ihnen viele zusätzliche Untersuchungen zur Verfügung. Viele davon gehören zu den sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die von einer gesetzlichen Krankenkasse nicht erstattet werden dürfen. Rufen Sie uns vor Inanspruchnahme an und lassen Sie sich von uns beraten.

Die Vorsorgeuntersuchungen finden bis zum achtem Monat alle vier Wochen statt, danach sogar alle zwei Wochen. Sobald Sie vermuten, schwanger zu sein, vereinbaren Sie Ihren ersten Vorsorgetermin bei Ihrem Gynäkologen. Hier werden Fragen zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand gestellt. Bei diesem ersten Termin werden Sie auch über wichtige Dinge wie z.B. Ernährung beraten und aufgeklärt. Ein wichtiger Bestandteil dieser ersten Untersuchung sind diverse Blutuntersuchungen wie Röteln-HAH-Test, Lues-Suchreaktion und HIV-Test, aber auch die Bestimmung von Blutgruppe und Rhesusfaktor gehört hierzu. Die anschließenden Vorsorgeuntersuchungen umfassen Gewichtskontrolle, Blutdruckmessung, Untersuchung des Urins auf z.B. Eiweiß, Zucker und bakterielle Infektionen, Feststellung der Lage Ihres Kindes, Kontrolle der kindlichen Herztöne sowie Kontrolle des Gebärmutterstandes. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf sind insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen: zwischen der 9. und 12. Schwangerschaftswoche (SSW), der 19. und 22. SSW sowie der 29. und 32. SSW.

### BabyCare – ein besonderes Vorsorgeprogramm für Schwangere

Das BabyCare-Programm besteht aus dem Handbuch, der Fragebogenauswertung mit individueller Analyse und der BabyCare-App. [mobil-krankenkasse.de/babycare](https://mobil-krankenkasse.de/babycare)



### Hallo Baby – erweitertes Vorsorgeprogramm zur Vermeidung von Frühgeburten

Das Programm umfasst unter anderem bis zu zwei Toxoplasmosetesten, ein Infektionsscreening, ein ärztliches Beratungsgespräch zum Geburtsmodus sowie die frühzeitige Überweisung zum Kinder- und Jugendarzt zur Durchführung der U0, damit Sie viele Fragen rund um die Schlafumgebung, die Ernährung sowie die Krankheitsverhütung klären können, noch bevor Ihr Nachwuchs da ist. [mobil-krankenkasse.de/hallo-baby](https://mobil-krankenkasse.de/hallo-baby)



### pH-Selbsttest in der Schwangerschaft

Kostenloses Test-Set zur zusätzlichen Frühgeburtenprophylaxe zwischen den Vorsorgeterminen. [mobil-krankenkasse.de/fruehgeburt](https://mobil-krankenkasse.de/fruehgeburt)





## Hebammen

Ihre Mobil Krankenkasse unterstützt Sie bei der Suche – rufen Sie uns an oder finden Sie unter [hebammen-suche.de](https://www.mobil-krankenkasse.de/hebammen-suche.de) eine Hebamme in Ihrer Nähe. Die Kosten trägt Ihre Mobil Krankenkasse, und zwar nicht erst ab dem Geburtsvorbereitungskurs, sondern von Anfang an.



## Was macht eigentlich eine Hebamme?

### Schwangerenbetreuung

Genauso wie Ihr Gynäkologe führt auch sie die Vorsorgeuntersuchungen durch und nimmt sich ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Auf lange Wartezeiten müssen Sie sich hier nicht einstellen, da die Hebamme individuelle Termine vereinbart. Natürlich besucht sie Sie auch zu Hause.

### Beratung

Die Hebamme berät Sie zu allen Fragen zu Ihrem neuen Lebensabschnitt, sei es zum Alltag oder zur Arbeits- und Familiensituation. Sie gibt Ihnen Tipps zur Ernährung und hilft Ihnen bei schwangerschaftstypischen Beschwerden. Oft bietet sie auch Alternativen zur Schulmedizin und informiert Sie so über alle Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Sie wird sich viel Zeit nehmen, damit Sie entscheiden können, wie und wo Ihr Kind auf die Welt kommen soll. Für Ihre Ängste und Unsicherheiten, aber auch für Wünsche und Hoffnungen hat Ihre Hebamme stets ein offenes Ohr und wird individuell darauf eingehen.

### Zusätzliche Hebammenberatung

Damit für all dies genügend Zeit zur Verfügung steht, hat die Mobil Krankenkasse gemeinsam mit dem Deutschen Hebammenverband e.V. und dem Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (BfHD) einen Vertrag über drei zusätzliche Beratungsgespräche geschlossen. Ein Gespräch umfasst 45–60 Minuten und wird von der Mobil Krankenkasse mit 40,00€ vergütet. Die Abrechnung erfolgt zwischen den teilnehmenden Hebammen und der Mobil Krankenkasse. Sprechen Sie Ihre Hebamme an und nehmen Sie diese zusätzliche Leistung für sich und Ihr Kind in Anspruch. [mobil-krankenkasse.de/hebammenberatung](https://www.mobil-krankenkasse.de/hebammenberatung)



### Geburtsvorbereitung

Während des Geburtsvorbereitungskurses erhalten Sie Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und den Umgang mit Neugeborenen. Die Hebamme zeigt Ihnen Entspannungs- und Atemübungen und bereitet Sie auf die Geburt vor. Ängste werden abgebaut, so dass Sie die Geburt bewusst und entspannt erleben können. Ihr Partner kann Sie zu diesem Kurs begleiten; so erhält auch er einen Einblick und lernt, wie er Sie am besten unterstützen kann.

Darüber hinaus lernen Sie andere Frauen und Paare kennen und haben die Gelegenheit, neue Freundschaften zu schließen und sich auszutauschen. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Kundenberater der Mobil Krankenkasse. Wir übernehmen die Kosten für Geburtsvorbereitungskurse mit maximal 14 Stunden nach der Hebammen-Vergütungsvereinbarung, sofern die Kurse von Hebammen oder Vertragskrankengymnasten erbracht werden. Der werdende Vater oder der Partner der bei der Mobil Krankenkasse versicherten werdenden Mutter kann einen Partner-Geburtsvorbereitungskurs in Anspruch nehmen. Der Kostenzuschuss für die Teilnahme an einem Partner-Geburtsvorbereitungskurs beträgt maximal 80,00€. Reichen Sie einfach die Rechnung und die Teilnahmebescheinigung bei uns ein.

### Geburtshilfe

Wussten Sie, dass es die Hebamme ist, die die Geburt durchführt, und nicht der Arzt? Von der ersten Wehe an steht Ihnen eine Hebamme oder ein Team von Hebammen zur Seite und unterstützt Sie auf Ihrem persönlichen Weg des Gebärens. Die Hebamme bzw. das Team hilft Ihnen, Ihr Kind möglichst schonend und sanft auf die Welt zu bringen.

### Wochenbettbetreuung

Die Hebamme steht Ihnen gerade in der ersten Zeit mit Ihrem Baby hilfreich zur Seite. Sie nimmt sich Zeit für Ihre Probleme und Sorgen und unterstützt Sie im Wochenbett. Sie gibt Ihnen Tipps rund ums Thema Babypflege und ist dabei, wenn Sie Ihr Kind das erste Mal baden. Sie beobachtet die Abheilung des Nabels, die Gewichtszunahme und die allgemeine Entwicklung Ihres Babys. Die Kosten für die Hausbesuche übernimmt natürlich Ihre Mobil Krankenkasse für Sie.

### Stillberatung

Bis zum Ende Ihrer Stillzeit werden Sie von der Hebamme unterstützt. Sie hilft bei Stillproblemen, beim Abstillen und beim Zufüttern.

### Rückbildungsgymnastik

Vier bis sechs Wochen nach der Geburt sollte jede Frau einen Rückbildungskurs besuchen, um den von der Geburt beanspruchten Beckenboden und die gedehnten Bauchmuskeln zu trainieren. Auch die Rückbildungsgymnastik wird von der Hebamme angeboten und von Ihrer Mobil Krankenkasse bezahlt. Unterstützung von Anfang an: Am besten suchen Sie sich schon zu Beginn der Schwangerschaft eine Hebamme, die Sie auf Ihrem Weg begleitet. Wir helfen Ihnen natürlich gern bei der Suche.

## Digitale Hebammenberatung und video basierte Kursangebote – Keleya

In der Schwangerschaft, im Wochenbett und im Alltag mit einem kleinen Kind ergeben sich viele Fragen und Unsicherheiten. Unser Kooperationspartner keleya bietet Ihnen mit der Keleya-App ein umfassendes Premium-Angebot in Form von Videos, Audio-Inhalten, Workouts und Rezepten, die von interdisziplinären Experten wöchentlich bis zur Geburt zusammengestellt werden. Darüber hinaus erhalten Sie eine fundierte Beratung durch ein Team von erfahrenen Hebammen. Dieses telemedizinische Angebot steht täglich – auch am Wochenende und an Feiertagen – von 07:00 bis 22:00 Uhr per Text-Chat oder Telefon zur Verfügung. Nutzen Sie diese Online-Beratung einfach ergänzend zur Betreuung durch Ihre niedergelassene Hebamme – wir übernehmen die Kosten. Zudem können Sie an modular aufgebauten Videokursen zu Themen wie Geburtsvorbereitung, Stillen und Rückbildung teilnehmen.

[mobil-krankenkasse.de/keleya](https://www.mobil-krankenkasse.de/keleya)



### Unser Tipp:

Hebammen-Rufbereitschaft – von den Kosten für die sogenannte Rufbereitschaftspauschale für Ihre Hebamme übernehmen wir bis zu 250,00€. Reichen Sie einfach die Rechnung (auch Kopie möglich) bei uns ein.

## „Baby an Bord“

Im Rahmen der exklusiven Schwangerenbetreuung „Baby an Bord“ begleiten wir Sie durch die Schwangerschaft und stehen Ihnen aktiv mit Rat und Tat zur Seite – von Behördengängen bis hin zur Bereitstellung von umfangreichem Infomaterial. Darüber hinaus bieten wir Ihnen in diesem Rahmen kostenlos einen pH-Selbsttest zur Vermeidung von Frühgeburten an. **Mehr Informationen:** [mobil-krankenkasse.de/schwangerenbetreuung](https://www.mobil-krankenkasse.de/schwangerenbetreuung)



## mamly – der digitale Schwangerschaftsbegleiter

mamly unterstützt Schwangere und Mamas im ersten Jahr mit Baby. Die App bietet Hilfe, um Stress zu reduzieren, Ängste abzubauen und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Mit Achtsamkeitsprogrammen, Wissensvermittlung, Meditationen und Yogaübungen stärkt sie mental durch Schwangerschaft und erste Babyzeit. Bei Bedarf gibt es persönliche Coachings mit Experten.

[mobil-krankenkasse.de/mamly](https://www.mobil-krankenkasse.de/mamly)



## Mutterpass

Ihren persönlichen Mutterpass erhalten Sie von Ihrem Frauenarzt. Der Mutterpass ist das wichtigste Dokument während und nach der Schwangerschaft. Sie sollten ihn ständig bei sich tragen. In den Mutterpass werden bei jeder Untersuchung alle Befunde eingetragen. So dient er als lückenlose Dokumentation der Schwangerschaftsentwicklung. Der Mutterpass gehört allein Ihnen. Ihr Arbeitgeber oder Behörden können keine Einsicht verlangen.

## Homöopathie für Schwangere

Die Mobil Krankenkasse übernimmt für Sie die Kosten für eine Behandlung bei einem niedergelassenen homöopathischen Arzt (Vertragsarzt mit Zusatzbezeichnung „Homöopathie“). Die ambulante Therapie umfasst eine ausführliche Erstanamnese, eine homöopathische Analyse und die Arzneimittelauswahl sowie Folgeanamnesen und spezifische homöopathische Beratungen. Die Mobil Krankenkasse hat dazu einen Vertrag zur Homöopathie geschlossen. Die teilnehmenden Ärzte können ohne zusätzliche Kosten für Sie mit der Mobil Krankenkasse abrechnen. Sollte in Ihrer Region kein Arzt an dem Vertrag teilnehmen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung – wir beraten Sie gern. Behandlungen durch Heilpraktiker sind nicht erstattungsfähig. **Mehr Informationen und die teilnehmenden Ärzte finden Sie hier:** [mobil-krankenkasse.de/homoeopathie](https://mobil-krankenkasse.de/homoeopathie)

## Screening auf Schwangerschaftsdiabetes

Die Mobil Krankenkasse bietet Ihnen das Screening auf Schwangerschaftsdiabetes kostenlos an. Hierfür wird ein Glukosetoleranztest durchgeführt. Dieser Test soll frühzeitig einen Schwangerschaftsdiabetes erkennen und wird zwischen der 24. und der 28. Schwangerschaftswoche bei Ihrem Frauenarzt durchgeführt. Diabetes in der Schwangerschaft kann das Risiko für Mutter und Kind erhöhen. Durch die frühzeitige Erkennung und Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes kann das Risiko für Komplikationen gemindert werden – ein Angebot, das Sie mit Ihrer elektronischen Gesundheitskarte in Ihrer Frauenarztpraxis in Anspruch nehmen können.



## Osteopathie

Osteopathie gehört zu den alternativen Behandlungsmethoden. Bei dieser Therapieform sollen durch den Einsatz der Hände ganz ohne Medikamente Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Im Rahmen von Mein Extra Gesundheitsgeld – 200PLUS erstatten wir Versicherten bis zu 100% des Rechnungsbetrages (maximal drei Behandlungen zu je 60,00€ pro Jahr). Die Behandlungen müssen dafür nur von einem Arzt verordnet und von einem ausgebildeten Osteopathen durchgeführt werden. **Mehr Informationen:** [mobil-krankenkasse.de/200plus](https://mobil-krankenkasse.de/200plus)

## Zahngesundheit

Die Schwangerschaftshormone können das Zahnfleisch vorübergehend verändern: Es reagiert empfindlicher auf die bakterielle Plaque mit den typischen Entzündungszeichen wie Schwellung und erhöhter Blutungsneigung. Deshalb ist jetzt gründlichste Mundhygiene (vor allem zwischen den Zähnen!) wichtig – auch und gerade wenn es blutet. Zahnfleischentzündungen werden durch Bakterien hervorgerufen und können sich – wie jede Entzündung im Körper – negativ auf den Schwangerschaftsverlauf auswirken. Durch die Schwangerschaftshormone nimmt auch die Schutzwirkung des Speichels ab. In Kombination mit veränderten Essgewohnheiten (z. B. viel Süßes) kommt es so zu vermehrter Plaquebildung.

Die Plaque greift wiederum Zähne und Zahnfleisch an. Ferner kann durch häufiges Erbrechen während der ersten drei Monate bzw. Sodbrennen im letzten Schwangerschaftsdrittel Magensäure in die Mundhöhle und so auf den Zahnschmelz gelangen. Dadurch wird dieser erweicht und kann beim Zähneputzen vermehrt abgetragen werden. Unser Tipp: Warten Sie nach dem Erbrechen mit dem Zähneputzen etwa eine Stunde und spülen Sie zur Unterstützung der Schmelzhärtung mit einer fluoridhaltigen Mundspüllösung.

## RSV-Impfung

Laut Robert Koch-Institut (RKI) entwickeln etwa fünf Prozent der mit RSV infizierten Kinder Symptome eines Keuchhustens. Der RSV-Impfstoff schützt Babys, indem er das Immunsystem der Mutter zur Bildung von Antikörpern anregt, die über die Plazenta weitergegeben werden. Wir übernehmen die Kosten der Impfung in der 24. bis 36. Schwangerschaftswoche zu 100%. Es fällt nur die gesetzliche Zuzahlung (mindestens 5,00€, maximal 10,00€) an.

### Unser Tipp

Jetzt Vorteile für Sie und Ihr Baby sichern: mit unserem Schwangerenkonto mit Leistungen im Wert von über 1.000,00€. Entdecken Sie unsere Leistungen für Schwangere auf einen Blick.

[mobil-krankenkasse.de/schwangerenkonto](https://mobil-krankenkasse.de/schwangerenkonto)



Jetzt vielfältige Gesundheitskurse entdecken:

[mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse)



## Zahnvorsorge

Mundgesundheit und Zahnhygiene sind in der Schwangerschaft besonders wichtig. Zu einer guten Zahnvorsorge zählt nicht nur die regelmäßige, gründliche Pflege daheim, sondern beispielsweise auch eine professionelle Zahnreinigung (PZR). Die professionelle Zahnreinigung ist eine intensive Reinigung der Zähne mit Spezialinstrumenten. Ziel ist es, Karies und Parodontitis verursachende und kosmetisch störende Beläge zu entfernen. Bei uns haben Sie zweimal im Jahr die Möglichkeit, sich über Mein Extra Gesundheitsgeld – 200PLUS einen Teil der Kosten erstatten zu lassen.

Reichen Sie einfach die Rechnung Ihres Zahnarztes bei uns ein und wir erstatten Ihnen bis zu 100% des Rechnungsbetrages (maximal zwei Behandlungen zu je 60,00€ im Jahr).

[mobil-krankenkasse.de/200plus](https://mobil-krankenkasse.de/200plus)

Nimmt ihr Zahnarzt am DentNet-Netzwerk teil? Dann können Sie sogar jährlich eine kostenlose PZR in Anspruch nehmen, ohne dass Sie in Vorleistung treten müssen. Dieses Angebot gilt für Versicherte ab 18 Jahren. **Link zur Homepage:** [mobil-krankenkasse.de/zahnvorsorge](https://mobil-krankenkasse.de/zahnvorsorge)

### Bestandteile dieser Prophylaxemaßnahme sollten sein:

- Betreuung durch geschulte Prophylaxe-Fachkraft
- Ermittlung des individuellen Karies- und Parodontitis-Risikos
- professionelle/schonende Reinigung der Zähne inklusive der Zahnzwischenräume
- Entfernung harter Beläge (Zahnstein) und weicher Beläge (Zahnbelag)
- Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche
- Säuberung der Zunge mittels einer speziellen Bürste
- verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse und Empfehlung für weitere Schritte

## Fit durch die Schwangerschaft

Die vor ihnen liegende Zeit ist für Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, nicht nur eine neue Erfahrung; vielmehr beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt.

Die Schwangerschaft wird von Frauen ganz unterschiedlich erlebt: Die einen sind überglücklich, die anderen sind besorgt und wieder andere stehen in einem ständigen Wechselbad der Gefühle. Und schließlich wechseln sich diese Stimmungslagen in den verschiedenen Schwangerschaftsphasen auch noch ab.

Alles in allem ist das eine spannende und manchmal auch aufregende Zeit, in der sich in zunehmendem Maße fast alles um das heranwachsende Kind dreht. Die größte Sorge der werdenden Eltern ist natürlich die Gesundheit des Babys. Bleiben Sie in der Schwangerschaft fit und treiben Sie Sport. Das beugt Schwangerschaftsbeschwerden (Venenstau, Wadenkrämpfe, Hämorrhoiden usw.) vor, verbessert oder erhält Ihr Körpergefühl und Ihre Haltung und trägt zur guten Stimmung bei.

Sportarten wie Schwimmen, (Nordic) Walking, Jogging, Radfahren oder Tanzen eignen sich hervorragend während der Schwangerschaft. Auch Sport an Geräten wie dem Ellipsentrainer, dem Radergometer oder dem Stepper kann bedenkenlos von Ihnen ausgeübt werden. Sie werden spüren: Ihrem Kind gefällt das Schaukeln – und seine Entwicklung fördert es auch. Unsere Gesundheitskurse zum Thema Bewegung können Sie dabei unterstützen. Bleiben Sie fit – Ihrem Kind und sich selbst zuliebe!



### Unser Tipp

Entspannung durch Hatha-Yoga oder gesunde Ernährung in der Schwangerschaft – wir unterstützen Sie und übernehmen 100% der Kosten für zwei zertifizierte Präventions- und Gesundheitskurse pro Jahr (maximal 1.200,00€). [mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse)

## Online-Sprechstunde

Ob bei Rückenschmerzen am Wochenende, Magen-Darm-Beschwerden im Urlaub oder hohem Fieber in der Nacht – als starker Partner an Ihrer Seite bieten wir Ihnen kostenlos ein exklusives Leistungshighlight: die Online-Sprechstunde der TeleClinic – ärztliche Beratung per Videocall. [mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde](https://mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde)

## Befreiung von der Zuzahlung

Bei Schwangerschaftsbeschwerden brauchen Sie nichts zu Arznei-, Verband- und Heilmitteln zuzuzahlen. Dies gilt auch, wenn die Kosten im Zusammenhang mit der Entbindung anfallen.

## Woche für Woche und Gramm für Gramm ein kleines Wunder

Sie sind schwanger! Jetzt beginnt ein völlig neuer Lebensabschnitt für Sie. Doch was passiert in Ihrem Bauch und welche Untersuchungen sind nun notwendig?

Die Entwicklung vor der Geburt ist eine fantastische und spannende Geschichte vom Werden. Die befruchtete Eizelle entwickelt sich rasant, aus ihrer ersten Teilung entstehen immer mehr neue Zellen. Gleichzeitig macht sich die sich teilende Eizelle auf den Weg zur Gebärmutter.

Moderne Ultraschalltechnik ermöglicht es, die einzelnen Entwicklungsphasen zu verfolgen und „fotografisch“ festzuhalten. Bereits in der 4. Woche pulsiert das winzige Herz des Embryos. Im Ultraschallbild der zweiten Vorsorgeuntersuchung (9. bis 12. Woche) können Sie vielleicht schon erste Ansätze der zarten Ärmchen erkennen. In der 21. bis 24. Woche können Sie sogar live mitverfolgen, wie Ihr Kleines auf äußere Reize reagiert.

Unsere Darstellung der Entwicklungsstufen vor der Geburt zeigt Ihnen, welche Meilensteine Monat für Monat erreicht werden.



1. bis 4. Woche	5. bis 8. Woche	9. bis 12. Woche	13. bis 16. Woche	17. bis 20. Woche	21. bis 24. Woche	25. bis 28. Woche	29. bis 32. Woche	33. bis 36. Woche	37. bis 40. Woche / +40. Woche*
Erstuntersuchung	Schwangerschaftsfeststellung, Vorsorgeuntersuchung Antikörper-Suchtest	Vorsorgeuntersuchung 1. Ultraschalluntersuchung Chorionzottenbiopsie möglich	Vorsorgeuntersuchung Zahnärztliche Untersuchung Amniozentese möglich	Vorsorgeuntersuchung 2. Ultraschalluntersuchung Antikörper-Suchtest	Vorsorgeuntersuchung	Vorsorgeuntersuchung Antikörper-Suchtest	Vorsorgeuntersuchung 3. Ultraschalluntersuchung	Vorsorgeuntersuchung ab jetzt alle 14 Tage Hepatitis-B-Test	Vorsorgeuntersuchung alle 14 Tage

3 mm	8. Woche: 20 mm	12. Woche: 5 cm, 20 g	16. Woche: 14 cm, 200 g	20. Woche: 25 cm, 400 g	24. Woche: 30 cm, 600–800 g	28. Woche: 35 cm, 1.000 g	32. Woche: 40 cm, 2.000 g	36. Woche: 45 cm, 2.500–2.800 g	40. Woche: 48–54 cm, 2.800–4.000 g
Befruchtung, Einnistung, Entwicklung von Plazenta und Fruchthöhle	Herz beginnt zu schlagen, Entwicklung des Kopfes, der Augenanlagen und des Gehirns Anlage der meisten Organe sowie der Arme und Beine	Rasante Entwicklung des Gehirns, erste Lernerfahrungen Weiterentwicklung von Augen, Ohren, Nase, Lippen und Zunge Embryo kann Arme und Beine bewegen und bewegt sich im Uterus (von der Mutter noch nicht spürbar) Erste Funktionen von Magen und Niere Festlegung des individuellen Fingerabdrucks Plazenta wächst weiter und hat die Größe einer Faust (Ende der 12. SSW)	Ungeborenes Kind heißt ab jetzt Fötus Zentrales Nervensystem übernimmt Steuerung von Gleichgewicht, Reflexen und Bewegung Geschlechtsorgane entwickeln sich weiter und sind bei günstiger Lage des Fötus im Ultraschall erkennbar Entwicklung einer feinen Körperbehaarung („Lanugobehaarung“)	Fötus nimmt Geräusche wahr Entwicklung des Geschmackssinns Erste Kindebewegungen gegebenenfalls spürbar	Gebärmutter reicht mit ihrem oberen Rand bis zum Nabel der Mutter Finger und Fingernägel sind vollständig entwickelt Alle Organe, bis auf die Lunge, sind schon relativ weit entwickelt; am Ende der 24. SSW könnte das Kind auch außerhalb der Gebärmutter überleben Fötus kann Fäuste ballen, am Daumen lutschen und mit Nabelschnur spielen Fötus bildet Fettschicht zum Warmhalten seines Körpers	Fötus wächst weiter Skelett wird stabiler Öffnung der Augenlider, Fötus kann blinzeln und sehen Entwicklung der Organe ist weitgehend abgeschlossen, nur die Lunge ist noch nicht voll funktionsfähig und muss sich noch weiterentwickeln 50% der Kinder liegen jetzt in Schädellage Fuß oder Arm des Fötus und Strampeln durch die Bauchdecke spürbar	Fötus vermehrt Fettpolster unter der Haut und wird deutlich kräftiger (Gewichtsverdopplung von 28. bis 32. SSW) Bei Jungen wandern Hoden in den Hodensack Po des Fötus in der Nähe der Rippen der Mutter Aussehen des Fötus fast wie bei der Geburt; alle Organe sind beinahe vollständig entwickelt (Ausnahme Lunge: reift erst in der 35. SSW voll aus) Kind unternimmt Atemübungen, was zu regelmäßigem Schluckauf führt (von der Mutter als Zucken spürbar)	Gewichtszunahme von etwa 200 g pro Woche Kind trinkt täglich bis zu drei Liter Fruchtwasser: Training für Magen, Niere und Blase Kind lutscht am Daumen zum Üben des Saugreflexes Gebärmutterwand massiert Haut und Muskeln des Kindes als Vorbereitung auf den Druck während der Geburt Fötus rutscht tiefer in das mütterliche Becken Entwicklung von Surfactant in den kindlichen Lungen, damit sich die Lungenbläschen direkt nach der Geburt vollständig entfalten	Gewichtszunahme von 100–200 g pro Woche Durchmesser des Kopfes etwa 10 cm Werdende Mutter überträgt Antikörper auf das Kind, die es vor einigen Infektionskrankheiten schützen („Nestschutz“) Kind speichert Eisen und Spurenelemente Kind hat wenig Platz in Gebärmutter, dreht sich von Seite zu Seite und trainiert Saugreflex durch Nuckeln und Fruchtwasserschlucken Kind ist ohne größere Komplikationen überlebend
									

\*Ist die 40. Woche überschritten, werden regelmäßige Kontrolluntersuchungen durchgeführt. Falls die Geburt eine Woche später nicht auf natürliche Weise einsetzt, raten Ärzte und Hebammen zur Geburtseinleitung.

WAS?	WANN?	WARUM?
Allgemeine Anamnese	Am Anfang der Schwangerschaft	Bei einem der ersten Gespräche mit Ihrem Frauenarzt werden Sie nach Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand befragt. Hier werden auch familiäre Vorbelastungen, wie zum Beispiel Diabetes, Bluthochdruck oder genetische Erkrankungen, die Einfluss auf die Schwangerschaft haben können, abgeklärt. Auch Ihr persönliches und berufliches Umfeld, eigene Erkrankungen oder frühere Schwangerschaften werden in diesem Gespräch thematisiert, um hier gleich zu Beginn die Weichen für eine gesunde und sorgenfreie Schwangerschaft stellen zu können.
Beratung	Am Anfang der Schwangerschaft	Ihr Gynäkologe wird Sie über eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft aufklären. Welche Vitamine sind jetzt besonders wichtig? Ist nun wirklich „Essen für zwei“ angebracht? Fragen wie diese können hier Thema sein. Weitere Beratungen finden zur Medikamenteneinnahme und zu den Themen Genussmittel, Sport, Reisen oder berufliche Tätigkeit während der Schwangerschaft statt. Und natürlich steht Ihnen Ihr Frauenarzt oder auch Ihre Hebamme zu allen Fragen, die Ihnen auf dem Herzen liegen, beratend zur Seite.
Hämoglobin-Bestimmung	In den ersten Schwangerschaftswochen	Hämoglobin ist Bestandteil unserer roten Blutkörperchen, die ihm ihre Farbe verdanken. Wichtigste Aufgabe ist der Sauerstofftransport ins Blut. Durch die Bestimmung des Wertes kann festgestellt werden, ob Sie an einer Blutarmut (Anämie) leiden und eventuell zusätzliches Eisen benötigen. Denn Eisenmangel ist die häufigste Ursache einer Anämie.
Bestimmung von Blutgruppe und Rhesusfaktor, Antikörper-Suchtest	In den ersten Schwangerschaftswochen	Mit der Bestimmung der Blutgruppe (A, B, O, AB) und des Rhesusfaktors (positiv, negativ) kann man eine eventuelle Blutgruppenunverträglichkeit zwischen Mutter und Kind feststellen. Problematisch kann der Rhesusfaktor werden, wenn eine Rh-negative Frau ein Rh-positives Kind bekommt. Hier kann es während der Geburt zu Komplikationen kommen.
Röteln-HAH-Test	In den ersten Schwangerschaftswochen	Bei diesem Test wird Ihr Blut auf Antikörper gegen Rötelnviren untersucht. Da eine Rötelninfektion während der Schwangerschaft schwerwiegende Folgen für das Ungeborene haben kann, ist es wichtig, dass Sie ausreichend Antikörper besitzen.
Lues-Suchreaktion (LSR)	In den ersten Schwangerschaftswochen	Lues, bekannter unter dem Namen Syphilis, ist eine Geschlechtskrankheit, die Ihr Kind vor und nach der Geburt schädigen kann. Bei dieser Untersuchung wird Ihr Blut auf Lues-Bakterien untersucht. Fällt das Ergebnis positiv aus, ist eine Behandlung mit Antibiotika möglich. Das Ergebnis wird jedoch nicht im Mutterpass festgehalten.
HIV-Test	In den ersten Schwangerschaftswochen	Auch hier wird das Blut auf eine bestehende Infektion untersucht. Dieser Test wird jeder Schwangeren empfohlen, ist aber freiwillig. Auch hier wird das Ergebnis nicht in den Mutterpass eingetragen.

WAS?	WANN?	WARUM?
Nachweis von Chlamydia-trachomatis-Antigen	In den ersten Schwangerschaftswochen	Chlamydien sind Bakterien, die die Schleimhäute befallen. Eine Chlamydieninfektion kann eine Fehl- oder Frühgeburt verursachen. Anhand einer Urinprobe oder eines Gebärmutterhalsabstrichs kann erkannt werden, ob eine solche Infektion besteht. Ist dies der Fall, kann auch hier eine Antibiotikabehandlung erfolgen.
Bestimmung des Rhesusfaktors	Ab der 12. SSW	Als Teil der gesetzlichen Mutterschaftsvorsorge können Rh-negative Schwangere den Rhesusfaktor ihres ungeborenen Kindes genetisch bestimmen lassen. So lässt sich feststellen, ob eine Anti-D-Prophylaxe zur Verhinderung von Komplikationen notwendig ist. Ein wichtiger Vorteil des neuen Gentests besteht darin, dass künftig nur noch jene Rh-negativen Schwangeren die Anti-D-Prophylaxe erhalten, bei denen dank des Tests klar ist, dass sie ein Rh-positives Kind erwarten.
Ultraschall-screening	1. Screening zwischen der 9. und der 12. SSW  2. Screening zwischen der 19. und der 22. SSW  3. Screening zwischen der 29. und der 32. SSW	Beim ersten Screening wird festgestellt, ob es sich um eine Mehrlingsschwangerschaft handelt. Anhand der Größe des Embryos kann der voraussichtliche Geburtstermin bestimmt werden. Eventuelle Erkrankungen oder Schädigungen können erkannt werden. Beim zweiten Termin können Sie sich zwischen einer „Basis-Ultraschalluntersuchung“ und einer „erweiterten Basis-Ultraschalluntersuchung“ entscheiden. Bei der Basisuntersuchung werden die Größe von Kopf und Bauch des Kindes und die Länge des Oberschenkelknochens gemessen, außerdem wird die Position der Plazenta beurteilt. Beim erweiterten Screening werden auch andere Körperteile genau untersucht. Ihr Frauenarzt wird Sie hier beraten. Beim letzten Termin wird wieder das Wachstum von Kind und Plazenta kontrolliert. Außerdem werden die Lage des Kindes und die Fruchtwassermenge ermittelt. In einigen Fällen sind weitere Ultraschalluntersuchungen möglich (z. B. bei Mehrlingsschwangerschaften).
Antikörper-Suchtest	Zwischen der 24. und der 27. SSW	Zu diesem Zeitpunkt wird der Antikörper-Suchtest noch einmal durchgeführt. Wenn Sie Rh-negativ sind und keine Anti-D-Antikörper nachgewiesen werden können, wird vorbeugend in der 28.–30. SSW Anti-D-Globulin injiziert.
Screening auf Gestationsdiabetes	Zwischen der 24. und der 28. SSW	Das Screening ist Teil der Vorsorgeuntersuchungen gemäß den Mutterschaftsrichtlinien. Wird aufgrund der Testergebnisse ein leichter Schwangerschaftsdiabetes festgestellt, kann dieser mit gesunder Ernährung und Bewegung behandelt werden. Kann damit kein Erfolg erzielt werden, muss eine medikamentöse Behandlung erfolgen.
Kardiotokographie (CTG)	26. und 27. SSW bei drohender Frühgeburt  Ab der 28. SSW bei Verdacht auf vorzeitige Wehentätigkeit oder bei festgestellten Herztonveränderungen	Mit dem CTG werden die Herzschläge Ihres Kindes und Wehen zu Papier gebracht. Hier übertragen, ähnlich einem EKG, Elektroden, die am Bauch befestigt werden, die Signale, die vom Herzton-Wehen-Schreiber aufgezeichnet werden.
HBs-Antigen-Nachweis	Ab der 32. SSW	Hepatitis B ist eine Form der Leberentzündung, mit der auch Ihr Neugeborenes angesteckt werden kann. Wurde bei der Blutuntersuchung eine Infektion festgestellt, wird Ihr Kind gleich nach der Geburt geimpft.





# Wichtig in der Schwangerschaft: ein **gesunder** Appetit.

Nahrung, Vitamine, Sauerstoff: Die Nabelschnur versorgt das Kind im Mutterleib mit allen Nährstoffen, die es für eine nachhaltig gesunde Entwicklung braucht. Umso wichtiger ist es, dass Sie während der Schwangerschaft alle relevanten Nährstoffe aufnehmen und den Mehrbedarf über eine abwechslungsreiche und ausgewogene Kost decken. Um Sie hinreichend aufzuklären, stellen wir Ihnen gern die neuesten medizinisch fundierten Erkenntnisse zur Verfügung. Die hier aufgeführten Informationen sind mit Unterstützung von Prof. Dr. troph. Michael Hamm entstanden. Er ist Ernährungswissenschaftler an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, anerkannter Experte und Buchautor.

## Essen für zwei?

Die Ernährung muss an die Veränderungen im mütterlichen Stoffwechsel und an den tatsächlichen Nahrungsbedarf des sich entwickelnden Kindes angepasst sein.

Der Nahrungsenergiebedarf erhöht sich dabei im Laufe der Schwangerschaft nur allmählich und im Vergleich zum Bedarf an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen nur geringfügig. Deshalb muss sich die Qualität der Ernährung stärker ändern als die Quantität.

Besonders der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist in dieser Zeit erhöht. In der Schwangerschaft sollten Sie vor allem auf Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an (Pro-)Vitamin A, Folsäure, Eisen, Jod und Zink achten. Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe werden auf den nächsten Seiten vorgestellt.

## Allgemeine Empfehlungen

- Eine qualitativ hochwertige Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist sinnvoll, da während der Schwangerschaft der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen stärker steigt als der Bedarf an Kalorien.
- Essen Sie tierische fettarme Lebensmittel wie Milch (oder Milchprodukte), Fisch und Fleisch in Maßen.
- Der Bedarf an Vitamin A, Folsäure, Eisen, Jod und Zink ist gesteigert.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter, vor allem Wasser und Kräutertee.
- Trinken Sie möglichst nicht mehr als zwei bis drei Tassen koffeinhaltigen Kaffee oder Tee pro Tag, da Koffein zu Fehlgeburten oder niedrigem Geburtsgewicht führen kann.

## Medizinische Empfehlungen

Bestimmte Keime, die über Lebensmittel übertragbar sind (Toxoplasmose-Erreger, Listerien), können zu Problemen während der Schwangerschaft führen.

**Toxoplasmose:** normalerweise bei gesunden Menschen eine harmlose Infektion; kann bei erstmaliger Infektion der Schwangeren zu Fehlbildungen beim Kind führen.

**Listerose:** normalerweise bei gesunden Menschen eine harmlose Infektion; kann bei Schwangeren zu Fehl- oder Totgeburten führen.

## Mit Online-Gesundheitskursen etwas für sich tun

Einfach und bequem etwas für Ihre Gesundheit tun – mit unseren zertifizierten Online-Gesundheitskursen aus allen Präventionsfeldern. Ob Stressmanagement, Bewegung, Ernährung oder Suchtmittelkonsum – **hier finden Sie den richtigen Online-Kurs für Ihr Ziel:**

[mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse)



### Unser Tipp

Sich informieren und profitieren: Mit unserem kostenlosen Newsletter Mobil-e erfahren Sie alles zu unseren umfangreichen Zusatzleistungen und vielfältigen Angeboten für die ganze Familie – kostenlos und bis zu viermal im Jahr. Von Gesundheits- und Familienthemen über Ernährungs- bis hin zu Sporttipps – hier werden Sie fündig. **Am besten gleich abonnieren:**  
[mobil-krankenkasse.de/magazin](https://mobil-krankenkasse.de/magazin)

## Wichtig während der Schwangerschaft:

- Achten Sie besonders auf Hygiene. Die Temperatur im Kühlschrank sollte höchstens 6 °C betragen.
- Reinigen Sie den Kühlschrank regelmäßig gründlich.
- Bewahren Sie rohe und erhitzte Lebensmittel getrennt auf und verarbeiten Sie sie getrennt voneinander (unter anderem getrennte Messer, Schneidebretter).
- Bewahren Sie Lebensmittel mit Erde (Salat, Beeren) separat auf.
- Obst und Gemüse sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden, da sonst die Gefahr einer Infektion mit Toxoplasmose-Erregern und anderen Keimen besteht.
- Essen Sie Fisch oder Fleisch nicht ohne Erhitzung über 70 °C, da Sie sich sonst mit Toxoplasmose-Erregern und Listerien infizieren könnten. Dazu zählen Mett, Pökelfleischprodukte (roher Schinken), kaltgeräucherter/marinierter Fisch und Sushi.
- Trinken bzw. essen Sie ausschließlich pasteurisierte Milch und Milchprodukte und meiden Sie Rohmilchkäse, Weichkäse mit Rotschmiere, Sauermilchkäse sowie eingelegten Käse aus offenen Gefäßen und entfernen Sie beim Käse grundsätzlich die Rinde. Auch hier besteht sonst die Gefahr einer Infektion mit Toxoplasmose-Erregern und Listerien.
- Essen Sie keine Speisen mit rohen (nicht erhitzten) Eiern, wie z. B. Tiramisu oder Mayonnaise mit Eiern.

## Schwangerschaftsbeschwerden

Einige Schwangerschaftsbeschwerden lassen sich durch eine bewusste Ernährung vermeiden. Nahrungsgelüste können auch durch einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel entstehen. Die Folge können „Fressattacken“ sein.

Essen Sie regelmäßig mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag. Bei Morgenübelkeit essen und trinken Sie eine Kleinigkeit (einen Keks und ein Glas Tee) vor dem Aufstehen. Der Blutzucker steigt wieder an und es geht Ihnen besser. Bei Sodbrennen helfen viele kleine (sechs bis sieben) Mahlzeiten pro Tag und gutes Kauen. Hilfreich kann es sein, fettarme Lebensmittel auszuwählen, keine konzentrierten Flüssigkeiten (wie unverdünnten Obstsaft) zu trinken und auf Kakao und Schokolade zu verzichten.

In der Schwangerschaft kommt es häufig zur Verstopfung. Wählen Sie bewusst ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte aus, trinken Sie viel und seien Sie in Bewegung. Vermehrte Wasseransammlung ist bei einer Schwangerschaft normal. Auch wenn Ödeme auftreten, sollte das Trinken nicht eingeschränkt werden. Hilfreich ist eine ausgewogene Ernährung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

## Alkohol

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft steigert das Risiko für Fehl-, Früh- und Totgeburten, Missbildungen und Intelligenzminderung. Während der Schwangerschaft sollten Sie daher möglichst vollständig auf Alkohol verzichten.

## Tabak

Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail aus 3.500 bis 4.000 verschiedenen Substanzen. Mehr als 40 Inhaltsstoffe wie Teer, Arsen, Benzol und Cadmium können Krebserkrankungen verursachen; andere Stoffe wie Blausäure, Blei und Kohlenmonoxid sind für ihre Giftigkeit bekannt. In der Schwangerschaft gelangen die schädlichen Bestandteile über die Nabelschnur zum ungeborenen Kind und beeinträchtigen die kindliche Entwicklung direkt.

Durch das Rauchen wird der Sauerstoffgehalt des Blutes herabgesetzt, während der Kohlenmonoxidgehalt steigt. Rauchen führt zudem zu einer schlechteren Durchblutung der Plazenta (Mutterkuchen).

Eine Folge kann eine Sauerstoffunterversorgung des Kindes mit dem Risiko eines geringen Körpergewichts, einer Fehlgeburt, einer Frühgeburt oder einer Totgeburt sein. Eltern sollten weder während der Schwangerschaft noch danach im Beisein ihres Kindes rauchen. Ihr Kind leidet in einer Raucherumgebung. Das Risiko für den plötzlichen Kindstod, akute Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder asthmatische und allergische Erkrankungen steigt.

Unterstützung für ein rauchfreies Leben bieten Raucherentwöhnungskurse. Die Mobil Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten für qualifizierte Gesundheitskurse.



### Schon gewusst?

Wir übernehmen 100% der Kosten für zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr (maximal 1.200,0€). Raucherentwöhnungskurse gibt es sogar als Online-Variante. So können Sie bequem von zu Hause aus und unterwegs zum Nichtraucher werden und Ihr Kind schützen.

[mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse](https://mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse)



## Energiebedarf

Der zusätzliche Energiebedarf steigt um 255 kcal pro Tag. Dieser Mehrbedarf wird für das Wachstum des Kindes und der Plazenta benötigt. Zudem werden in der Schwangerschaft Energiereserven angelegt.

Die Energiezufuhr ist ausgewogen, wenn Sie eine normale Gewichtsentwicklung während der Schwangerschaft haben.

Während im ersten Schwangerschaftsdrittel die Gewichtszunahme nur sehr gering ist, steigt sie im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel auf 250 bis 400 g pro Woche an.

Bei Normalgewichtigen beträgt die Gewichtszunahme zwischen 11 und 16 kg in der gesamten Schwangerschaft. Untergewichtige sollten mehr (12,5 bis 18 kg) und Übergewichtige weniger (7 bis 11,5 kg) zunehmen.

### Nehmen Sie auf keinen Fall ab! Ihr Kind braucht die Energie.

#### Unser Expertentipp

Achten Sie auf eine angemessene Gewichtsentwicklung. Der Energiebedarf wird durch die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß gedeckt.

## Folsäure

Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und ist an der Zell- und Blutbildung beteiligt.

Allgemeine Mangelerscheinungen sind Blutarmut, Schleimhautentzündung sowie Magen- und Darmstörungen.

Bei Neugeborenen kann ein Mangel an Folsäure zu einem Neuralrohrdefekt (offener Rücken) führen.

Reich an diesem Vitamin sind die Gemüsesorten Spinat, Tomaten, Grünkohl, Rosenkohl, Gurken, Sojabohnen und Paprika, die Obstsorten Orangen, Weintrauben, Kirschen und Erdbeeren sowie Eigelb, Milch und Milchprodukte.

Folsäure ist sehr temperaturempfindlich. Sie wird beim Erhitzen schnell zerstört. Essen Sie jeden Tag frische Lebensmittel und bereiten Sie diese möglichst schonend zu (zum Beispiel durch Dünsten).

Auch bei der Lagerung kommt es zu Folsäureverlusten.

#### Unser Expertentipp

Schwangere und Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten zusätzlich zu einer folsäurereichen Ernährung (viel frisches Gemüse und Obst) auch Folsäure in Form von Tabletten oder Kapseln zuführen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

## Vitamin A

Der Körper braucht Vitamin A für den Sehvorgang sowie für die Erhaltung und die Funktion der Schleimhäute.

Zu den Mangelerscheinungen gehören Nachtblindheit, Verhornung der Haut und der Schleimhäute sowie Infektionsanfälligkeit.

Der Bedarf erhöht sich ab dem 4. Schwangerschaftsmonat von 0,8 auf 1,1 mg pro Tag. Die Hauptlieferanten von Vitamin A sind Leber, Milch, Milchprodukte und Gemüse.

Der Vitamin-A-Gehalt von Leber ist sehr hoch. Wir empfehlen Ihnen daher, Leber nur in kleinen Mengen (50 g pro Tag) und nur alle 14 Tage zu verzehren.

Besonders die gelborangen und grünen Gemüsesorten enthalten Provitamin A (Betacarotin), die Vorstufe von Vitamin A. Es kann vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden.

#### Unser Expertentipp

Essen Sie zwei- bis dreimal pro Tag Gemüse mit hohem Provitamin-A-Gehalt, wie Karotten, Spinat oder Grünkohl, und würzen Sie Ihr Essen mit vielen frischen Kräutern. Zwei bis drei Portionen Milch oder Milchprodukte pro Tag ergänzen die Versorgung mit Vitamin A.



### Schon gewusst?

Viele weitere Tipps finden Sie in unserer Familienwelt:

[mobil-krankenkasse.de/familienwelt](https://mobil-krankenkasse.de/familienwelt)



## Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>

Während Vitamin B<sub>1</sub> für den Kohlenhydratstoffwechsel und das Nervensystem relevant ist, ist Vitamin B<sub>2</sub> für das Wachstum im Allgemeinen wichtig. Vitamin B<sub>6</sub> sorgt für den Aufbau von Körperzellen und trägt zur Blutbildung und zum Eiweißstoffwechsel bei. Vor allem in Vollkornprodukten, Fisch und Fleisch sowie in Hülsenfrüchten kommen diese Vitamine vor. Außerdem sind Eier, Milch und Milchprodukte wichtige Vitamin-B<sub>2</sub>-Lieferanten.

## Vitamin C

Für den Aufbau von Körperzellen, Bindegewebe und Knochen und zur Infektionsabwehr ist Vitamin C wichtig. Am besten wird es dem Körper über Kartoffeln sowie frisches Obst und Gemüse (vor allem Paprika, Tomaten, Zitrusfrüchte) zugeführt.

## Vitamin D

Vitamin D ist am Aufbau von Knochen, Zähnen und Nervenzellen beteiligt. Es kommt in Milch, Butter und Pflanzenöl sowie in Fettfischen wie Lachs und Hering vor.

### Unser Expertentipp

Beachten Sie, dass der Bedarf an Vitamin C in der Schwangerschaft erhöht ist. Deshalb sollte täglich eine Portion Vitamin-C-haltiger Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen.

## Eisen

Eisen ist für den Transport von Sauerstoff im Organismus notwendig. Ein Mangel an Eisen führt zu Blutarmut (Anämie). Der Eisenbedarf verdoppelt sich während der Schwangerschaft von 15 auf 30 mg pro Tag.

Reich an Eisen sind Fleisch, Getreide (besonders Hirse und Haferflocken), Gemüse, Hülsenfrüchte, frische Kräuter und Rote Bete.

## Jod

Jod finden wir in größeren Mengen nur in Seefisch und in jodiertem Speisesalz. Es ist notwendig, weil es eine ausreichende Bildung von Schilddrüsenhormonen ermöglicht. Bei einem Mangel kann es zu einer Unterfunktion und einer Vergrößerung der Schilddrüse (Kropf) kommen. Der Bedarf an Jod erhöht sich in der Schwangerschaft.

### Unser Expertentipp

Eisenreiche Lebensmittel wie Fleisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, zusammen mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse verzehrt, helfen, den Eisenbedarf zu decken. Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch und verwenden Sie jodiertes Speisesalz.



## Zink

Zink ist für den Ablauf vieler Stoffwechselprozesse notwendig. Es ist Bestandteil von vielen Hormonen und Rezeptoren und übernimmt wichtige Funktionen bei der Insulinspeicherung und bei Abwehrreaktionen. Gute Zinkquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Käse sowie Vollkornprodukte.

## Eiweiß

Eiweiß ist Bestandteil jeder Zelle und am Aufbau von Enzymen und einigen Hormonen beteiligt. Der Eiweißbedarf ist während der Schwangerschaft nur wenig erhöht. Sie essen bestimmt bereits genügend Eiweiß. Eiweiß findet sich sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln. Besonders eiweißreich sind Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch und Hülsenfrüchte.

### Unser Expertentipp

Essen Sie zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch, genießen Sie zweimal pro Tag Milch oder Milchprodukte und wählen Sie bewusst Vollkornprodukte aus.

## Kalzium

Kalzium hilft beim Aufbau von Knochen und Zähnen. Vor allem in Milch, Milchprodukten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Grünkohl und Nüssen ist es enthalten.

## Magnesium

Zur Regulierung von Enzymen und für die Knochenbildung sowie zur Vermittlung von Nervenimpulsen ist Magnesium wichtig. Enthalten ist es vor allem in Milch und Milchprodukten, in grünem Blattgemüse, Nüssen, Bananen und Vollkornprodukten.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle für das Gehirn und dienen dazu, das Körpergewicht zu halten. Wichtige Quellen sind Getreide und Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst. Diese Lebensmittel liefern auch viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Ballaststoffe helfen, einer Verstopfung (Obstipation) vorzubeugen oder sie zu behandeln.

### Unser Expertentipp

Essen Sie viel Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukte. Empfohlen wird, fünfmal pro Tag Gemüse und Obst sowie mindestens zwei Portionen Vollkornprodukte pro Tag zu verzehren.

## Fette

Fette liefern sehr viel Energie, aber auch die lebensnotwendigen Fettsäuren. Diese sind wichtig für den Membranaufbau, für Abwehrreaktionen, für normale Hautfunktionen und für die Gehirnentwicklung.

Achten Sie bei der Verwendung von Ölen und Speisefetten bewusst auf ihre Zusammensetzung. Besonders empfehlenswert sind Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl und Sojaöl. Auch Nüsse sind ein gesunder Fettlieferant.

Bestimmte mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie sie vor allem in fetthaltigem Meeresfisch wie Hering, Makrele, Lachs und Sardine, aber auch in einigen Pflanzenölen wie Raps- und Walnussöl vorkommen, sind für die gesunde Entwicklung der Gehirn- und Sehleistung des Ungeborenen unverzichtbar. Essen Sie daher ein bis zwei Fischmahlzeiten in der Woche und verwenden Sie Rapsöl in der Küche.

### Unser Expertentipp

Genießen Sie pflanzliche Öle und Nüsse. Sie sind reich an lebensnotwendigen Fettsäuren wie zum Beispiel den Omega-3-Fettsäuren. Diese sind während der Schwangerschaft und in der Stillzeit besonders wichtig.



## Getränke

Achten Sie darauf, unbedingt ausreichend Getränke zu sich zu nehmen. Wasser wird als Transport-, Lösungs- und Quellmittel benötigt und ist lebensnotwendiger Bestandteil des Organismus.

Ohne ausreichend Flüssigkeit kommt es zur Bluteindickung, zu einer mangelnden Kreislaufversorgung und im Extremfall auch zum Tod.

Empfohlen werden mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Genießen Sie koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Tee nur in kleinen Mengen (zwei bis drei Tassen pro Tag) und verzichten Sie ganz auf Alkohol.

### Unser Expertentipp

Trinken Sie viel Wasser, Mineralwasser, Saftschorlen (Saft mit Mineralwasser), ungesüßte Fruchtsäfte oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.





# Alle Formalitäten geklärt? So geht's weiter.

Auch wenn die Schwangerschaft eine besondere Zeit ist, kann es aufgrund der Formalitäten und Vorbereitungen ganz schön stressig zugehen. Wir möchten Sie zumindest dabei entlasten und haben deshalb eine Checkliste für Sie vorbereitet.

Unsere Checkliste „Ämter“ hilft Ihnen, Ihre finanziellen, gesetzlichen und versicherungsrechtlichen Angelegenheiten rund um die Geburt Ihres Kindes schnell und problemlos zu regeln. Vom Antrag auf Mutterschaftsgeld über Formalitäten wie die Geburtsurkunde bis hin zu

spezielleren Anliegen wie dem Beantragen von Elternzeit bietet Ihnen unsere Liste umfangreiche Informationen. So können Sie den bürokratischen Teil der Geburt auf ein Minimum reduzieren und alle Pflichtanträge schnell und einfach abhaken.

WAS?	WANN?	WO?	DOKUMENTE
Vaterschaftsanerkennung für Unverheiratete	Vor oder nach der Geburt	Standesamt oder Jugendamt	
Mutterschaftsgeld vor der Geburt	Sieben Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin	Mobil Krankenkasse	MET-Bescheinigung des Arztes
Geburtsurkunde/ Geburtsbescheinigungen (für religiöse Zwecke und für die Krankenkasse)	Innerhalb einer Woche nach der Geburt	Standesamt	Geburtsbescheinigung des Krankenhauses, Auszug aus dem Familienbuch oder Heiratsurkunde der Eltern, Geburtsurkunde beider Elternteile
Krankenversicherung des Kindes	Vor der Geburt	Mobil Krankenkasse	Antrag auf Familienversicherung
Mutterschaftsgeld nach der Geburt	Nach der Geburt	Mobil Krankenkasse	Geburtsbescheinigung des Kindes
Elternzeit	Spätestens sechs bzw. acht Wochen vor Ablauf der Schutzfrist	Arbeitgeber	Formlose schriftliche Mitteilung
Elternzeit	Nach der Geburt	Elterngeldstellen (je nach Bundesland unterschiedlich)	Geburtsbescheinigung, Einkommensnachweis, Bescheinigung der Krankenkasse über das Mutterschaftsgeld, Bescheinigung über den Arbeitgeberzuschuss; bei Teilzeitarbeit: Arbeitszeitbestätigung
Kindergeld	Nach der Geburt	Familienkasse der Agentur für Arbeit (Arbeitsamt)	Geburtsurkunde des Kindes



# Geburtshaus, Hausgeburt, Klinik: Welcher Geburtsort soll es sein?

Spätestens mit dem Fortschreiten der Schwangerschaft stellt sich die Frage nach dem passenden Geburtsort für Ihren Nachwuchs. Von der Hausgeburt bis zur Klinik stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen. Dabei ist es vor allem wichtig, dass Sie sich vor, während und nach der Entbindung sicher und bestens aufgehoben fühlen. Nachfolgend stellen wir Ihnen die verschiedenen Geburtsorte mit ihren Eigenheiten, Vor- und Nachteilen vor.

## Ambulante Geburt

Bei einer ambulanten Geburt können Sie bereits zwei bis sechs Stunden nach einer problemfreien Entbindung nach Hause gehen. Das empfiehlt sich aber nur, wenn sichergestellt ist, dass Sie zu Hause Ihre Ruhe haben und versorgt sind. Eine Hebamme wird Sie für die Wochenbettpflege besuchen und ein Kinder- und Jugendarzt für die zweite Vorsorgeuntersuchung des Babys.

## Hausgeburt

Immer mehr Frauen wollen zu Hause entbinden. Die häusliche Umgebung ist hier für viele ein ausschlaggebendes Argument. Eine Hausgeburt empfiehlt sich aber nur, wenn Sie eine komplikationsfreie Schwangerschaft haben. Sollten während der Entbindung Komplikationen auftreten, wird die Hebamme Sie sofort in ein Krankenhaus verlegen lassen. Erst wenn Sie Ihr Kind allein versorgen können, fährt die Hebamme nach Hause. Sollte Ihre Wahl die Hausgeburt sein, suchen Sie sich frühzeitig eine Hebamme, der Sie vertrauen. Auch sollten Sie sich der Unterstützung Ihrer Familie oder Ihres Partners sicher sein. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Hebamme eine Hausgeburt befürwortet, dass Ihre Familie in den ersten Tagen nach der Geburt gut versorgt ist, dass für die Entbindung und danach alles bestens organisiert ist und dass Sie im Notfall schnell in eine Klinik mit geburtsmedizinischer Abteilung kommen können. **Mehr dazu:** [mobil-krankenkasse.de/schwangerschaft](https://mobil-krankenkasse.de/schwangerschaft)

## Geburtshaus

Geburtshäuser sind privat geführte Institutionen unter der Leitung von Hebammen. Hier kann bei einem Normalverlauf der Schwangerschaft mit vielen alternativen Geburtstechniken entbunden werden. Für Frauen, die sich nur in einer Umgebung mit moderner Medizintechnik sicher fühlen, ist diese Art der Entbindung eher nicht zu empfehlen. Auch bei einem erhöhten Komplikationsrisiko ist von einem Geburtshaus abzuraten.



Da die natürliche Geburt weder planbar noch voraussehbar ist, muss die Hebamme in den letzten Schwangerschaftswochen jederzeit für Sie bereitstehen. Für diese Tag-und-Nacht-Bereitschaft fällt eine sogenannte Rufbereitschaftspauschale an. Diese Leistung ist bisher noch nicht gesetzlich verankert.

Auch hier stehen wir Ihnen als vertrauensvoller Partner zur Seite und erstatten schwangeren Versicherten exklusiv die Rufbereitschaftspauschale in Höhe der tatsächlichen Kosten (maximal 250,00€). Senden Sie uns hierfür einfach die Rechnung (auch Kopie möglich) zu. Wir überweisen Ihnen dann die Ihnen entstandenen Kosten.

## Klinikguide: wo und welche Klinik?

Als letzte, aber dafür am häufigsten gewählte Möglichkeit steht Ihnen natürlich auch die Klinik zur Wahl. Anders als früher gleichen die Entbindungsstationen heute eher Geburtshäusern als sterilen Krankenzimmern. Viele Krankenhäuser haben erkannt, wie wichtig die Umgebung für das Wohlbefinden während der Geburt ist. Welche Klinik ist aber nun die richtige? Wir haben hierfür einen Fragenkatalog für Sie erstellt, der Sie bei der Suche unterstützen soll. An erster Stelle steht immer die Frage, was Ihnen wichtig ist. Die meisten Krankenhäuser bieten Informationsveranstaltungen für werdende Eltern an, bei denen Sie alle wichtigen Informationen erhalten, die Sie für die Entscheidung benötigen. Nutzen Sie diese Möglichkeit.



### Unser Tipp

Babyfreundliches Krankenhaus – eine Initiative von Weltgesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF:  
[babyfreundlich.org](https://babyfreundlich.org)



## Vergleichende Übersicht

Komplikationen	Bei vaginaler Geburt im Vergleich zum Kaiserschnitt
Anpassungsstörungen des Babys	seltener
Atemstörungen des Babys	seltener
Intensivmedizin nach der Geburt	seltener
Thromboembolien	seltener
Wund- und Narbenschmerzen	seltener
Entfernung der Gebärmutter	seltener
Längerer Krankenhausaufenthalt	seltener
Notwendigkeit eines zweiten Eingriffs	seltener
Reduzierte Fruchtbarkeit	seltener
Verletzung von Blase oder Harnleiter	seltener
Placenta praevia bei nächster Schwangerschaft	seltener
Reißen der Gebärmutter (Uterusruptur) bei nächster Schwangerschaft	seltener
Totgeburt bei folgender Schwangerschaft	seltener
Tod der Mutter	seltener
Blutungen	gleich oft
Später Schmerzen beim Geschlechtsverkehr	gleich oft
Sterblichkeit des Neugeborenen	gleich oft
Kindliche Hirnblutungen	gleich oft
Verletzung des Genitaltraktes	gleich oft
Postnatale Depression	gleich oft
Schmerzen im Scheiden-Damm-Bereich	öfter
Plazentaretention	öfter
Harninkontinenz	öfter
Gebärmutter- bzw. Scheidensenkung	öfter
Geburtsschmerz	öfter

## Der Kaiserschnitt – keine leichtfertige Entscheidung

Der Kaiserschnitt (Sectio caesarea), auch Schnittentbindung genannt, ist eine geburtshilfliche Operation, bei der zur Geburt des Kindes die Bauchhöhle und die Gebärmutter geöffnet werden. Heutzutage werden Kaiserschnitte meist nach der sogenannten Misgav-Ladach-Methode ausgeführt. Dabei werden die Gewebestrukturen überwiegend gedehnt und stumpf präpariert. Die Misgav-Ladach-Methode wird daher auch als „sanfter Kaiserschnitt“ bezeichnet. Mutter und Kind können bei dieser Methode schon zwei bis drei Tage nach der Operation nach Hause entlassen werden. In Deutschland kommen heute etwa 30% der Kinder per Kaiserschnitt zur Welt. Diese Rate ist circa 20% höher als von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen. Noch 1991 betrug die Kaiserschnitttrate etwa 15%. Die Gründe für diesen Anstieg sind vielfältig und wohl nur zu einem geringen Teil medizinisch begründet.



### Unser Tipp

In vielen Fällen ist es nützlich, sich schon in der Schwangerschaft über die Vor- und Nachteile eines Kaiserschnitts zu informieren. Zu dem Thema können Sie sich die Broschüre „Kaiserschnitt: Ja! Nein! Vielleicht?“ im Internet unter [berliner-hebammenverband.de](http://berliner-hebammenverband.de) herunterladen.

Die Broschüre wurde vom Trägerverein Selbstbestimmte Geburt und Familie zusammen mit pro familia Berlin, dem Berliner Hebammenverband, dem Senatsverwaltung für Gesundheit, Umwelt und Verbraucherschutz, Berlin, sowie der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Technologie und Frauen, Berlin, entwickelt.



## Wann wird ein Kaiserschnitt durchgeführt?

Es gibt Situationen, in denen eine natürliche Geburt nicht möglich ist. Hier ist der Kaiserschnitt die unverzichtbare Maßnahme, damit das Leben von Mutter und Kind geschützt wird. Zwingende Gründe für einen Kaiserschnitt (Beispiele):

- Das Baby liegt in einer gebärunfähigen Lage, z. B. in Querlage
- Aufreißen einer Narbe in der Gebärmutter
- Nabelschnurvorfal
- Geburt von mehr als zwei Kindern

Daneben gibt es Situationen, in denen ein Kaiserschnitt in Deutschland dringend angeraten wird. Übliche Gründe (Beispiele):

- Der Mutterkuchen (Plazenta) sitzt vor oder nahe dem inneren Muttermund (Placenta praevia)
- schwere Erkrankungen der Mutter (z. B. bestimmte Herzerkrankungen, Präeklampsie)

Auch bei Zwillingsschwangerschaften liegt häufig einer der folgenden Gründe vor, bei denen oft zu einer geplanten Schnittentbindung geraten wird:

- Eines der Kinder oder beide sind sehr klein
- Der erste Zwilling liegt in Beckenend- oder in Querlage.
- Der zweite Zwilling wird auf mehr als 500 g schwerer geschätzt als der erste.

Die Notwendigkeit eines Kaiserschnitts wird von Land zu Land medizinisch jedoch sehr unterschiedlich bewertet. Man kann davon ausgehen, dass bei vielen Kaiserschnitten keine medizinisch zwingenden Gründe für diese Maßnahme vorliegen.

Bei einem geplanten Kaiserschnitt kann sich die Schwangere meist entscheiden, ob die Schnittentbindung unter Vollnarkose oder mit einer örtlichen Betäubung (Periduralanästhesie) durchgeführt wird.

Eine Studie aus Großbritannien aus dem Jahr 2004 betrachtete alle Komplikationen, die bei vaginalen Geburten und bei Kaiserschnitten auftreten können, und verglich die Häufigkeit ihres Auftretens. Zu einer ähnlich kritischen Einschätzung kommt die von 25 Organisationen in den Vereinigten Staaten durchgeführte Auswertung von 300 Studien, aus der eine übersichtliche Information über den Kaiserschnitt entstand.

Den Vorteilen einer Kaiserschnittgeburt für das Kind, die sich auf die Verhinderung von Schulterdystokien und Nervenschäden beschränken, werden Schnittverletzungen und Atemprobleme sowie Probleme beim Stillen entgegengestellt. Insbesondere aber werden die erheblichen Risiken für die Kinder der nachfolgenden Schwangerschaften betont.

## Vorteile und Nachteile eines Kaiserschnitts

### Für die Mutter

Die Indikation für eine Kaiserschnittentbindung ist immer sorgfältig abzuwägen. Der Kaiserschnitt ist eine Operation mit örtlicher Betäubung oder unter Vollnarkose. Es handelt sich um eine Operation, mit der man sehr viel Erfahrung hat. Es bestehen jedoch die Risiken, die mit jeder Operation einhergehen (Blutungen, Entzündungen, Verletzung benachbarter Organe, Narkoseprobleme). Seit der Erhöhung der Zahl der Kaiserschnittgeburten ist zwar die Sterblichkeit im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt gesunken. Das Sterberisiko für die Mutter ist bei Kaiserschnitten aber weiterhin zwei- bis fünfmal größer als bei einer vaginalen Entbindung.

In bestimmten medizinischen Situationen (Eklampsie, Missverhältnis mütterliches Becken/Kind) ist eine Geburt durch Kaiserschnitt notwendig, damit die Gesundheit bzw. das Leben der schwangeren Frau geschützt wird. Vorteile des Kaiserschnitts für die Mutter sind unter anderem geringere Schmerzen im vaginalen Bereich während der Geburt. Auch die Wahrscheinlichkeit, später eine Harninkontinenz zu entwickeln, ist geringer. Ein Kaiserschnitt schützt nach aktuellem Kenntnisstand jedoch nicht vollständig vor einem überdehnten Beckenboden oder späterer Harninkontinenz.

Nach Schnittentbindungen haben die Mütter über eine längere Zeit Schmerzen als nach einer regulären (= vaginalen) Geburt. Die Mütter benötigen daher oft längere Erholungszeiten und sind eingeschränkter in der Versorgung des Kindes. Nach einem Kaiserschnitt führen wohl verschiedene Faktoren (verminderte Ausschüttung von bestimmten Hormonen, Wirkungen der Medikamente bei Mutter und Kind, Trennung für Untersuchungen) oft dazu, dass die Bindung zwischen Eltern und Kind schwieriger ist als nach einer vaginalen Geburt. Die Häufigkeit verschiedener weiterer Komplikationen im Vergleich vaginale Geburt/Kaiserschnitt finden Sie nebenstehend in einer Tabelle zusammengefasst.

### Für das Neugeborene

Bei einigen auffälligen Befunden vor der Geburt und bei verschiedenen schwierigen Situationen während der Geburt ist ein Kaiserschnitt zur Reduzierung der Wahrscheinlichkeit bleibender Schäden beim Kind (z. B. Festhängen der Schulter = Schulterdystokie, Nabelschnurkompression) notwendig. Neugeborene haben nach einem Kaiserschnitt jedoch häufiger Anpassungsschwierigkeiten und Atemprobleme. Nur sehr wenige reif geborene Kinder sterben in Deutschland bei oder nach der Geburt. Die Steigerung der Kaiserschnitttrate in den letzten Jahren hat nicht zu einer weiteren Verbesserung dieser Zahlen geführt.



### Unser Tipp

Wenn bereits vor dem Geburtstermin die Geburt mit Kaiserschnitt bei Ihnen diskutiert wird, lassen Sie sich umfassend beraten. Auch Ihre Hebamme kann Sie hierbei unterstützen.



# Zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

Geborgenheit, Kompetenz und ein Gefühl von Sicherheit – bei der Geburt ist die Wahl des richtigen Ortes sehr wichtig. Viele Frauen bringen ihr Kind ambulant oder stationär in einer Klinik zur Welt, jedoch bietet auch ein Geburtshaus viele Vorteile.

Um die richtige Entscheidung für Sie und Ihre ganz persönliche Situation zu treffen, sollten Sie sich Zeit nehmen und sich zunächst darüber im Klaren sein, welche Möglichkeiten für Sie und Ihr Kind bestehen.

Damit Sie leichter den für Sie passenden Ort finden können, haben wir Ihnen die unterschiedlichen Merkmale von Klinikentbindung und Geburtshaus einmal etwas genauer zusammengestellt. Wägen Sie in Ruhe ab, welcher Ort am besten zu Ihnen passt.

EIGENSCHAFTEN	GEBURTSHAUS	KLINIK	WICHTIG
Sofortige medizinische Betreuung	–	x	
Sicherheit bei Komplikationen	–	x	
Zugang zu schmerzlindernden Mitteln	–	x	
Die Mutter kann sich in Ruhe von der Entbindung erholen	–	x	
Kompetente Hilfe beim Stillen und bei der Säuglingspflege	x	x	
Persönlicher Umgang	x	–	
Hoher Grad an Intimität	x	–	
Natürlichere Geburt wegen geringerer Wahrscheinlichkeit von Medikamenteneinsatz	x	–	
Ruhige Atmosphäre	x	–	
Anwesenheit eines Arztes	–	x	
Professionelle medizinische Ausstattung	–	x	
Platz für Sonderwünsche	x	–	
Fest zugewiesenes Personal	x	–	
Entspannte Situation, auch wenn mehrere Geburten zeitgleich stattfinden	x	–	

x = stark ausgeprägt – = weniger stark ausgeprägt

## Geburtshaus oder Klinik? Wir helfen beim Check!

Ist der erste Schritt getan und steht fest, ob Sie in einer Klinik oder einem Geburtshaus entbinden wollen, müssen Sie nun die passende Einrichtung für sich finden. Auch hier ist es wichtig, darauf zu achten, dass Sie sich gut aufgehoben fühlen und Ihnen die Räumlichkeiten und die gegebenen Möglichkeiten zusagen. Entscheiden Sie sich nicht einfach für die nächste Klinik und gehen Sie nur in Ausnahmefällen Kompromisse ein.

Schließlich geht es darum, dass die Geburt so angenehm wie möglich gestaltet wird und Sie sich vor, während und nach der Entbindung wohlfühlen. Um Ihnen die Entscheidung etwas zu erleichtern, haben wir für beide Einrichtungsarten jeweils eine Checkliste für Sie zusammengestellt. Außerdem können Sie die Anhaltspunkte nach Wichtigkeit beurteilen, um sie nach Ihren persönlichen Ansprüchen sortieren zu können.

### Checkliste Geburtshaus

EIGENSCHAFTEN	JA!	WICHTIGKEIT		
		Wichtig	Neutral	Unwichtig
Erlaubt es Ihre Schwangerschaftsentwicklung, in einem Geburtshaus zu entbinden?				
Ist die Atmosphäre entspannend und lädt zum Wohlfühlen ein?				
Wirkt das Hebammenteam vertrauenswürdig und kompetent?				
Werden schmerzlindernde Mittel und Methoden eingesetzt?				
Ist ausreichende medizinische Ausrüstung vorhanden?				
Gibt es Alternativen zum Geburtsbett, zum Beispiel eine Wanne für eine Wassergeburt?				
Werden die Kosten übernommen?				
Können Sie nach der Entbindung im Geburtshaus bleiben?				
Hat das Geburtshaus Erfahrungen im Umgang mit Geburtskomplikationen?				



### Checkliste Klinik

EIGENSCHAFTEN	JA!	WICHTIGKEIT		
		Wichtig	Neutral	Unwichtig
Stehen ausreichend Entbindungsräume zur Verfügung?				
Sind diese mit Kissen, Gebärhocker etc. ausgestattet?				
Besteht die Möglichkeit einer Wassergeburt?				
Kann der Partner über Nacht bleiben?				
Kann eine eigene Hebamme mitgebracht werden?				
Wie viele werdende Mütter betreut eine Hebamme gleichzeitig?				
Sind immer (auch nachts) ein Narkosearzt und ein Kinderarzt im Haus?				
Werden Möglichkeiten zur Schmerzlinderung angeboten?				
Wird ein natürlicher Geburtsvorgang unterstützt?				
Wird darauf geachtet, einen Dammschnitt möglichst zu vermeiden?				
Darf die Schwangere die Geburtsposition frei wählen?				
Gibt es schnurlose CTG-Überwachung, um sich während der Geburt besser bewegen zu können?				
Ist ein eigener Kaiserschnitt-OP vorhanden?				
Kann Nabelschnurblut zur Einlagerung abgenommen werden?				
Gibt es eine Neugeborenenintensivstation?				





# Ich packe meinen Koffer und **nehme mit ...**

Nähert sich der Geburtstermin, vergisst man schon mal, an das ein oder andere zu denken, zum Beispiel wenn es darum geht, alle Siebensachen für den Aufenthalt in der Klinik bzw. im Geburtshaus zu packen. Damit das nicht passiert, haben wir für Sie eine Checkliste mit den wichtigsten Dingen zusammengestellt, die Sie rund um die Geburt brauchen. Um auf alle Fälle sicherzugehen, packen Sie Ihren Geburtskoffer bereits zwei Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin. So sparen sie Zeit und Nerven.

## Dokumente

Personalausweis	
Mutterpass	
Einweisungsschein	
Mobil Krankenkasse Versichertenkarte	
Familienbuch (bei Verheirateten)	
Geburtsurkunde (bei Ledigen)	
Gegebenenfalls Allergiepass	

## Für den Aufenthalt

Zwei Nachthemden (vorne zu öffnen)	
Monatsbinden	
Kochfeste Slips	
Zwei Still-BHs (circa zwei Nummern größer als vorher)	
Bademantel	
Hausschuhe, warme Socken	
Kleidung für den Nachhauseweg	
Stilleinlagen	
Waschlappen	
Handtücher	
Körperpflegeartikel	
Lippenbalsam (während der Geburt trocknen oft die Lippen aus)	
Essen und Trinken für den werdenden Vater	
Wichtige Telefonnummern	
Handy plus Ladekabel	
Kleingeld	
Musikplayer/MP3-Player/Radio mit Kopfhörern	
Traubenzucker	

## Für das Baby auf dem Weg nach Hause

Body/Hemdchen	
Hose	
Vier Strampler	
Windeln (New Born)	
Söckchen	
Jacke	
Mütze	
Babydecke	
Babyschale fürs Auto	



# Von der **Erstausrüstung** bis hin zur richtigen Größe.

„Brauchen wir das wirklich?“ Das fragen sich viele junge Eltern beim Thema Babyerstausrüstung. Damit auch dabei nichts schiefgehen kann und Sie Ihr Kleines ab dem Zeitpunkt der Geburt optimal versorgen können, haben wir für Sie eine Checkliste zusammengestellt. Welche Erstausrüstung Sie für Ihr Baby brauchen, wann Sie diese kaufen sollten und was es dabei zu beachten gilt, erfahren Sie hier.

## Kleidung

KÖRPERGRÖÙE IN CM	ALTER IN MONATEN	KLEIDERGRÖÙE
45–50	1	50
51–56	2	56
57–62	3–4	62
63–68	5–7	68
69–74	8–11	74
75–80	12–15	80
81–86	16–20	86
87–92	21–25	92
93–98	26–30	98

## Schuhe

FUÙLÄNGE IN CM	SCHUHGRÖÙE
11,0	18
11,6	19
12,3	20
13,7	21
14,3	22
14,9	23
15,5	24

## Kleidung

Wenn wir schon beim Thema sind: Was ist die richtige Größe für Ihr Neugeborenes? Im Zweifelsfall raten wir Ihnen, lieber eine Konfektionsgröße zu groß als zu klein zu nehmen. Orientieren Sie sich darüber hinaus am besten an der Körpergröße des Babys und nicht am Gewicht.







# Ihr gutes Recht: Arbeitsrecht im Mutterschutz und nach der Elternzeit.

Während der Schwangerschaft gibt es eine Menge zu organisieren. Bei berufstätigen Schwangeren sind darüber hinaus einige Fragen zu klären: Zu welchem Zeitpunkt müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren, wie lange müssen Sie noch arbeiten und wie steht es um die Finanzen? Das Gute ist: Sowohl während als auch nach der Schwangerschaft stehen Sie unter besonderem Schutz. Die Regelungen des Mutterschutzgesetzes schützen Sie vor gesundheitlichen Gefahren am Arbeitsplatz, verbieten Kündigungen und sichern Ihr Einkommen, während Sie sich um sich selbst und Ihr Neugeborenes kümmern können.

## Mutterschutz

Der Schutz der Mutter nahm seinen Anfang 1878 in Form eines Verbots, gewerbliche Arbeitnehmerinnen in den ersten drei Wochen nach der Entbindung zu beschäftigen – natürlich ohne Einkommenssicherung. Diese Zeiten sind Gott sei Dank lange vorbei und heutzutage muss die Frau sich keine Gedanken mehr um die gesundheitliche und finanzielle Sicherung während der Schwanger- und Mutterschaft machen.

Das Mutterschutzgesetz sieht eine ganze Reihe von Beschäftigungsverboten vor, die Sie und Ihr Kind schützen sollen. So sind Ihnen zum Beispiel schwere körperliche Arbeiten, Mehrarbeit, Arbeit mit gesundheitsgefährdenden Stoffen und noch einiges mehr verboten. Während eines Beschäftigungsverbots sind Sie finanziell natürlich abgesichert: Sie erhalten Ihren Lohn vom Arbeitgeber weiter.

Eine ganz besondere Bedeutung hat die Schutzfrist: In den letzten sechs Wochen vor der Geburt sollen und in den ersten acht Wochen nach der Geburt (bei Früh- und Mehrlingsgeburten oder bei der Geburt eines behinderten Kindes zwölf Wochen) dürfen Sie nicht arbeiten. In dieser Zeit erhalten Sie von der Mobil Krankenkasse Mutterschaftsgeld und von Ihrem Arbeitgeber einen Zuschuss.


## Kündigungsschutz

Während der Schwangerschaft und in den ersten vier Monaten nach der Geburt besteht für Sie Kündigungsschutz. Hat der Arbeitgeber bereits eine Kündigung ausgesprochen, muss er sie zurücknehmen, wenn Sie ihn innerhalb von 14 Tagen nach Zugang der Kündigung über Ihre Schwangerschaft informieren. Auch während der Elternzeit besteht für Sie ein Kündigungsschutz.





**! Unser Tipp**  
 Laden Sie die Geburtsurkunde oder das sogenannte Muster 9 unter [mobil-krankenkasse.de/formulare-und-antraege/mug-bescheinigung-einreichen](https://mobil-krankenkasse.de/formulare-und-antraege/mug-bescheinigung-einreichen) hoch.



### Mutterschaftsgeld

Sie erhalten unter bestimmten Voraussetzungen von der Mobil Krankenkasse während der Schutzfristen Mutterschaftsgeld. Ein Anspruch besteht, wenn Sie zu Beginn der Schutzfrist selbst Mitglied sind und entweder mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind oder aufgrund der Schutzfrist kein Arbeitsentgelt erhalten. Wir beraten Sie hier gern, rufen uns einfach an. Ihr Frauenarzt stellt Ihnen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin die „Bescheinigung über den mutmaßlichen Entbindungstag“ aus. Diese ist Ihr Antrag für das Mutterschaftsgeld. Füllen Sie einfach die Rückseite des Antrags aus und senden Sie ihn uns zu. Oder laden Sie die Bescheinigung über den mutmaßlichen Tag der Entbindung unter [mobil-krankenkasse.de/mutterschaftsgeld](https://mobil-krankenkasse.de/mutterschaftsgeld) hoch.



Das Mutterschaftsgeld beträgt maximal 13,00€ am Tag. Den Differenzbetrag zu Ihrem täglichen Nettoarbeitsentgelt zahlt Ihnen Ihr Arbeitgeber als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld.

Wenn Ihr Kind auf der Welt ist, erhalten Sie vom Standesamt unter anderem eine Geburtsbescheinigung für Zwecke der Krankenkasse. Sobald Sie uns diese zugesandt haben, können wir Ihnen das Mutterschaftsgeld überweisen. Das Mutterschaftsgeld wird für die Dauer des gesetzlichen Mutterschutzes gezahlt: sechs Wochen vor der Geburt, für den Entbindungstag selbst und die ersten acht Wochen nach der Geburt. Die Schutzfrist verlängert sich bei Früh- und Mehrlingsgeburten oder wenn bei Ihrem Baby innerhalb der ersten acht Wochen nach der Geburt eine Behinderung festgestellt wurde, auf zwölf Wochen. Hierzu erhalten Sie von Ihrem Arzt das sogenannte Muster 9.

### Versicherungsschutz

Als versicherungspflichtige Arbeitnehmerin sind Sie beitragsfrei versichert, solange ein Anspruch auf Mutterschaftsgeld besteht, Elterngeld bezogen oder Elternzeit in Anspruch genommen wird – allerdings nur, solange Sie kein Arbeitsentgelt erhalten. Dies gilt auch für die freiwillige Versicherung, wenn Sie ohne die freiwillige Mitgliedschaft einen Anspruch auf Familienversicherung hätten. Für Studentinnen, die sich für die Dauer des Erziehungsgeldbezuges exmatrikuliert haben, besteht ebenfalls Beitragsfreiheit.

Ihr Baby ist zu früh auf die Welt gekommen? In diesem Fall werden die dadurch nicht in Anspruch genommenen Tage einfach an die Zeit nach der Geburt angehängt.

Ihr Baby wurde später geboren? Damit hat es sich sein erstes Taschengeld verdient, die Schutzfrist verlängert sich entsprechend.

Sie sind keine Arbeitnehmerin oder Ihr befristetes Beschäftigungsverhältnis endet während der Schutzfrist? Dann erhalten Sie das Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes (dies gilt nicht für ALG-II-Beziehende). Rufen Sie uns an, damit wir Sie individuell beraten können. Sie sind familienversichert und üben eine geringfügige Beschäftigung aus? In diesem Fall besteht ein Anspruch auf Mutterschaftsgeld durch den Bund. **Weitere Informationen sowie einen Antrag finden Sie hier:** [mutterschaftsgeld.de](https://mutterschaftsgeld.de)



**Kostenlose Service-Hotline**  
**0800 255 0800**  
[mobil-krankenkasse.de/familie](https://mobil-krankenkasse.de/familie)

#### Versicherungsschutz für Ihr Baby

Auch Ihr Baby ist bei der Mobil Krankenkasse gut aufgehoben; als Neugeborenes erhält es grundsätzlich eine kostenfreie Mitversicherung mit individuellen Serviceleistungen und auch die Pflegeversicherung ist bei der Mobil Krankenkasse in die Familienversicherung mit eingeschlossen. Ein Antrag auf Familienversicherung kann schon während der Schwangerschaft eingereicht werden. Mehr Infos dazu finden Sie hier: [mobil-krankenkasse.de/krankenversicherung/familienversicherung](https://mobil-krankenkasse.de/krankenversicherung/familienversicherung)



# Ihr neuer Alltag: gemeinsam nachhaltig gesund.

Der erste Moment mit Ihrem Neugeborenen im Arm, das erste Anlegen an die Brust – an diese Augenblicke erinnert sich jede Mutter gern. Jeder Tag ist nun voller neuer Erfahrungen für Sie, Ihren Partner und Ihr Kind – aber auch der vertraute Alltag kehrt zurück. Inzwischen könnten Fragen wie „Wie bekomme ich meine alte Figur wieder?“ oder „Welche Verhütungsmethode eignet sich jetzt am besten?“ aufkommen, aber auch darauf haben wir Antworten.

## Die Stillzeit

Stillen wird gemeinsam erlernt: Wichtig sind Körperkontakt, Liebe zueinander und das Finden eines gemeinsamen Rhythmus. Aufgrund der vielfältigen positiven Effekte wird das ausschließliche Stillen für sechs Monate empfohlen (Weltgesundheitsorganisation, Nationale Stillkommission). Dann kann zusätzlich mit Beikost begonnen werden. Grundsätzlich läuft beim Stillen alles wie von selbst. Fast jede Frau kann stillen. Die Einstellung zum Stillen und die praktische Umsetzung des Stillens sind jedoch in hohem Maß davon abhängig, wie gut die (werdenden) Mütter und Väter über die Vorteile des Stillens informiert sind. Ob Sie Ihr Kind stillen oder nicht, bleibt jedoch letztlich eine ganz individuelle Entscheidung. Informieren Sie sich daher am besten bereits vor der Geburt zum Thema Stillen (zum Beispiel in Ihrem Geburtsvorbereitungskurs). Fragen Sie gegebenenfalls auch in der von Ihnen gewählten Geburtseinrichtung (Krankenhaus, Geburtshaus) nach der Stillphilosophie. Bei Fragen zum oder Schwierigkeiten beim Stillen nach der Geburt stehen Ihnen Ihre Hebamme oder Ihr Gynäkologe mit Informationen und Unterstützung zur Seite. Auf das Thema Stillen spezialisiert sind professionelle Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC).

Bei Stillproblemen kann Ihnen Ihr Arzt auch zusätzliche Beratung durch eine Hebamme verordnen.

Eine ausgewogene Ernährung wie während der Schwangerschaft ist auch für die Stillzeit sehr empfehlenswert. Sie sollten insbesondere darauf achten, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen (Seefisch, Raps-/Walnussöl). Zur weiteren Unterstützung bieten wir Ihnen auch Präventionskurse zur Ernährung in der Stillzeit und nach der Schwangerschaft an. Gern informieren wir Sie zu unseren Angeboten.



## Unser Service für Sie

Im Fall eines Notfalls ist es wertvoll, die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen übersichtlich zur Hand zu haben. Dafür bieten wir Ihnen unseren Erste-Hilfe-Notfallplan für Babys und Kleinkinder an. Kostenlos bestellen oder downloaden, ausdrucken und griffbereit aufbewahren.

[mobil-krankenkasse.de/broschueren](https://mobil-krankenkasse.de/broschueren)



NACH DER GEBURT

## Welche Vorteile hat das Stillen?\*

### Für das Kind:

- Muttermilch ist leicht verdaulich.
- Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten. Gestillte Kinder sind seltener krank als nicht gestillte Kinder.
- Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.

### Für die Mutter:

- Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld und ist umweltfreundlich.
- Stillen macht unabhängig, auch wenn Sie unterwegs sind.
- Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter und verringert den Blutverlust.

## Was könnte gegen das Stillen sprechen?\*

- Behandlung mit bestimmten Antibiotika (Ausnahme: Penicilline; Antibiotika grundsätzlich nur nach Absprache mit dem Arzt).
- Übertragbare Infektionen wie z. B. AIDS, Hepatitis B und Windpocken.
- Schwere Brustentzündung (vorübergehend).

## Welche Nachteile hat das Stillen?\*

- Während der Stillzeit sollten Sie auf Rauchen und Alkoholgenuß (geht zu circa 5% in die Milch über) ganz verzichten und nur wenig Koffein, zum Beispiel in Form von Kaffee, zu sich nehmen, denn Rückstände der Substanzen bleiben in der Milch.
- Die Mutter muss auf eine bedarfsgerechte Ernährung achten, um die Nährstoffverluste durch das Stillen auszugleichen.



## So geht die richtige Ernährung – mit der Familienwelt

Alles Wichtige rund um die Themen Stillen, Trinken für Babys und Kleinkinder sowie Beikost Einführung finden Sie in unserem Portal Familienwelt unter der Rubrik Ernährung. Dort gibt es auch leckere Rezepte und praktische Videos. **Jetzt auf Entdeckungstour gehen:** [mobil-krankenkasse.de/familienwelt](https://mobil-krankenkasse.de/familienwelt)



## Rückbildungsgymnastik

Während der Schwangerschaft hat sich die Gebärmutter auf das Sieben- bis Achtfache vergrößert und muss sich nach der Entbindung zurückbilden. In den ersten sechs bis acht Wochen nach der Entbindung übernimmt der Körper diese Aufgabe quasi von allein. Doch um die Gebärmutter in die ursprüngliche Form zurückzubringen und den Beckenboden zu stärken, bedarf es der Hilfe durch Gymnastikübungen.

Rückbildungsgymnastik ist Prophylaxe und Therapie gegen Beckenbodenschwäche und damit verbundene Harninkontinenz, Rückenschmerzen sowie Senkung von Gebärmutter, Scheide und Harnblase. Grundsätzlich übernimmt die Mobil Krankenkasse die Kosten für die Rückbildungsgymnastik nach der Hebammen-Vergütungsvereinbarung. Lassen Sie sich von uns beraten.

## Verhütung

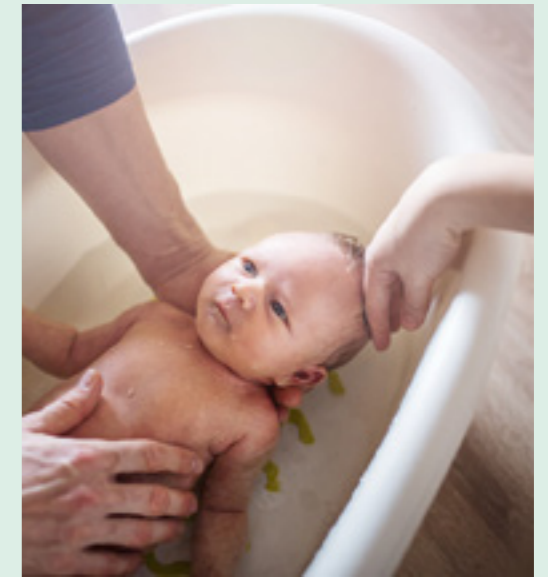
Während Ihrer Schwangerschaft war Verhütung natürlich kein Thema. Nun sollten Sie sich aber wieder mit Ihrem Partner hierüber Gedanken machen. Sie haben gehört, dass voll stillende Mütter nicht schwanger werden können? Dies ist nicht ganz korrekt. Stillen hat zwar eine verhütende Wirkung, aber eben nicht zu 100%. Laut Untersuchungen sollen 5–10% aller stillenden Frauen wieder schwanger werden. Wenn Sie also das zweite Kind nicht gleich nach neun Monaten geplant haben, sollten Sie sich für eine geeignete Verhütungsmethode entscheiden. Sprechen Sie auch mit Ihrem Frauenarzt hierüber, denn nicht jede Methode ist geeignet. So sollte man z. B. während der Stillzeit nicht mit der Pille verhüten.

Für jedes Paar ist die Verhütung eine individuelle Entscheidung. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten und unterstützen. Die Mobil Krankenkasse trägt die Kosten für diese Beratung. Fragen Sie uns einfach!

## Schutz vor plötzlichem Säuglingstod (SIDS)

Als plötzlicher Säuglingstod (Sudden Infant Death Syndrome – SIDS) wird der unerwartete und plötzliche Tod eines Säuglings oder Kleinkindes bezeichnet, der auch nach einer postmortalen Untersuchung keine Hinweise auf die Todesursache gibt. SIDS ist ein seltenes Ereignis, es bleibt jedoch die häufigste Todesursache von Säuglingen jenseits des Neugeborenenalters. Bei über einem Drittel der Todesfälle von Säuglingen im ersten Lebensjahr finden sich keine Grunderkrankungen und keine anderen erkennbaren Ursachen. In Deutschland sterben jedes Jahr circa 500 Säuglinge durch den plötzlichen Säuglingstod.

Schon während der Schwangerschaft bestehen Risikofaktoren für SIDS durch Rauchen, bei jungen Müttern unter 21 Jahren und bei Früh- und Mehrlingsgeburten.



## Tipps für eine gesunde Schlafumgebung und Empfehlungen für die Pflege von Säuglingen und Kleinstkindern

- Säuglinge sollten im ersten Lebensjahr in Rückenlage schlafen.
- Die Bauchlage sollte nur im wachen Zustand und unter Aufsicht angewendet werden.
- Benutzen Sie Babyschlafsäcke.
- Lassen Sie Ihr Kind im eigenen Bett schlafen und geben Sie ihm kein Kopfkissen.
- Die Raumtemperatur sowie die Dicke der Kleidung und des Babyschlafsackes sollten für das Kind angenehm und aufeinander abgestimmt sein. Das heißt, es sollte weder zu warm noch zu kalt sein.
- Das Bett sollte nicht vor der Heizung stehen.
- Ihr Kind sollte so lange wie möglich gestillt werden.
- Ab dem sechsten Monat kann zugefüttert werden.
- Das Rauchen sollte am besten mit dem Eintreten der Schwangerschaft eingestellt werden. In der Umgebung des Kindes (zum Beispiel im gleichen Zimmer) sollte überhaupt nicht geraucht werden.
- Bevorzugen Sie Baumwollkleidung und kleine Mützen als Schlafwäsche für Ihr Kind.
- Bei auffälligem Verhalten Ihres Kindes sollten Sie unbedingt Fieber messen und bei Bedarf einen Kinderarzt aufsuchen.

## wellcome – die Retter in der Not

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-stress zu bewältigen. Aber was ist, wenn die Familie weit weg ist und die Freunde keine Zeit haben?



### Unser Tipp

Wer nach der Geburt eines Kindes keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

Mehr Informationen hierzu finden Sie hier: [wellcome-online.de](https://wellcome-online.de)



Kostenlose Service-Hotline  
**0800 255 0800**  
[mobil-krankenkasse.de/familie](https://mobil-krankenkasse.de/familie)



## Gesundheit und Finanzen? Nachhaltigkeit hat viele Gesichter.

Das gemeinsame Familienleben ist schön! Und doch kann es hin und wieder ziemlich stressig zugehen – vor allem in Bezug auf das Thema Finanzen. Mit verschiedenen Leistungen und finanzieller Unterstützung möchten wir Ihnen den Start in ein glückliches Familienleben erleichtern. Denn nachhaltige Gesundheit braucht auch nachhaltige Finanzen.



### Elternzeit

Im Anschluss an die Mutterschutzfrist kann für Sie die Elternzeit beginnen. Bis zu drei Jahre kann eine Mutter oder ein Vater diese in Anspruch nehmen. Sie können sich die Elternzeit auch teilen – erst bleibt der eine Elternteil zu Hause, dann der andere – oder sie zusammen nehmen. Mit Zustimmung des Arbeitgebers kann die Elternzeit auch nach dem dritten Lebensjahr und bis zum achten Lebensjahr genommen werden.

In der Elternzeit können Sie Ihre Arbeitszeit auf 15 bis 30 Wochenstunden reduzieren. Ihre Elternzeit müssen Sie sieben Wochen vor Beginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber anmelden, wenn sie sich unmittelbar an die Geburt des Kindes oder an die Mutterschutzfrist anschließen soll. In dieser Zeit besteht für Sie Kündigungsschutz. Während der Dauer Ihrer Elternzeit sind Sie in der Regel beitragsfrei bei der Mobil Krankenkasse weiterversichert oder Sie bleiben bei Ihrem Ehepartner familienversichert.





### Versicherungsschutz für Ihr Baby

Auch Ihr Kind ist bei der Mobil Krankenkasse gut aufgehoben; es erhält grundsätzlich eine kostenfreie Mitversicherung mit individuellen Serviceleistungen. Ebenfalls in die Familienversicherung eingeschlossen ist die Pflegeversicherung. Ein Antrag auf Familienversicherung kann schon vor der Geburt erfolgen. Lassen Sie sich von uns beraten.

Viele Argumente für eine Familienversicherung bei der Mobil Krankenkasse:

- kostenfreie Familienversicherung
- innovative Diagnostik und Versorgung
- Screening auf Fehlsichtigkeit
- alternative Heilmethoden
- zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind
- Aktiv-Bonus für Kids
- Spezialportal für Eltern: [mobil-krankenkasse.de/familienwelt](https://mobil-krankenkasse.de/familienwelt)
- E-Magazin

### Elterngeld

Das Elterngeld soll das entfallende Einkommen nach der Geburt teilweise ausgleichen. Die Höhe richtet sich nach dem vor der Geburt erzielten Nettoeinkommen. Bei einem höherem Einkommen entspricht dies meistens etwa 65%, bei niedrigem Einkommen bis zu 100 % Ihres regulären Einkommens. Das Mindestelterngeld beträgt 300,00€, maximal kann es bei 1.800,00€ liegen.

Keinen Anspruch auf Elterngeld haben Paare, die im Kalenderjahr vor der Geburt gemeinsam ein zu versteuerndes Einkommen von mehr als 200.000,00€ hatten. Für Geburten ab dem 01.04.2025 liegt die Einkommensgrenze dann bei 175.000,00 €. Wenn Sie vorher nicht gearbeitet haben, erhalten Sie den Mindestbetrag zusätzlich zum bisherigen Familieneinkommen. Das Elterngeld wird an Vater und Mutter für maximal 14 Monate gezahlt; beide können den Zeitraum frei untereinander aufteilen. Ein Elternteil kann dabei höchstens zwölf Monate für sich in Anspruch nehmen, zwei weitere Monate gibt es, wenn in dieser Zeit Erwerbseinkommen wegfällt und sich der Partner an der Betreuung des Kindes beteiligt. Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich wegfallenden Erwerbseinkommens beziehen, können aufgrund des fehlenden Partners die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

### ElterngeldPlus

Das ElterngeldPlus bietet gerade Müttern und Vätern, die schon während des Elterngeldbezugs und danach in Teilzeit arbeiten möchten, Vorteile. Aus einem Elterngeld-Monat werden so zwei ElterngeldPlus-Monate, aus 65 % des wegfallenden Einkommens wird der halbe Elterngeldbetrag ohne Teilzeit.

### Partnerschaftsbonus

Der Partnerschaftsbonus unterstützt Eltern, die sich Arbeit und Betreuung teilen möchten, indem jeder Elternteil vier Monate zusätzlich erhält, wenn beide parallel arbeiten. Durch die Kombinationsmöglichkeit von Elterngeld, ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus werden hier ganz flexible Betreuungsmöglichkeiten geschaffen. **Eine ausführliche Broschüre zu dem Thema finden Sie hier: [bmfjsfj.de](https://bmfjsfj.de)**



### Kindergeld

Kindergeld wird für alle ehelichen, nichtehelichen und adoptierten Kinder, Stiefkinder und Enkelkinder sowie unter Umständen auch für Pflegekinder gezahlt. Das Kindergeld beträgt monatlich 255,00€ für jedes Kind. Das Kindergeld kann bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres des Kindes bezogen werden, darüber hinaus nur, wenn sich das Kind noch in der Schul- oder Berufsausbildung oder im Studium befindet. Dann kann das Kindergeld bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres gezahlt werden. Leben die Eltern getrennt, erhält der Elternteil, bei dem das Kind lebt, das Kindergeld.



### Elterngeldstellen

**Baden-Württemberg:** Landeskreditbank Baden-Württemberg/Förderbank

**Bayern:** Ämter für Versorgung und Familienförderung

**Berlin:** Bezirksämter (Jugendämter)

**Brandenburg:** Jugendämter der kreisfreien Städte, Landkreise und großen kreisangehörigen Städte

**Bremen:** Erziehungsgeldstelle

**Bremen, Stadtgebiet:** Amt für Soziale Dienste

**Bremerhaven:** Amt für Familie und Jugend

**Hamburg:** Bezirksämter (Einwohnerämter)

**Hessen:** Ämter für Versorgung und Soziales

**Mecklenburg-Vorpommern:** Versorgungsämter

**Niedersachsen:** Verwaltungen der kreisfreien Städte, Landkreise und in einigen Fällen auch kreisangehörige Gemeinden

**Nordrhein-Westfalen:** Versorgungsämter

**Rheinland-Pfalz:** Jugendämter der kreisfreien und großen kreisangehörigen Gemeinden

**Saarland:** Landesamt für Soziales und Versorgung

**Sachsen:** Ämter für Familie und Soziales

**Sachsen-Anhalt:** Ämter für Versorgung und Soziales

**Schleswig-Holstein:** Außenstellen des Landesamtes für soziale Dienste

**Thüringen:** Jugendämter der Landkreise bzw. kreisfreien Städte



Jetzt auf  
Entdeckungs-  
tour gehen:  
[mobil-krankenkasse.  
de/familienwelt](https://mobil-krankenkasse.de/familienwelt)

# Willkommen in der kunterbunten Familienwelt.

Das Leben mit Kindern stellt Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen und wirft ständig neue Fragen auf. Die Familienwelt soll Sie hierbei unterstützen. Das Portal beantwortet Ihre Fragen und gibt Ihnen Auskunft rund um die Themen Kindergesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Elternalltag, Schwangerschaft und mehr. Darüber hinaus finden Sie hilfreiche Tipps, abwechslungsreiche Spielideen und leckere Rezepte samt passenden Videos zur Veranschaulichung.



## Auf die Plätze, fertig, Bewegung

Kinder in Bewegung zu bringen, ist die beste Basis für eine gesunde Entwicklung. Dabei kommt es auf die richtige Balance zwischen Bewegung und Entspannung an, damit Ihr Kind sich von Beginn an bestens entwickeln kann. Wir bieten Ihnen Expertentipps, tolle Spielideen, die die motorischen Fähigkeiten fördern, und mehr. **Entdecken Sie alles zu diesem Thema:** [mobil-krankenkasse.de/kindermotorik](https://mobil-krankenkasse.de/kindermotorik)

## Spiel, Spaß und Spannung

Sich nach Herzenslust austoben, entspannt die Seele baumeln lassen, einfach Kind sein: Mit unseren leicht umzusetzenden Spiel- und Entspannungsideen bieten wir jede Menge Spaß und ruhige Momente für Groß und Klein. Ganz nebenbei unterstützen wir Sie dabei, die motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes zu fördern. Neugierig? **Hier gibt es mehr Infos:** [mobil-krankenkasse.de/bewegungsspiele](https://mobil-krankenkasse.de/bewegungsspiele)

## Gesunde Ernährung – kinderleicht

Ob die ersten Stillversuche, die erste Beikost oder der Tag, an dem zum ersten Mal ein weiterer kleiner Esser mit am Tisch sitzt: Das Thema gesunde Ernährung bietet jeden Tag neue spannende Erfahrungen mit dem Nachwuchs. Wir haben Ihnen neben wertvollen Tipps und Plänen jede Menge leckere Rezeptideen und Videos zusammengestellt, mit denen die gesunde Ernährung Ihres Kindes zum Kinderspiel wird. **Lassen Sie sich hier inspirieren:** [mobil-krankenkasse.de/kinderernaehrung](https://mobil-krankenkasse.de/kinderernaehrung)

## In jedem Fall Bescheid wissen

Wer Kinder hat, weiß, wie vielschichtig der Alltag sein kann. Als Eltern sind Sie stets im Einsatz, um Ihre Kinder zu umsorgen, zu erziehen, sie vor Stress zu bewahren, ihnen die richtige Vorsorge zukommen zu lassen und über Themen wie Mobbing und Medienzeiten Bescheid zu wissen. Wir unterstützen Sie hierbei: unter anderem mit Online-Seminaren, mit Wissen rund um Babyschlaf und Lernschwierigkeiten oder mit Hörspielen, die die Themen spielerisch verständlich machen. **Jetzt mehr erfahren:** [mobil-krankenkasse.de/elternalltag](https://mobil-krankenkasse.de/elternalltag)



Unsere Online-Seminare beantworten eine Vielzahl von Fragen, die Eltern, Familienangehörige und auch speziell Frauen im Alltag früher oder später bewegen – kostenlos und ganz bequem von zu Hause oder unterwegs. [mobil-krankenkasse.de/onlineseminare](https://mobil-krankenkasse.de/onlineseminare)

# Platz für Notizen, Gedanken und wichtige Nummern

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mitglieder werben Mitglieder

### **Sie sind schon bei uns versichert und zufrieden mit uns?**

Sagen Sie es doch einfach weiter! Dann können auch Ihre Kollegen, Freunde und Verwandten von unseren Vorteilen profitieren. Und dank des neuen Wahlrechts ist der Wechsel jetzt noch schneller möglich.

Und auch für Sie zahlt es sich aus, wenn Sie ein neues Mitglied werben: Als Dankeschön erhalten Sie für jedes geworbene Mitglied 30,00€ von uns. Füllen Sie in der Beitrittserklärung einfach die entsprechenden Felder aus. Noch ein kleiner Hinweis:

**Die Mitglieder-werben-Mitglieder-Prämie erhalten Sie natürlich nur, wenn Sie selbst Mitglied bei uns sind.**



Sie wurden von einem anderen Mitglied geworben? Vergessen Sie nicht, in der beiliegenden Beitrittserklärung oder online die Angaben Ihres Werbers einzutragen.

# Immer der richtige Ansprechpartner.

Ganz gleich, worum es geht: Wir haben stets den passenden Ansprechpartner für Sie und stehen Ihnen jederzeit beratend zur Seite. Bei uns erhalten Sie auch im Notfall einen schnellen und unkomplizierten Service, hilfreiche Tipps und Antworten auf alle Ihre Fragen.

## MED-DIENSTE

Der Service-Überblick bietet Ihnen Hilfestellung und Informationen zu den verschiedensten Anliegen. Ob Sie Beratung zu Krankheiten, Untersuchungen und Behandlungen benötigen, um sich im Gesundheitswesen zurechtzufinden, ein rechtliches Problem im Bereich Gesundheit oder eine reisemedizinische Frage haben oder eine erziehungspsychologische Beratung nutzen möchten – hier werden Sie fündig. **Weitere Informationen:** [mobil-krankenkasse.de/med-dienste](https://mobil-krankenkasse.de/med-dienste)

## ONLINE-SPRECHSTUNDE

Wünschen Sie für sich oder Ihr Kind medizinischen Rat oder auch eine zweite Meinung, es ist aber gerade kein Arzt in Ihrer Nähe verfügbar? Dann nutzen Sie doch unsere exklusive Leistung: die für Sie kostenlose Online-Sprechstunde der TeleClinic. Hier erhalten Sie medizinische Beratung von Ärzten per Videocall, und das rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche, egal ob von zuhause oder unterwegs. Berufstätige Eltern können sich für Kinder bis einschließlich elf Jahre eine „Kindkrank“-Bescheinigung ausstellen lassen. So können Sie sich stressfrei um ihr krankes Kind kümmern.

[mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde](https://mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde)

## ARZTSUCHE

Mit unserer praktischen Arztsuche finden Sie im Handumdrehen Vertragsärzte für Homöopathie und unser Angebot Hallo Baby in Ihrer Nähe

[mobil-krankenkasse.de/arztsuche](https://mobil-krankenkasse.de/arztsuche)



## DIGITALE HEBAMMENBERATUNG

In der Schwangerschaft und im Alltag mit einem kleinen Kind gibt es viele Fragen. Die Keleya-App bietet Ihnen Videos, Audio-Inhalte, Workouts und Rezepte, die wöchentlich von Experten zusammengestellt werden. Zudem erhalten Sie täglich von 07:00 bis 22:00 Uhr Beratung durch erfahrene Hebammen per Chat oder Telefon. Nutzen Sie diese Online-Beratung ergänzend zur Betreuung Ihrer Hebamme – die Kosten werden übernommen. Außerdem können Sie an Videokursen zu Themen wie Geburtsvorbereitung und Stillen teilnehmen.

## Giftinformationszentrum

Für Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein  
Telefon: **0551 192 40**

Für Sachsen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern und Thüringen  
Telefon: **0361 730 730**

Für Rheinland-Pfalz und Hessen  
Telefon: **06131 192 40** oder **06131 232 466**

Für Bayern  
Telefon: **089 192 40**

Für Baden-Württemberg  
Telefon: **0761 192 40**

## Telefonseelsorge

Deutschlandweit, 24 Stunden täglich, anonym, gebührenfrei  
Telefon: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**

## Kinder- und Jugendtelefon

Deutschlandweit, montags bis freitags von 15:00 bis 19:00 Uhr, gebührenfrei  
Telefon: **0800 111 0 333**

## Kassenärztlicher und kassen-zahnärztlicher Notfalldienst

Die Telefonnummern entnehmen Sie bitte Ihrem regionalen Branchen- oder Telefonbuch.

  
Mein Kinderarzt  
Meine Kindertagesstätte  
Giftnotrufzentrale  
Notarzt

## Impressum

Redaktion: Mobil Betriebskrankenkasse,  
Doreen Hemmer

Druck: Merkur Druck, Norderstedt

Gestaltung und Umsetzung:  
engelmann + kryschak Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der Mobil Betriebskrankenkasse und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis

Getty Images (Titel, Seite 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 28, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 52, 54)

Januar 2025

Unsere kostenlose  
Service-Hotline:  
**0800 255 0800**

## Jetzt anmelden!

Sie möchten sofort über neue Highlights und Serviceangebote der Mobil Krankenkasse informiert werden? Dann melden Sie sich hier an: [mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere](https://mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere)



Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer **Service-Points** in  
Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg



Buchen Sie hier einen Termin:  
[mobil-krankenkasse.de/termin](https://mobil-krankenkasse.de/termin)



Oder rufen Sie uns unter der  
kostenlosen Service-Hotline an:

**0800 255 0800**

Folgen Sie uns auch auf Instagram  
und Facebook.



@mobilkrankenkasse



Mobil Krankenkasse



**Gültigkeit:** bis 07/2025

**Quelle:** Handelsblatt, Ausgabe 16.07.2024