Die Familie wächst.

Erfahren Sie den Unterschied.

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
BKK

Inhalt

Von der Schwangerschaft bis zur Geburt. 4 – 15

Vorbereitung auf die Schwangerschaft · Schwangerschaftsvorsorge · Mutterpass
Alkohol · Tabak · Zahngesundheit · Ernährung in der Schwangerschaft
Fit durch die Schwangerschaft · *BabyCare* · Schwangerschaftsbeschwerden
Geburtsvorbereitung · Die Entwicklungsstufen bis zur Geburt · Schwangerenbetreuung *Baby an Bord*

Vorbereitung auf die Geburt. 16 – 19

Klinikguide: wo und welche Klinik?
Checkliste für Ihre Kliniktasche
Erstausstattung für das Baby

Ihr gutes Recht. 22 – 23

Arbeitgeber informieren · Mutterschutz
Kündigungsschutz · Mutterschaftsgeld
Versicherungsschutz · Befreiung von der Zuzahlung

Die wirtschaftliche Versorgung. 24 – 25

Elternzeit/Elterngeld · Kindergeld
Rentenanspruch · Versicherungsschutz für Ihr Kind
Exklusive Zusatzversicherung für Ihr Kind: das *KidsGo*-Paket

Die Vorsorge beim Kind. 26 – 27

Impfen · Vorsorgeuntersuchungen
Zahnmedizinische Untersuchungen

Das Baby ist da. 28 – 33

Die Stillzeit · Rückbildungsgymnastik · Verhütung
Ernährung für Babys, Kleinkinder und Schulkinder
Zahngesundheit · Schutz vor plötzlichem Säuglingstod (SIDS)

Wissenswerte Informationen. 34 – 37

Hörprobleme bei Kleinkindern · Sonnenschutz
Kleidungsgrößen · Kindersicherheit
Kindersitze im Auto

Wichtige Rufnummern. 38 – 39

BKK-FAMILY-FON und *BKK-MED-FON*

Hallo, wir sind Familie M.!

Uns als Familie hat die BKK MOBIL OIL immer gut geholfen. Ob bei der Geburt von Laura, Niklas oder Anne, den Schwangerschaften oder der gesundheitlichen Versorgung überhaupt: Auf die BKK MOBIL OIL konnten wir uns stets verlassen. Sie betreut uns schon seit Jahren und gibt uns klasse Tipps, die bestimmt auch für Sie interessant sind. Lassen Sie sich von uns begleiten und freuen Sie sich auf die folgenden Seiten.

Susanne M.
39 Jahre, Hausfrau und Mutter

Michael M.
42 Jahre, Selbstständiger

Niklas M.
17 Jahre, Azubi

Anne M.
19 Jahre, Studentin

Laura M.
5 Jahre, Kindergartenkind

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 BKK MOBIL OIL begleiten und beraten Sie bei allen Gesundheitsfragen rund um den Aufbau Ihrer Familie. Denn wir möchten, dass es Ihnen gut geht.

Mit dieser Broschüre, speziell für junge Familien, haben wir für Sie umfangreiches Informationsmaterial über die Schwangerschaft und die erste Zeit nach der Geburt zusammengestellt. Ihr Nutzen: Sie erfahren hier viel Wissenswertes zu den Themenbereichen Vorsorge, Ernährung, Geburtsvorbereitung, Rechtliches und die gesundheitliche Versorgung. Darüber hinaus enthält der Ratgeber wertvolle Expertentipps und eine *Checkliste für Ihre Kliniktasche*.

Die Familie wächst wird Ihnen eine wertvolle Ideen- und Informationsquelle sein.

Damit Sie sich auch individuellen Rat holen können, haben wir Ihnen wichtige Rufnummern zusammengestellt. So können zum Beispiel (werdende) Eltern das *BKK-FAMILY-FON* für alle Fragen zu Schwangerschaft und Geburt rund um die Uhr anrufen. Sie sehen:

Wir sind immer für Sie da!

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Von der Schwangerschaft bis zur Geburt.

Vorbereitung auf die Schwangerschaft

Schon während der Planung einer Schwangerschaft können Sie dazu beitragen, dass sich Ihr Kind gesund entwickeln kann.

Bewegen Sie sich viel und ernähren Sie sich ausgewogen. Frisches Obst und Gemüse enthalten reichlich Folsäure, die Sie zusätzlich in Form von Tabletten/Kapseln einnehmen können.

Auch die Verhütung – bis zur abschließenden Planung einer Schwangerschaft – hat viele Facetten. Sprechen Sie über den Kinderwunsch mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich von ihm ausführlich beraten.

Schwangerschafts-vorsorge

Die BKK MOBIL OIL trägt die Kosten fast aller erforderlichen Maßnahmen der Schwangerschaftsbetreuung.

Die Vorsorgeuntersuchungen sind bis zum 8. Monat alle vier Wochen vorgesehen, danach alle zwei Wochen.

Sobald Sie vermuten, dass Sie schwanger sind, nehmen Sie die erste Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin wahr.

Zu diesem Zeitpunkt wird Ihre Vorgeschichte aufgenommen, eine gynäkologische Untersuchung durchgeführt sowie Ihr Gewicht und Ihr Blutdruck gemessen. Nach einer Blutabnahme werden verschiedene Tests durchgeführt (unter anderem Antikörper-Suchtest, Röteln-Test, Lues-Test, HIV-Test). Auch eine Urinprobe wird untersucht.

Bei den darauffolgenden Vorsorgeuntersuchungen werden Ihre Gewichtszunahme, die Lage der Gebärmutter und die des Kindes sowie dessen Herztöne geprüft, eine Blutdruckmessung, eine Blutuntersuchung sowie eine Urinuntersuchung durchgeführt.

Während Ihrer Schwangerschaft sind insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen, die die Lage des Kindes, die Ausbildung und Funktion der inneren Organe, das Geschlecht oder Mehrlingsgeburten erkennen.

Mutterpass

Ihren ganz persönlichen Mutterpass erhalten Sie von Ihrem behandelnden Gynäkologen.

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.

Eine Folge kann eine Sauerstoffunterversorgung des Kindes sein mit dem Risiko eines geringen Körpergewichts, einer Fehlgeburt, einer Frühgeburt oder einer Totgeburt.

Eltern sollten weder während der Schwangerschaft noch danach im Beisein ihres Kindes rauchen. Ihr Kind leidet in einer Raucherumgebung. Das Risiko für akute Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, asthmatische Erkrankungen und allergische Erkrankungen steigt.

Unterstützung bei einem rauchfreien Leben bieten Raucher-Entwöhnungskurse. Die BKK MOBIL OIL beteiligt sich an den Kosten für qualifizierte Kurse.

Alkohol

Der 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 von 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 verursachen eine direkte Beeinträchtigung der kindlichen Entwicklung.

Durch das Rauchen wird der Sauerstoffgehalt des Blutes herabgesetzt und durch Kohlenmonoxid ersetzt.

Zahngesundheit

In der Schwangerschaft verändert sich durch die Schwangerschaftshormone unter Umständen Ihr Zahnfleisch. Es kann anschwellen, empfindlicher als sonst reagieren und es zeigt eine erhöhte Entzündungsbereitschaft auf.

Ihr Speichel verliert an Schutzfunktion in dieser Zeit und wenn Sie häufig erbrechen oder an Sodbrennen leiden, werden die Zahnoberflächen durch die Magensäure erweicht und können beim Putzen verstärkt abgetragen werden. Spülen Sie Ihren Mund dann mit klarem Wasser aus, und warten Sie mit dem Putzen circa eine Stunde.

Sonst reinigen Sie jetzt regelmäßig Ihre Zähne, besonders auch die Zahnzwischenräume.

Nutzen Sie die Zahnvorsorgeuntersuchungen durch Ihren Zahnarzt besonders in der Schwangerschaft.

Als Mutter gehe ich mit gutem Vorbild voran: Ich rauche und trinke nicht!

Als ich mit Anne schwanger war, stand für mich sofort fest: Jetzt hör ich mit dem Rauchen auf. Bis heute habe ich keine einzige Zigarette mehr angerührt. Denn die Gesundheit meiner Familie geht für mich vor.

Und natürlich geht's auch mir gut dabei.

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Laura M.
5 Jahre, Tochter

Ich empfehle knackiges Obst und Gemüse – nicht nur bei einer Schwangerschaft!

Seit wir eine Familie sind, habe ich mich richtig mit den Vitaminen angefreundet. Äpfel, Mangos, Weintrauben, Paprika, Salat, Tomaten ... das kommt bei uns regelmäßig frisch auf den Tisch. Und natürlich viele Vollkornprodukte, Fisch und Milch.

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Ernährung in der Schwangerschaft

Die nachfolgenden Informationen sind mit freundlicher Unterstützung unseres Experten und Buchautors Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Ernährungswissenschaftler an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Hamburg, entstanden.

Während der Schwangerschaft verändert sich der weibliche Körper. Die Entwicklung Ihres Kindes ist von Ihnen abhängig. Mit Ihrer Ernährung wird auch Ihr Kind versorgt. Empfehlenswert ist eine ausgewogene Ernährung, die besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

Ergänzende Informationen bieten spezielle Ernährungsberatungen für Schwangere. Wir beraten Sie gerne zu qualifizierten Angeboten.

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 zu den 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 besonders auf Lebensmittel mit hohem Gehalt an (Pro-)Vitamin A, Folsäure, Eisen, Jod und Zink achten. Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe werden hier vorgestellt.

Energiebedarf

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

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 Schleimhäute sowie Infektionsanfälligkeit.

Der Bedarf erhöht sich ab dem vierten Schwangerschaftsmonat von 0,8 mg auf 1,1 mg pro Tag. Die Hauptlieferanten von Vitamin A sind Leber, Milch, Milchprodukte und Gemüse. Der Vitamin-A-Gehalt der 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 gelb-orange und grünen Gemüsesorten enthalten das Provitamin A (Betacarotin), die Vorstufe von Vitamin A. Es kann in Vitamin A umgewandelt werden.

Unser Expertentipp

Essen Sie zwei- bis dreimal pro Tag Gemüse mit hohem Provitamin-A-Gehalt, wie Karotten, Spinat, Grünkohl, und würzen Sie Ihr Essen mit vielen frischen Kräutern.

Zwei bis drei Portionen Milch oder Milchprodukte ergänzen die Versorgung mit Vitamin A.

Folsäure

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

Allgemeine Mangelerscheinungen sind Blutarmut, Schleimhautentzündung, 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, Paprika und die Obstsorten Orangen, Weintrauben, Kirschen und Erdbeeren sowie Eigelb, Milch und Milchprodukte.

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

Gut, dass Mama damals immer besonders auf ihre Ernährung geachtet hat!

Das war auch gut für uns. Sieht man doch!

Niklas M.
17 Jahre, großer Bruder

Laura M.
5 Jahre, kleine Schwester

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 mg auf 30 mg pro Tag.

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

Eisen kann besser vom Organismus aufgenommen werden, wenn Sie ein Vitamin-C-reiches Lebensmittel dazu essen. Ideal ist auch ein Glas Orangen- oder Apfelsaft zu den Mahlzeiten.

Unser Expertentipp

Eisenreiche Lebensmittel, wie Fleisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (dicke Bohnen, gelbe Erbsen, Linsen und Sojabohnen), zusammen mit Vitamin-C-reichem Obst oder Gemüse verzehrt, helfen, den Bedarf zu decken.

Jod

Jod finden wir in größeren Mengen nur in Seefisch und im jodierten Speisesalz.

Es ist notwendig, um eine ausreichende Bildung der Schilddrüsenhormone zu ermöglichen.

Bei einem Mangel kann es zu einer Unterfunktion und einer Vergrößerung (Kropf) der Schilddrüse kommen.

Der Bedarf erhöht sich in der Schwangerschaft.

Unser Expertentipp

Essen Sie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch, verwenden Sie jodiertes Speisesalz und achten Sie beim Kauf von Fertigprodukten auf die Verwendung von jodiertem 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.

Unser Expertentipp

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

Eiweiß

Eiweiß ist Bestandteil jeder Zelle und am Aufbau von Enzymen und einigen Hormonen beteiligt. Der Eiweißbedarf ist 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

Wählen Sie besonders fettarme eiweißreiche Lebensmittel aus. Diese enthalten zudem viele Vitamine und Mineralstoffe.

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 Neugeborenen unverzichtbar.

Essen Sie daher eine 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.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die bevorzugte Energiequelle für das Gehirn und dienen dazu, das Körpergewicht zu halten.

Wichtige Lebensmittelquellen sind Getreide und Vollkorngetreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst.

Diese Lebensmittel liefern auch viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Ballaststoffe helfen einer Verstopfung (Obstipation) vorzubeugen oder auch dabei, sie zu behandeln.

Unser Expertentipp

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

Meine Tipps als dreifache Mutter:

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Getränken.
- Achten Sie besonders auf Hygiene und verzehren Sie Fleisch, Fisch und Milch nicht roh. Essen Sie keine vakuumverpackten Salate.
- Essen Sie mäßig tierische fettarme Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Fisch und Fleisch.
- Im Vordergrund steht Qualität statt Quantität und eine abwechslungsreiche Auswahl.
- Seien Sie sparsam mit fettreichen Lebensmitteln und Süßwaren.

Getränke

Getränke müssen ausreichend zugeführt werden.

Wasser wird als Transport-, Lösungs- und Quellmittel benötigt und ist lebensnotwendiger Bestandteil des Organismus.

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

Empfohlen werden mindestens 1,5 Liter pro Tag.

Genießen Sie die koffeinhaltigen 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 und Mineralwasser), ungesüßte Fruchtsäfte, aber auch ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Susanne M.
39 Jahre, dreifache Mutter

Fit durch die Schwangerschaft

Die vor ihnen liegende Zeit der Schwangerschaft 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 besorgt,
- 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 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 fit in der Schwangerschaft und treiben Sie Sport. Das beugt Schwangerschaftsbeschwerden vor (Venenstau, Wadenkrämpfe, Hämorrhoiden etc.), verbessert oder erhält Ihr Körpergefühl und Ihre Haltung und trägt zur guten Stimmung bei.

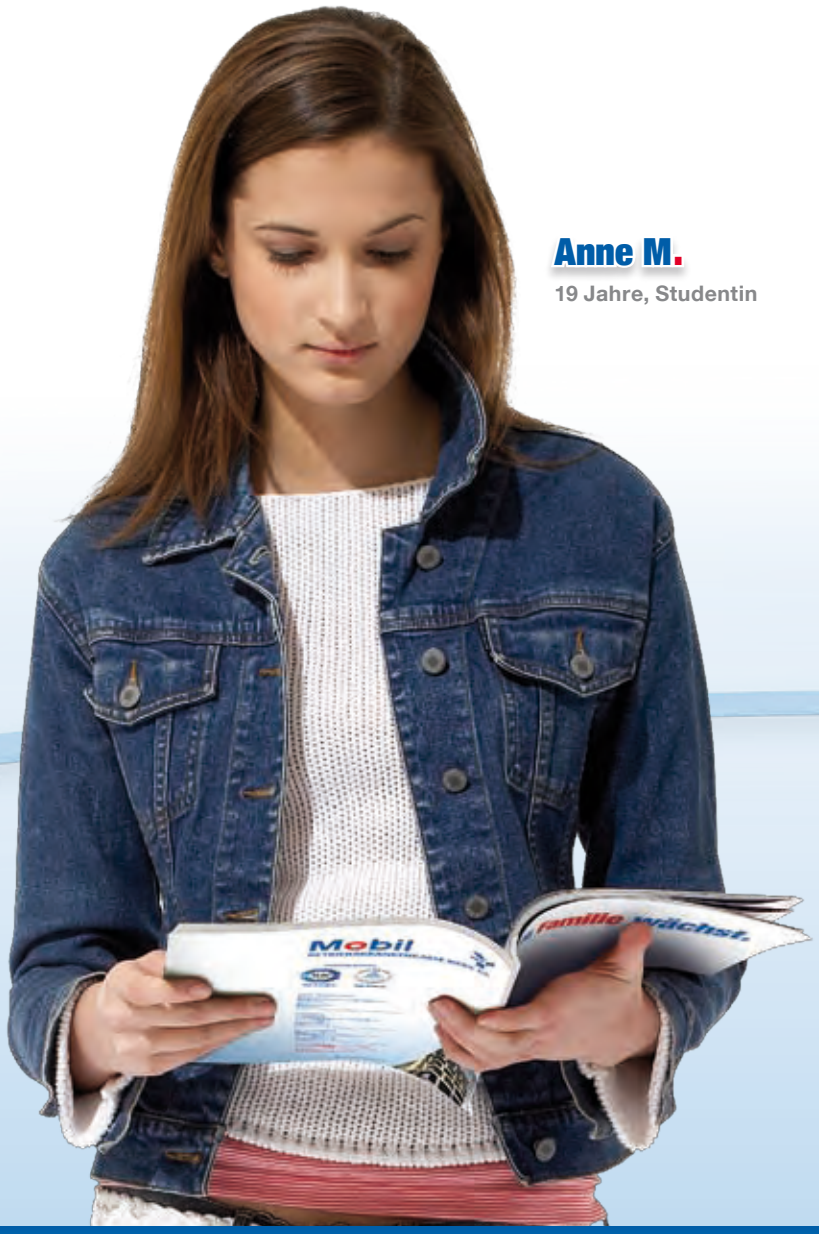
So wird die Entwicklung gefördert und Ihrem Kind gefällt das Schaukeln. Sportarten wie Aquajogging/-fitness, Schwimmen, (Nordic) Walking, Jogging, Radfahren oder Tanzen eignen sich hervorragend während Ihrer Schwangerschaft. Auch Sport an Geräten wie dem Ellipsentrainer, Rad-Ergometer oder dem Stepper kann bedenkenlos von Ihnen ausgeübt werden.

Unsere Präventionskurse zum Thema Bewegung können Sie dabei unterstützen.

Bleiben Sie fit –
Ihrem Kind und Ihnen zuliebe!

Wenn ich einmal schwanger bin, steht für mich die Gesundheit meines Babys an erster Stelle!

Schon heute halte ich mich mit Joggen und Tanzen fit. Das ist dann später bestimmt auch für das Baby gut. Und ich würde es kein bisschen peinlich finden, auf einer Party einen reinen Fruchtcocktail zu trinken. Ist doch logisch!



Anne M.
19 Jahre, Studentin

BabyCare

Ausgezeichnete medizinische Versorgung im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen bietet das Programm *BabyCare*.

Namhafte Ärzte und Wissenschaftler haben sich der Problematik der Frühgeburten angenommen und das Programm *BabyCare* entwickelt.

Das Programm besteht aus:

- einem Buch, das über alle Risiken (und „Nichtrisiken“) gut und wissenschaftlich gesichert informiert,
- Verhaltensempfehlungen zur Verringerung bzw. Vermeidung von Risiken,
- einem Fragebogen, um mögliche individuelle Risiken zu erkennen und
- einem persönlichen Auswertungsschreiben, das Hinweise und Empfehlungen enthält, wie mögliche Risiken vermindert beziehungsweise verhindert werden können, wenn diese vorliegen.

Ausführlichere Informationen und die Bestellmöglichkeit von *BabyCare* finden Sie auf unserer Internetseite **www.bkk-mobil-oil.de** unter **Familien/Schwangerschaft**.

Schwangerschafts-beschwerden

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 kleine Mahlzeiten pro Tag. Bei Morgenübelkeit essen und trinken Sie eine Kleinigkeit (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 wählen 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 nicht das Trinken eingeschränkt werden. Hilfreich ist eine ausgewogene Ernährung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Geburtsvorbereitung

Die Vorbereitung auf die Geburt ist wichtig für die Mutter und das Kind. Auch der Partner profitiert von einer guten Vorbereitung und kann unterstützend helfen.

Geburtsvorbereitungskurse beinhalten die Unterrichtung über den Schwangerschaftsverlauf, die psychische Vorbereitung auf Geburt und Wochenbett, gymnastische Übungen, Entspannungsübungen und Übungen der Atemtechnik.

Die BKK MOBIL OIL übernimmt die Kosten für Geburtsvorbereitungskurse für maximal 14 Stunden nach der Hebammen-Vergütungsvereinbarung, sofern sie von Hebammen oder Vertrags-Krankengymnasten erbracht werden.

Voraussetzung für eine Kostenbeteiligung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 % der Kursstunden).

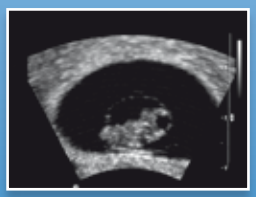
Schwangerenbetreuung *Baby an Bord*

Nutzen Sie während Ihrer Schwangerschaft unseren individuellen Service *Baby an Bord*, der Ihnen nicht nur mit Rat und Tat zur Seite steht, sondern Sie auch mit vielen Informationen zum Thema Schwangerschaft versorgt.

Rufen Sie uns an:

0800 255 0800

Die Entwicklungsstufen bis zur Geburt

1. bis 4. Woche	5. bis 8. Woche	9. bis 12. Woche	13. bis 16. Woche	17. bis 20. Woche
Erstuntersuchung	Vorsorgeuntersuchung	Vorsorgeuntersuchung Ultraschall-untersuchung Chorionzotten-biopsie möglich	Vorsorgeuntersuchung zahnärztliche Untersuchung	Vorsorgeuntersuchung Amniozentese möglich
3 mm	14 mm	8 cm, 25 g	14 cm, 200 g	20 cm, 400 g
Armknospen in der vierten Woche pulsiert das Herz	Bildung der Nerven-verbindungen Differenzierung des Geruchssinns	Gliedmaßen angelegt individueller Fingerabdruck fertig reiz- und schmerz-empfindlich erste Saugreflexe alle Organe angelegt/ Embryo komplett, wird zum Fötus	geschlossenes Kreislaufsystem Ausbildung der Sinnesorgane Geschlechtsorgane entwickeln sich	Bildung von Haaren, Fingernägeln und Wimpern Wachsen und Stabili-sieren der Gliedmaße
				

Sie sind schwanger! Jetzt beginnt ein völlig neuer Lebensabschnitt für Sie. Doch was passiert in Ihrem Bauch? 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 teilende Eizelle auf den Weg zur Gebärmutter. Moderne Ultraschalltechnik macht es möglich, die einzelnen Entwicklungsphasen zu verfolgen und „fotografisch“ festzuhalten. Bereits in der vierten Woche pulsiert des 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 bei der Entwicklung genommen werden.

21. bis 24. Woche

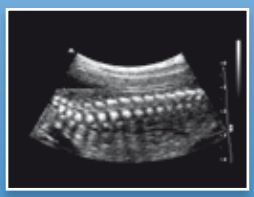
Vorsorgeuntersuchung

Ultraschall

30 cm, 600 g bis 800 g

Entwicklung der Lungen

Reaktion auf äußere Reize



25. bis 28. Woche

Vorsorgeuntersuchung

2. Antikörper-Suchtest

35 cm, 1000 g

Reifung aller Organe und Gliedmaßen

Erregungsleitung im Nervensystem

29. bis 32. Woche

Vorsorgeuntersuchung

Ultraschall

40 cm, 2000 g

Reifung aller Organe

33. bis 36. Woche

Vorsorgeuntersuchung ab jetzt alle 14 Tage

Hepatitis-B-Test

45 cm, 2800 g

Abschluss der Lungenreifung

37. bis 40. Woche

Vorsorgeuntersuchung alle 14 Tage

53 cm, 3400 g

Organe vollständig ausgereift und entwickelt

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Vorbereitung auf die Geburt.

Klinikguide: wo und welche Klinik?

Die Wahl der Entbindungsmöglichkeiten fällt individuell ganz unterschiedlich aus. Ihnen stehen verschiedene Wege offen, Ihr Kind auf die Welt zu bringen. Dabei ist in erster Linie wichtig, dass es Ihnen mit dieser Entscheidung gut geht und Ihre Versorgung und die Ihres Kindes sichergestellt ist. Besprechen Sie Ihre Wahl mit Ihrem Gynäkologen.

Ihre persönliche Hebamme finden Sie unter **www.hebammensuche.de**

Entbindung im Krankenhaus

Dies ist die häufigste Entbindungsform. 97 % aller Entbindungen finden hier statt. Die Entbindung im Krankenhaus bringt viele Vorteile mit sich.

Im Falle einer Komplikation ist schnell medizinische Hilfe vor Ort. Frauen, die sich in irgendeiner Form zu Risikopatientinnen zählen können, sollten auf jeden Fall im Krankenhaus entbinden.

Ambulante Geburt

Bei einer ambulanten Entbindung können Sie bereits zwei bis sechs Stunden nach der 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. Sollte während der Entbindung eine Komplikation auftauchen, wird die Hebamme Sie sofort in ein Krankenhaus verlegen lassen. Erst wenn Sie allein Ihr Kind versorgen können, fährt die Hebamme nach Hause.

Sollte Ihre Wahl die Hausgeburt sein, suchen Sie sich frühzeitig eine Hebamme, mit der Sie gut arbeiten können. Auch sollten Sie sich der Unterstützung Ihrer Familie/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.

Geburtshaus

Geburtshäuser sind privat geführte Institutionen unter der Leitung von Hebammen. Hier kann unter dem Normalverlauf einer Schwangerschaft mit vielen alternativen Geburtstechniken entbunden werden.

Für Frauen, die sich nur in einer Umgebung moderner Medizintechnik sicher fühlen, ist diese Art der Entbindung eher nicht zu empfehlen.

Auch bei einem erhöhten Komplikationsrisiko ist von einem Geburtshaus abzuraten.

Von der BKK MOBIL OIL erhalten Sie einen Zuschuss in Höhe von 350,00 €.

Ich war jede freie Minute für Susanne da!

Als Anne, Niklas und Laura auf die Welt kamen, haben wir echtes „Geburts-Management“ betrieben. Wir haben gemeinsam Geburtsvorbereitungskurse besucht, die Kinderzimmer eingerichtet und die Erstausstattung ausgesucht. Susanne konnte sich immer sicher sein, dass ich sie unterstütze. Und zusammen mit der Betreuung der BKK MOBIL OIL ist ja alles super gelaufen.

Michael M.
42 Jahre, Vater

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Checkliste für Ihre Kliniktasche

- Mutterpass und Personalausweis
- BKK MOBIL OIL Versichertenkarte
- Familienstammbuch bzw. bei Unverheirateten die Geburtsurkunde der Mutter
- 2 Nachthemden, die vorne zu öffnen sind
- Mehrere kochfeste Slips
- 2 Still-BHs, 1 bis 2 Nummern größer als bisher
- Stilleinlagen
- Monatsbinden
- Hausschuhe
- Warme Socken
- Bademantel
- Haarfön
- Toilettensachen
- Waschlappen
- Handtücher
- Lippenbalsam (unter der Geburt trocknen oft die Lippen aus)
- Traubenzucker (liefert schnell Energie, wenn Sie im Kreißsaal nicht essen dürfen)
- Essen und Trinken für den werdenden Vater
- Wichtige Telefonnummern und Telefonkarte
- Kleidung für den Nachhauseweg (Größe etwa wie im fünften Schwangerschaftsmonat)
- Musikplayer mit Ihrer Lieblingsmusik
- Fotoapparat/Videokamera

Für das Baby auf dem Weg nach Hause

- Body/Hemdchen
- Höschen
- Strampler
- Windeln (kleinste Größe)
- Söckchen
- Jäckchen
- Mütze
- Babyschale mit Decke fürs Auto

Erstausstattung für das Baby

- 6 Mullwindeln (als Spucktücher, zur Nabelpflege)
- 2 Handtücher (für die Wickelauflage; als Stütze; als Kopfkissen; Nässeschutz, immer wenn Sie das Baby irgendwo hinlegen)
- Rotes Handtuch (gleich nach der Geburt in ein rotes Handtuch hüllen, das sieht so aus wie das Licht in der Gebärmutter)
- 6 Bodys (3 in Größe 56, 3 in Größe 62)
- 4 bis 6 Strampler in Größe 56/62
- Baumwollmützchen
- 3 Schlafanzüge
- 4 Paar Söckchen
- Lammfell (als Unterlage im Bett und Kinderwagen und als kleine Krabbeldecke)

Schlafen

- Bett mit Matratze und Lattenrost
- Nestchen
- Moskitonetz
- 2 Spannbettlaken
- 2 Schlafsäcke (keine Bettdecken)
- Körnerkissen

Pflege

- Wickelkommode (so hoch wie möglich, beugt Rückenproblemen vor)

Von Badewannenaufsätzen ist abzuraten, die sind viel zu niedrig und umständlich. (Bei wenig Platz kann man auch auf einem Tisch oder Bett wickeln)

- Wickelauflage
- Heizstrahler
- Badeeimer
- Badethermometer
- Badehandtuch mit Kapuze
- Nagelschere
- Fieberthermometer
- Windeln (Newborn)
- Feuchttücher
- Windeleimer
- Babybürste
- Waschlappen
- Pflegeartikel (Wundcreme)
- Muttermilch als Badezusatz

Bestellen Sie zu diesem Thema kostenfrei unsere Broschüre Die Familie wächst. – Schon alles vorbereitet?

Service-Hotline 0800 255 0800

Anne, 1988
Bei der Namenssuche muss
wir richtig lange überlegen.
Ausnahmsweise waren wir
hier zuerst nicht so recht ein
Doch „Anne" fanden wir d
auf Anhieb so richtig schön.

Ihr gutes Recht.

Arbeitgeber informieren

Es besteht keine erzwingbare Rechtspflicht, eine Schwangerschaft zu melden, sondern nur eine nachdrückliche Empfehlung im Interesse der Schwangeren und des Kindes.

Der Arbeitgeber kann ohne Kenntnis der Schwangerschaft keine Schutzvorschriften beachten. Es genügt auch die Mitteilung der Frau, dass sie vermutlich schwanger sei. Der Arbeitgeber muss dann die Mitarbeiterin dazu veranlassen, die bloße Vermutung durch ein ärztliches Attest nachzuweisen.

Versäumt der Arbeitgeber dies, muss er die vermutliche Schwangerschaft gelten lassen.

Die Mitteilung der Schwangerschaft kann formlos sein, sie ist aber grundsätzlich dem Arbeitgeber gegenüber abzugeben oder einer zur Entgegennahme solcher Erklärungen befugten Person. Aus Beweisgründen sollte die Schwangerschaft schriftlich angezeigt werden.

Mutterschutz

Als werdende Mutter sollen Sie sich nicht mit schwerer körperlicher Arbeit belasten. Das Mutterschutzgesetz soll Sie während der Schwangerschaft davor schützen. Auch vor Kündigung und Einkommenseinbußen schützt das Gesetz. So verbietet das Gesetz Belastungen und schränkt die Arbeitszeit ein.

Ihre Mutterschutzfrist beginnt 6 Wochen vor dem mutmaßlichen Entbindungstermin.

Ab diesem Zeitpunkt sollen Sie nicht mehr Ihrer Arbeit nachgehen. Die ersten 8 Wochen nach der Geburt (bei Mehrlingsgeburten 12 Wochen) dürfen Sie auch noch nicht arbeiten.

Die Bestimmungen des Mutterschutzgesetzes greifen erst ab dem Zeitpunkt, ab dem Sie Ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informiert haben.

Kündigungsschutz

Während der Schwangerschaft und in den ersten 4 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.

Mutterschaftsgeld

Wenn Sie Mitglied sind und Sie aufgrund der Schutzfrist kein Arbeitsentgelt erhalten oder Sie bei Arbeitsunfähigkeit Anspruch auf Krankengeld haben, erhalten Sie Mutterschaftsgeld. Mutterschaftsgeld erhalten Sie für die Zeit der Schutzfrist: 6 Wochen vor und 8 Wochen (12 Wochen bei Früh- oder Mehrlingsgeburten) nach der Geburt.

Ihr Kind kommt vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt?
In diesem Fall werden die nicht in Anspruch genommenen Tage an die Zeit nach der Geburt gehängt.

Ihr Kind wird später geboren?
In diesem Fall verlängert sich die Schutzfrist entsprechend.

Arbeitnehmerinnen erhalten das Mutterschaftsgeld in Höhe des durchschnittlichen Nettoarbeitsentgelts der letzten drei abgerechneten Kalendermonate vor Beginn der Schutzfrist. Von der Krankenkasse erhalten sie maximal 13,00 € pro Kalendertag.

Übersteigt das kalendertägliche Netto-Arbeitsentgelt die 13,00 €, wird der Differenzbetrag als Zuschuss vom Arbeitgeber getragen.

Andere Mitglieder, zum Beispiel Arbeitslosengeldbezieher (gilt nicht für ALG-II-Bezieher) erhalten das Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes.

Für den Antrag auf Mutterschaftsgeld erhalten Sie von Ihrem behandelnden Gynäkologen eine Bescheinigung. Diese darf frühestens 7 Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin ausgestellt werden.

Nach der Entbindung erhalten Sie, zusammen mit der Geburtsurkunde, eine standesamtliche Geburtsbescheinigung für die Mutterschaftsleistungen Ihrer BKK MOBIL OIL.

Sie sind familienversichert und geringfügig beschäftigt?
In diesem Fall besteht ein Anspruch auf Mutterschaftsgeld durch den Bund. Weitere Informationen sowie einen Antrag finden Sie unter **www.mutterschaftsgeld.de**

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.

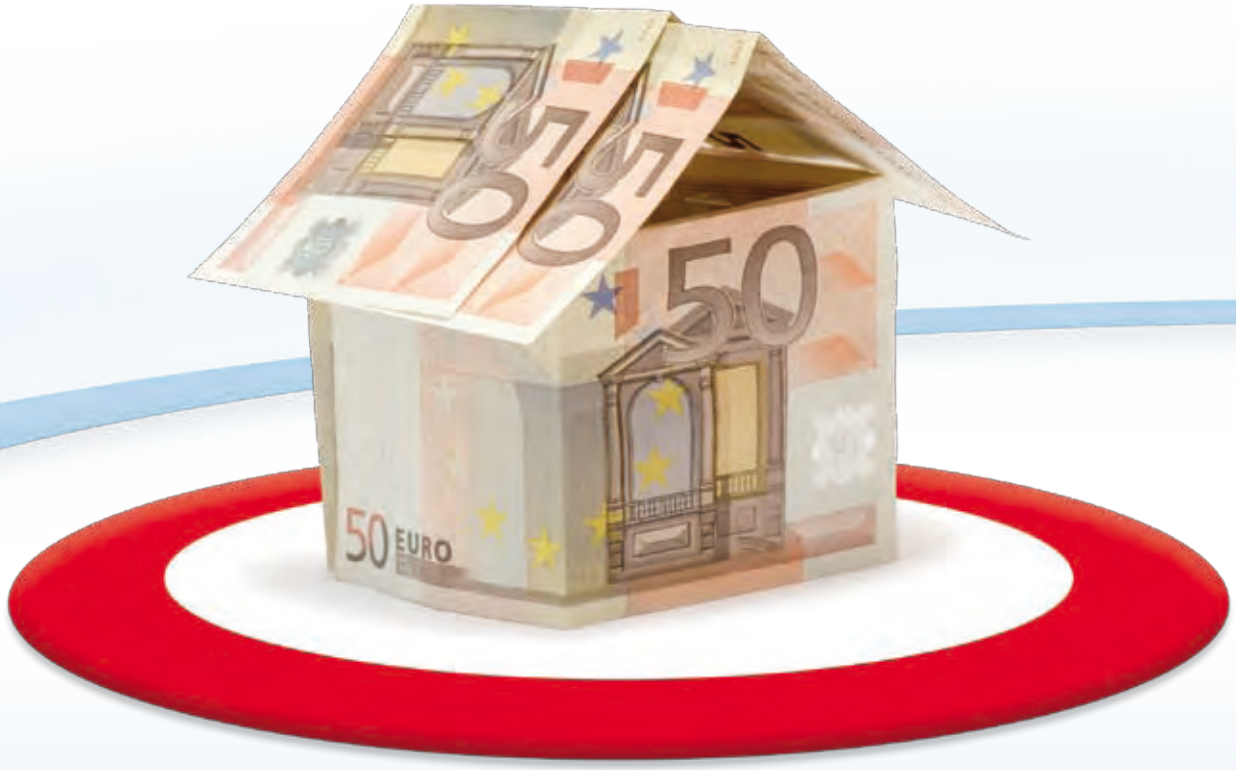
Für Studentinnen, die sich für die Dauer des Erziehungsgeldbezuges exmatrikuliert haben, besteht ebenfalls Beitragsfreiheit.

Befreiung von der Zuzahlung

Bei Schwangerschaftsbeschwerden brauchen keine Zuzahlungen zu Arznei-, Verband- und Heilmitteln gezahlt zu werden.

Dies gilt auch, wenn sie im Zusammenhang mit der Entbindung anfallen.

Die wirtschaftliche Versorgung.



Elternzeit/Elterngeld

Im Anschluss an die Mutterschutzfrist kann für Sie die Elternzeit (früher Erziehungsurlaub) beginnen.

Bis zu 3 Jahre kann eine Mutter oder ein Vater die Elternzeit in Anspruch nehmen. Sie können sich die Elternzeit auch teilen: Erst bleibt der eine Elternteil zu Hause, dann der andere, oder Sie nehmen sie zusammen. Mit Zustimmung des Arbeitgebers kann die Elternzeit auch nach dem 3. Lebensjahr bis zum 8. Lebensjahr genommen werden. In der Elternzeit können Sie Ihre Arbeitszeit auf 15 bis 30 Wochenstunden reduzieren.

Ihre Elternzeit müssen Sie 6 Wochen vor Beginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber anmelden, wenn sich die Elternzeit unmittelbar an die Geburt des Kindes oder an die Mutterschutzfrist anschließen soll. Soll sie später beginnen, haben Sie 8 Wochen Zeit. In dieser Zeit besteht für Sie Kündigungsschutz.

Während der Dauer Ihrer Elternzeit sind Sie in der Regel beitragsfrei bei der BKK MOBIL OIL weiterversichert oder Sie bleiben bei Ihrem Ehepartner familienversichert.

Kindergeld

Kindergeld wird für alle ehelichen, nichtehelichen, adoptierten Kinder, Stiefkinder, Enkelkinder und unter Umständen auch für Pflegekinder gezahlt.

Für das 1. bis 3. Kind werden monatlich 154,00 €, für jedes weitere Kind werden monatlich 179,00 € gezahlt. 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 das Kindergeld, bei dem das Kind lebt.

Rentenanspruch

Die Zeit, in der Sie nicht erwerbstätig sind und Ihre Zeit zu Hause mit Ihrem Kind verbringen, ist für Ihre Rente keine verlorene Zeit.

Es werden Ihnen bis zu 3 Jahre Elternzeit für Ihr Kind in der Rentenversicherung angerechnet.

Versicherungsschutz für Ihr Kind

Auch Ihre Familienangehörigen sind bei der BKK MOBIL OIL gut aufgehoben: Sie erhalten eine kostenfreie Mitversicherung bei individuellen Serviceleistungen.

Lassen Sie sich von uns über die Voraussetzungen und Möglichkeiten der Familienversicherung individuell beraten.

Exklusive Zusatzversicherung für Ihr Kind: das *KidsGo*-Paket

Durch den Kooperationspartner *Deutscher Ring Krankenversicherungsverein a. G.* können wir unseren Versicherten das Zusatzpaket *KidsGo* zugutekommen lassen.

Mit diesem Paket sichern Sie Ihrem Nachwuchs umfassenden Gesundheitsschutz zu – und zwar nicht nur wahlweise mit allen Leistungen des *StartUp*- oder *TopTeam*-Paketes zu besonders kinderfreundlichen Konditionen. Denn *KidsGo* enthält zusätzlich den Tarif *clinic* +, mit dem Ihr Kind bei einem stationären Aufenthalt im Krankenhaus wie ein Privatpatient behandelt wird: inklusive Chefarztbehandlung und Unterbringung in einem Ein- oder Zweibettzimmer. Wenn Ihr Kind jünger als 10 Jahre ist, werden sogar die Kosten für die Unterbringung eines Elternteiles als Begleitperson im Krankenhaus für maximal 14 Tage mit bis zu 26,00 € täglich übernommen.

KidsGo inklusive *clinic* + gilt für Kinder bis 15 Jahre und kostet in Verbindung mit *StartUp* nur 4,60 €, mit *TopTeam* nur 6,67 € im Monat.

Nähere Informationen erhalten Sie unter **www.bkk-mobil-oil.de**

Oh, der Bruder von meinem Kumpel hat ein Baby bekommen!

Der muss sich jetzt richtig einen Kopf machen, was alles zu organisieren ist.

Hoffentlich hat er auch die richtige Krankenkasse, die ihn bei allem unterstützt.

Niklas M.
17 Jahre, Azubi

Die Vorsorge beim Kind.

Bestellen Sie zu diesem Thema kostenfrei unsere Broschüre Gesund groß werden.

Service-Hotline 0800 255 0800

Impfen

Die Schutzimpfungen zählen zu den wirkungsvollsten Maßnahmen im Bereich der Medizin. Hierbei wird eine spezifische Immunität künstlich erzeugt als Vorbeugungsmaßnahme gegen bakterielle und virale Infektionskrankheiten.

Ein Impfschutz liegt dann für einen Zeitraum von mehreren Wochen bis zu mehreren Jahren vor. Lassen Sie sich von Ihrem Kinderarzt beraten und besprechen Sie die Vor- und Nachteile mit ihm.

Fehlende Impfungen sollten nachgeholt werden.

In Einzelfällen können auch andere Impfstoffkombinationen als die hier vorgeschlagenen sinnvoll sein. Dieser Impfplan basiert auf den Empfehlungen der *STIKO* (Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut), ersetzt aber nicht die individuelle Beratung bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt.

Vorsorgeuntersuchungen

Um die Entwicklung des Kindes überwachen und bei Abweichungen sofort eingreifen zu können, gibt es regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Sie sind ein wichtiger und weitreichender Schutz des Kindes vor Erkrankungen und Fehlentwicklungen.

Alle Untersuchungsergebnisse werden in ein gelbes Heft eingetragen, das jede Mutter nach der Entbindung im Krankenhaus bekommt.

Dieses Heft sollten Sie zu jeder Untersuchung mitnehmen.

Termine		Untersuchungen
U1	Unmittelbar nach der Geburt	Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskeltätigkeit, Reflexen und Herzschlag
U2	3.–10. Lebenstag	Prüfung des Entwicklungszustands, u. a. von Haut, Organen, Sinnesorganen, Skelett, Nervensystem, Stoffwechsel
U3	4.–6. Lebenswoche	Organfunktionen, Ernährungszustand, Hüftgelenke, Gehör
U4	3.–4. Lebensmonat	Motorik, Skelett, Nervensystem, evtl. erste Schutzimpfungen
U5	6.–7. Lebensmonat	Reaktionen der Sinnesorgane, Beweglichkeit, weitere Impfungen
U6	10.–12. Lebensmonat	Prüfung der Augen, Ohren und Muskeln, Sprachentwicklung, Bewegungskontrolle, weitere Impfungen
U7	21.–24. Lebensmonat	Augen und Ohren, Sprachentwicklung, Bewegungskontrolle
U8	3,5–4 Jahre	Organfunktionen, Geschicklichkeit, Sprachentwicklung
U9	5–5,5 Jahre	Organfunktionen, Geschicklichkeit, Sprachentwicklung, Schulfähigkeit
J1	13. Lebensjahr	Skelett, Wachstum, körperliche Entwicklung, Pubertätsentwicklung, psychisches Empfinden, Impfstatus

Zahnmedizinische Untersuchungen

Zusätzlich zu den Vorsorgeuntersuchungen U1 bis J1 hat Ihr Kind Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen für Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten (FU). Sie dienen der Vorbeugung und können Neuerkrankungen und das Fortschreiten von Erkrankungen verhindern.

Nutzen Sie diese kostenlosen Untersuchungen für Ihr Kind!

Termine		Untersuchungen
FU1	2,5–3,5 Jahre	Untersuchung der Mundhöhle, Kariesprophylaxe, Ernährungs- und Mundhygieneberatung der Eltern
FU2	4–6 Jahre	Wiederholung der Untersuchungen der FU1
FU3	Im 6. Lebensjahr	Zusatzuntersuchung für Kinder mit hohem Kariesrisiko

Das Baby ist da.

Die Stillzeit

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 Einrichtung zur Geburt (Krankenhaus, Geburtshaus) nach der Philosophie zum Stillen.

Bei Fragen zum oder Schwierigkeiten beim Stillen nach der Geburt steht 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.

Die ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft ist auch für die Stillzeit sehr empfehlenswert. Sie sollten insbesondere darauf achten, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen (Meeresfisch, Raps-/Walnussöl).

Zur weiteren Unterstützung bieten wir Ihnen auch Präventionskurse zur Ernährung in der Stillzeit/nach der Schwangerschaft an. Gerne informieren wir Sie zu unseren Angeboten.

Als Unternehmer denke ich auch an alle Kosten, die auf uns zukommen könnten!

Nach ihren Schwangerschaften hat Susanne immer Kurse in Rückbildungsgymnastik belegt.

Diese Kosten hat für uns die BKK MOBIL OIL übernommen. Eine echt gute Sache!

Michael M.
42 Jahre, dreifacher Vater

Laura M.
5 Jahre, Tochter

Vorteile des Stillens:

- Stillen ist praktisch
- Muttermilch ist die optimale Ernährung – auch für die wachsenden Nahrungsbedürfnisse des Kindes
- Gestillte Kinder werden weniger häufig krank
- Förderung der Bindung zwischen Mutter und Kind
- Geringere Unsicherheiten bei der Ernährung des Kindes
- Raschere Gebärmutterrückbildung
- Erleichterung einer gewünschten oder notwendigen Gewichtsabnahme
- Langfristiger Krankheitsschutz für Mutter und Kind

Nachteile des Stillens:

- Nicht delegierbar
- Hoher zeitlicher Aufwand

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 bildet der Körper schon einen großen Teil von allein zurück. Doch um die Gebärmutter in die ursprüngliche Lage zurückzubringen und den Beckenboden zu stärken, bedarf es Hilfe durch Gymnastikübungen.

Rückbildungsgymnastik ist Prophylaxe und Therapie gegen Beckenbodenschwäche und damit verbundene Harninkontinenz, Rückenschmerzen, Senkung von Gebärmutter, Scheide und Harnblase.

Grundsätzlich übernimmt die BKK MOBIL OIL die Kosten für die Rückbildungsgymnastik nach der Hebammen-Vergütungsvereinbarung.

Lassen Sie sich von uns beraten.

Verhütung

Sie können mit unterschiedlichen Methoden verhüten. Die geläufigsten sind die Antibabypille und das Kondom.

Jedes Verhütungsmittel hat auch seine Vor- und Nachteile.

Für jede Frau ist die Verhütung eine individuelle Entscheidung. In der Stillzeit gelten verschiedene Besonderheiten. Lassen Sie sich hierzu von Ihrem Gynäkologen beraten und unterstützen.

Die BKK MOBIL OIL trägt teilweise die Kosten.

Lassen Sie sich von uns beraten.

Hormonpräparate

Antibabypillen sind Hormonpräparate mit verschiedenen Hormonzusammensetzungen. Sie werden oral eingenommen und gelten als besonders zuverlässig (jedoch nur bei regelmäßiger Einnahme!).

Nebenwirkungen der Pille sind unter Umständen Gewichtszunahme, Thrombose und eventuell vermindertes sexuelles Lustempfinden. Sie sollte nicht über Jahrzehnte eingenommen werden, denn sie bleibt ein Hormonpräparat und somit ein Medikament. Die Antibabypille ist deswegen verschreibungspflichtig.

Schleimbeobachtung

Bei dieser Methode handelt es sich um eine Beobachtung des Schleims während des Zyklus. Da der Schleim bei jeder Frau aber unterschiedlich auftritt und auch während der Zyklusphasen undeutlich sein kann, eignet sich diese Methode nicht zur alleinigen Verhütung.

Sie kann in Verbindung mit der Temperaturmethode angewandt werden.

Temperaturmethode

Da die Körpertemperatur circa zwei Tage nach dem Eisprung ansteigt, kann über eine Temperaturmessung der Zeitpunkt der Fruchtbarkeit gemessen werden.

Hierfür wird jeden Morgen nach dem Aufstehen und zu ungefähr der gleichen Uhrzeit die Körpertemperatur gemessen und dann auf Kurvenblättern oder in kleine Computer notiert. Anhand der Temperaturkurve lässt sich dann der Eisprung berechnen.

Viele Faktoren (unter anderem wenig Schlaf oder Erkrankungen) können zu Temperaturveränderungen führen. Diese Methode ist daher nur mit einer gewissen Erfahrung sicher.

Kondome

Kondome sind ausgesprochen praktisch. Hier hat der Mann die Kontrolle über die Verhütung, denn das Kondom ist die einzige Verhütungsmethode, die vom Mann angewandt wird.

Das Kondom dient nicht nur der Verhütung. Es schützt auch vor ansteckenden Krankheiten wie Herpes, Hepatitis und HIV.

Ein Kondom schützt abhängig von seiner Qualität sehr zuverlässig und passt in jedes Portemonnaie.

Scheidenzäpfchen

Scheidenzäpfchen sind ein chemisches Verhütungsmittel. Solche Zäpfchen oder auch Cremes müssen mindestens zehn Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingebracht werden. Hier lösen sie sich dann auf und entfalten ihre spermienvernichtende Funktion.

Die beste verhütende Wirkung wird in Kombination mit Kondomen erlangt, da sie in alleiniger Anwendung nicht sehr sicher sind.

Aber Vorsicht:
Zäpfchen oder Cremes können allergische Reaktionen auslösen.

Spirale (Intrauterinpessar)

Die Spirale wird vom Arzt eingesetzt und wirkt über mehrere Jahre. Es können aber durch die Spirale Infektionen und Zyklusstörungen auftreten.

Diese Verhütungsmethode besitzt eine hohe Sicherheit. Sie haben die Wahl zwischen verschiedenen Typen von Spiralen, unter anderem auch der Hormonspirale.

Diaphragma

Das Diaphragma wird auch Scheidenpessar genannt. Es wird vom Gynäkologen angepasst. Sie setzen es vor dem Geschlechtsverkehr jedoch selbst ein und entfernen es danach selbst.

Nach circa einem Jahr wird das Material spröde. Daher müssen Sie dann ein neues Diaphragma verwenden.

Es ist ratsam, das Diaphragma mit einer Verhütungscreme zu kombinieren.

Ich glaube, so langsam solltest du mit Anne über Verhütung sprechen!

Du hattest dich doch nach der ersten Schwangerschaft intensiv damit auseinandergesetzt.

Wir Männer kennen uns ja nicht mit allen Möglichkeiten aus, die es für Frauen neben der Pille noch gibt.

Ach Michael! Das habe ich doch vor Jahren schon gemacht!

Du weißt doch, wie erwachsen Sie schon immer war.

Da hatten wir beide eines Tages einfach mal ein ganz vertrauliches Mutter-Tochter-Gespräch.

Michael M.
42 Jahre, dreifacher Vater

Susanne M.
39 Jahre, dreifache Mutter

Ich lebe einfach gesunde Ernährung vor!

Der Tag fängt für mich mit einem ausgewogenen Frühstück an. Dazu gehören Müsli aus Joghurt, Obst und Nüssen sowie Fruchtsaft. Denn richtiges Essen stellt die Weichen für ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten.

Mein Tipp: Wenn Sie als Eltern beim Essen mit gutem Beispiel vorangehen, fällt das Ihren Kindern auch viel leichter.

Michael M.
42 Jahre, Vater

Ernährung für Babys, Kleinkinder und Schulkinder

Ein Grundbedürfnis jedes Menschen ist eine bedarfsgerechte vollwertige Ernährung. Sie sichert in erster Linie das Wachstum und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes und hilft, Mangelzustände zu vermeiden.

Richtig essen von Anfang an stellt die Weichen für gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnheiten und kann dabei auch dazu beitragen, Ihr Kind langfristig vor ernährungsbedingten Krankheiten wie zum Beispiel Adipositas, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.

Wenn möglich, stillen Sie Ihr Kind mindestens die ersten sechs Monate. Wenn Sie dann anfangen, Beikost zu geben oder auch ganz abstillen, geben Sie Ihrem Kind Babyanfangsnahrung und später Folgenahrung. Hier sind alle wichtigen Nährstoff-, Vitamin- und Mineralstoffkombinationen enthalten.

Ungefähr ab dem sechsten Monat können Sie Ihrem Kind Brei, zum Beispiel aus Karotten und Kartoffeln, anbieten. Sie können die Beikost selbst zubereiten oder im Handel fertig kaufen. Wählen Sie Beikostbreie, die nur eine Gemüse-, Obst- und Fleischsorte enthalten.

Kinder brauchen noch nicht so viel Abwechslung in ihrem Speiseplan wie Erwachsene. Verzichten Sie auf Gewürze und zu exotische Geschmacksrichtungen.

Etwa ab dem zehnten Lebensmonat kann Ihr Kind langsam an der Familienkost teilnehmen.

Zahngesundheit

Die ersten Zähne Ihres Kindes sind mindestens genauso wichtig wie die Folgezähne. Sie sind die Voraussetzung für das Kieferwachstum, die Entwicklung des bleibenden Gebisses, die Sprachentwicklung sowie die richtige Nahrungsaufnahme.

Daher gilt: von Anfang an zweimal täglich Zähne putzen.

Nutzen Sie Kinderzahnbürsten und Kinderzahnpasta – diese ist mit wichtigen Fluoriden angereichert.

Achten Sie dabei darauf, dass die Zahnpasta nicht so süß im Geschmack ist – das verleitet zum Runterschlucken.

Damit sich der Kiefer Ihres Kindes gut entwickeln kann, geben Sie Ihrem Kind, wenn überhaupt nötig, einen kiefergerechten Schnuller, statt dass es am Daumen nuckelt. Der übt weniger Druck auf den Kiefer aus und kann spätestens, wenn Ihr Kind zwei Jahre alt ist, entsorgt werden.

Mit zwei Jahren kann Ihr Kind mit eigenen Putzversuchen beginnen. Sie sollten jedoch bis etwa zum Schulalter nachputzen, denn die motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes reichen in diesem Alter noch nicht für eine selbstständige Zahnpflege aus.

Seien Sie Vorbild! Das tägliche Ritual wird von Ihrem Kind nachgeahmt. Nutzen Sie auch die kostenlosen zahnmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind.

Schutz vor plötzlichem Säuglingstod (SIDS)

Als plötzlicher Säuglingstod (Sudden Infant Death Syndrom – 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 jenseits des Neugeborenenalters.

Über ein Drittel der Säuglinge, die die Vollendung des ersten Lebensjahres nicht erreichen, versterben ohne Grunderkrankung oder andere erkennbare 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 sollen im ersten Lebensjahr in Rückenlage schlafen.**
  Die Bauchlage sollte nur im wachen Zustand und unter Aufsicht angewendet werden.
- **Benutzen Sie Babyschlafsäcke.**
  Sollten Sie dennoch eine Bettdecke verwenden, achten Sie darauf, den Kopf nicht zu bedecken.
- **Lassen Sie Ihr Kind im eigenen Bett schlafen und geben Sie ihm kein Kopfkissen.**
- **Die Raumtemperatur und die Dicke der Bettdecke 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 und in der Umgebung des Kindes (zum Beispiel im gleichen Zimmer) soll überhaupt nicht geraucht werden.**
- **Bevorzugen Sie Baumwollkleidung und kleine Mützen zum Schlafen.**
- **Bei auffälligem Verhalten Ihres Kindes sollten Sie unbedingt Fieber messen und bei Bedarf einen Kinderarzt aufsuchen.**

Wissenswerte Informationen.

Hörprobleme bei Kleinkindern

Ein gutes Gehör ist für eine optimale Entwicklung von Kindern unbedingt erforderlich. Deshalb sollten Eltern die Entwicklung ihres Kindes aufmerksam beobachten. Zeigen sich Auffälligkeiten, so sollten Sie sofort einen HNO-Arzt aufsuchen, um durch einen Hörtest feststellen zu lassen, ob das Gehör Ihres Kindes ausreichend funktioniert.

Natürlich entwickeln sich Kinder unterschiedlich. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo. Dennoch ist Vorsicht wichtig.

Die folgende Auflistung gibt Hinweise, die auf Hörprobleme von Kindern deuten können. Sie sollten die zu erwartende altersgemäße Entwicklung daran messen.

- Ihr Kind macht keine Fortschritte in seiner Sprachentwicklung. Selbst kurze Sätze zu sprechen fällt ihm schwer.
- Ihr Kind antwortet nur verzögert oder gar nicht, wenn es angesprochen wird.
- Bei lauten Geräuschen, zum Beispiel Türenschlagen oder Händeklatschen, erwacht oder erschrickt Ihr Kind nicht.
- Ihr Kind kann Geräusche oder Tierlaute nicht nachmachen.
- Ihr Kind hat Schwierigkeiten, Geräusche zu orten und reagiert auf Geräusche und Sprache außerhalb seines Blickfeldes nicht.
- Ihr Kind kann bekannte Gegenstände aus dem Alltag, zum Beispiel Kleidungsstücke oder Körperteile, nicht bezeichnen.
- Ihr Kind hat nur wenige soziale Kontakte und ist ein Einzelgänger.
- Ihr Kind leidet unter häufigen Ohrentzündungen.

Sonnenschutz

Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich und braucht daher einen besonderen Schutz vor der UV-Strahlung der Sonne.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Erwachsene, die an einer besonders bösartigen Form des Hautkrebses, dem malignen Melanom, erkrankt sind, in jungen Jahren besonders häufig übermäßiger Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren.

Babys und Kleinkinder bis zu 2 Jahren sollten nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden!

Sonnenbrand-Vorbeugung für Ihr Kind

- Schützende Kleidung wie sonnendichte T-Shirts und Hemden und geschlossene Schuhe
- Weite, möglichst lange Hosen
- Eine Kopfbedeckung, die das Gesicht und den Nacken ausreichend schützt
- Ab dem ersten Lebensjahr zusätzlich spezielle Sonnenschutzmittel
- Und lassen Sie Ihr Kind möglichst nur im Schatten spielen

Niklaaas! Kannst du mich hören?

Mama hat das vorhin auch bei mir probiert, aber ich habe sogar ihr Flüstern verstanden.

Wenn du das jetzt auch hören kannst, ist bei dir auch alles okay.

Niklas M.
17 Jahre, großer Bruder

Laura M.
5 Jahre, kleine Schwester

Kleidungsgrößen

Mützen

Die Mützengröße messen Sie, indem Sie einfach das Maßband über Babys Ohren um den Kopf legen. Die gemessenen Zentimeter entsprechen der Mützengröße.

Kleidung

Körpergröße in cm	Ungefähres Alter in Monaten	Kleidergröße
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

Fußlänge in cm	Schuhgröße
11,0	18
11,6	19
12,3	20
13,7	21
14,3	22
14,9	23
15,5	24

Die Schuhgröße benötigen Sie in der Regel für die Auswahl von Socken, Strümpfen und Schuhen.

Für eine gute Entwicklung der Kinderfüße ist es wichtig, dass die Schuhe richtig passen.

Bitte kaufen Sie Schuhe daher nur in einem Geschäft, in dem Sie gut und kompetent beraten werden.

Kindersitze im Auto

Kinder sind im Straßenverkehr am meisten gefährdet. Sie sind die schwächsten Verkehrsteilnehmer und müssen deshalb besonders geschützt werden.

Zum Schutz der Kinder regelt die Straßenverkehrsordnung (StVO) in § 21 Absatz 1a, dass Kinder bis zum vollendeten 12. Lebensjahr, die kleiner als 150 cm sind, in Kraftfahrzeugen nur mitgenommen werden dürfen, wenn Rückhalteeinrichtungen für Kinder benutzt werden. Diese müssen amtlich genehmigt und für das Kind geeignet sein.

Achten Sie beim Kauf eines Kindersitzes immer auf das ECE-Prüfzeichen.

Die Auswahl des richtigen Kindersitzes ist individuell nach dem jeweiligen Gewicht des Kindes zu treffen. Die Kindersitze sind in 5 Gewichtsklassen unterteilt (siehe Tabelle oben rechts).

Bei der Neuanschaffung eines Kindersitzes in den Gewichtsgruppen 0+ und I sollten Sitze mit der sogenannten ISOFIX-Verankerung bevorzugt werden, wenn das Fahrzeug entsprechend ausgerüstet ist.

Beachten Sie bei der Montage des Kindersitzes auch die Vorgaben des Fahrzeugherstellers. Am sichersten ist der Platz hinten in der Mitte, wenn dort Dreipunktgurte verfügbar sind.

Nutzen Sie auch für größere Kinder einen Kindersitz mit ausgeprägtem Kopfschutz, um Verletzungen zum Beispiel bei einem Seitenaufprall zu minimieren.

Probieren Sie vor dem Kauf den Kindersitz aus.

Umfangreiche Informationen des ADAC finden Sie im Internet unter **www.sicher-im-auto.com**

Gewichtsklassen bei Kindersitzen

Klasse	Körpergewicht	Alter
0	bis 10 kg	etwa bis 9 Monate
0+	bis 13 kg	etwa bis 18 Monate
I	von 9 bis 18 kg	etwa 9 Monate bis 4,5 Jahre
II	von 15 bis 25 kg	etwa bis 7 Jahre
II/III	von 15 bis 36 kg	etwa 6 bis 12 Jahre

Kindersicherheit

Jedes Jahr verunglücken in Deutschland rund 1,8 Millionen Kinder – mehr als 570.000 von ihnen im Heim- und Freizeitbereich.

Die meisten Unfälle passieren im Kinderzimmer, gefolgt von Küche und Treppen(haus). Über die Hälfte dieser Unfälle sind Stürze, zum Beispiel vom Etagenbett oder beim Laufen. Weitere häufig auftretende Unfallarten sind Zusammenstöße, Schnittverletzungen und – besonders schwerwiegend – Verbrennungen, Verbrühungen und Vergiftungen.

Die Ursachen liegen oft im kindlichen Naturell begründet: Ablenkung, Hast, Übermut und Unkenntnis.

Erwachsene können jedoch durch einige (Vorsichts-)Maßnahmen viele dieser Unfälle vermeiden.

Grundsätzliche Tipps

- **Kleine Kinder stets beaufsichtigen!**
  Zum Beispiel auf dem Wickeltisch niemals allein lassen.
- **Sicherheitsartikel nutzen!**
  Zum Beispiel Treppen- und Herdschutzgitter, Rauchmelder, Steckdosenkappen.
- **Kinder aufmerksam machen!**
  Erklären Sie, was und warum etwas gefährlich ist (zum Beispiel Messer oder heiße Gegenstände).
- Bei kleineren Kindern Treppen durch ein **Treppenschutzgitter** sichern; größere Kinder auf Treppen zum vorsichtigen Auf- und Absteigen anhalten.
- **Altersgemäß beteiligen!**
  Üben Sie je nach Alter und Geschicklichkeit mit Ihrem Kind Dinge wie Schneiden oder Kerzenanzünden.
- Achten Sie beim Kauf von Spielzeug und Kindermöbeln (zum Beispiel Kinderbetten) auf das **CE-Zeichen**. Das **GS-Zeichen** (Geprüfte Sicherheit) ist ein freiwilliges zusätzliches Prüfzeichen, das dem Verbraucher den Hinweis auf einen langfristig höheren Sicherheitsstandard gibt.
- **Erst Roller fahren üben, dann Rad fahren lernen.**
- **Frühzeitig schwimmen lernen.**
- **Kordeln an Kinderkleidung entfernen! Strangulationsgefahr!**
- **Erziehen Sie Ihr Kind zum richtigen Umgang mit Tieren!**
- **Schließen Sie Reinigungsmittel und Medikamente sorgsam weg!**
- Nicht vergessen: **im Notfall 112 anrufen!**

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auch auf unserer Internetseite **www.bkk-mobil-oil.de** und unter **www.kindersicherheit.de**

Wichtige Rufnummern.

BKK-FAMILY-FON und BKK-MED-FON

Rat suchende Eltern können das *BKK-FAMILY-FON* in Anspruch nehmen. 24 Stunden am Tag erhalten Sie fachkundige Hilfe von einem qualifizierten Ärzteteam.

Das *BKK-FAMILY-FON* bietet zum Beispiel:

- Antworten auf Fragen zu Schwangerschaft und Geburt
- Informationen zum Impfschutz oder zu einer kindgerechten, gesunden Ernährung
- Anregungen und Tipps zur Bewältigung typischer Alltagssituationen im Umgang mit Kindern

Bei medizinischen und zahnmedizinischen Fragen stehen Ihnen rund um die Uhr qualifizierte Ärzte am *BKK-MED-FON* zur Verfügung:

- Klärung allgemeiner medizinischer und zahnmedizinischer Sachverhalte
- mögliche Ursachen und Behandlungsformen einer Erkrankung
- Fragen zu Wirkungen, Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten
- eine weitere ärztliche Meinung einholen, zum Beispiel zu Behandlungs- oder Operationsmethoden
- Auskünfte über ambulante und stationäre Versorgungsmöglichkeiten
- Adressen zu speziellen Angeboten wie Naturheilverfahren, Homöopathie oder Akupunktur

Die Ärzte und das medizinische Fachpersonal von *BKK-FAMILY-FON* und *BKK-MED-FON* dürfen keine Erkrankungen über das Telefon diagnostizieren oder behandeln.

Die Beratungskosten trägt die BKK MOBIL OIL für ihre Versicherten. Es entstehen lediglich die Telefonkosten zum Sondertarif von derzeit mindestens 9 Cent pro Minute – abhängig vom Anbieter.

Alle Gespräche werden streng vertraulich behandelt! Ihre Daten unterliegen den strengen Datenschutzvorschriften und der ärztlichen Schweigepflicht. Die Gesprächsinhalte werden auch nicht an die BKK MOBIL OIL weitergeleitet!

Halten Sie Ihre BKK MOBIL OIL Krankenversichertenkarte parat und legen Sie Stift und Zettel bereit. Am besten notieren Sie vor Ihrem Anruf Ihre Anliegen an das Spezialistenteam. Dann können Sie sicher sein, dass keine Frage offenbleibt.

Halten Sie auch bereits vorliegende Gutachten und Untersuchungsergebnisse für eventuelle Rückfragen griffbereit.

Nennen Sie einfach Ihre Krankenversichertennummer der BKK MOBIL OIL und lassen Sie sich beraten!

Wenn Sie also Fragen zum Thema Gesundheit haben, rufen Sie an!

BKK-MED-FON 0180 3 002011

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

BKK-FAMILY-FON 0180 3 002012

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Kostenfreie Service-Hotline der BKK MOBIL OIL
0800 255 0800

Kassenärztlicher und kassenzahnärztlicher Notfalldienst

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

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Das BKK-MED-FON kann ich rund um die Uhr erreichen!

Manchmal vergeht der Tag wie im Flug. Dann ist das ein toller Service, wenn ich auch außerhalb der normalen Geschäftszeiten jemanden um Rat fragen kann.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Freiwillig getestet.

Top-Service.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert.

Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der BKK MOBIL OIL 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 und die Satzung der BKK MOBIL OIL maßgeblich.
Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Impressum

Redaktion
BKK MOBIL OIL, Sandra Kropp

Druck
Merkur Druck GmbH, Norderstedt

Konzept und Gestaltung
Pfauenfeder Marketing und Werbung GmbH
www.pfauenfeder.com

April 2008
262690408

Alle Rechte vorbehalten.

Celle (Kassensitz)

Postanschrift:
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
29218 Celle

Service-Point:
Burggrafstraße 1
29221 Celle

geöffnet montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr

Hamburg

Postanschrift:
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
20091 Hamburg

Service-Point:
Hühnerposten 2
20097 Hamburg

geöffnet montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr

Heusenstamm

Postanschrift:
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
63148 Heusenstamm

Service-Point:
Am Lindenbaum 18
63150 Heusenstamm

geöffnet montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr

Kostenlose Service-Hotline
0800 255 0800

montags bis freitags von 07:30 bis 20:00 Uhr

www.bkk-mobil-oil.de

Neuer Hühnerposten
Gebäude der BKK MOBIL OIL in Hamburg