

# Ihr Baby kommt

In diesem E-Book finden Sie zahlreiche Tipps und Wissenswertes rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt.



**01** **Von Sorgen entbunden**  
Mutterschutz mit der hkk

**02** **Lichtblick für zwei**  
Die Geburt

**03** **Zu zweit unterwegs**  
Reisen ohne Risiko

**04** **Einfach bewegend**  
Sport & Fitness in der Schwangerschaft

**05** **Kleiner Piks mit großer Wirkung**  
Impfungen fürs Kind

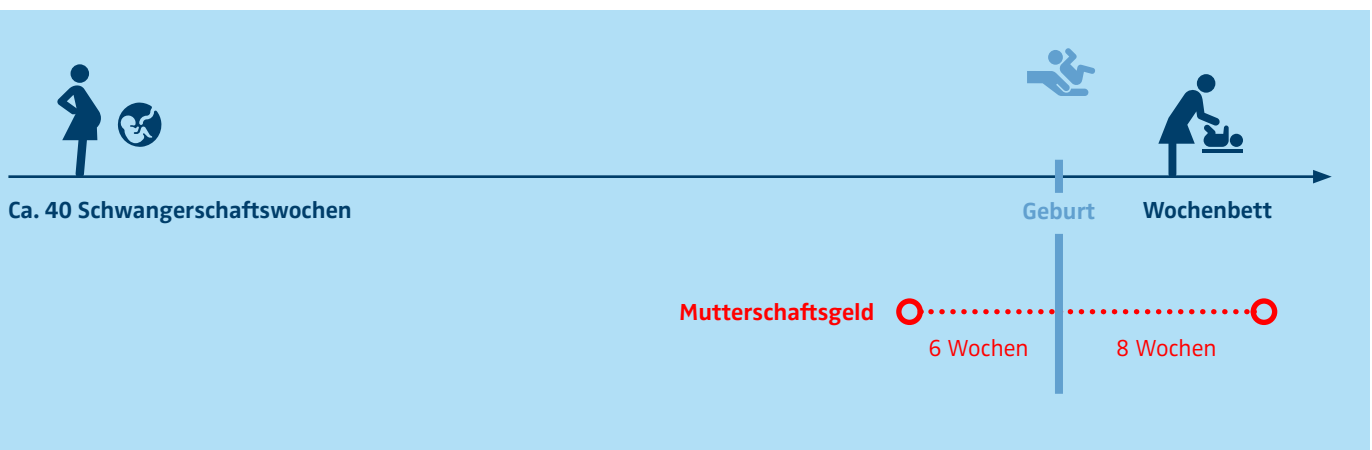
**06** **Gesundheit im Glas**  
Smoothies für Schwangere



## Von Sorgen entbunden

**Schatz, wir sind schwanger. Eine Nachricht, die große Vorfreude weckt. Aber: Plötzlich tauchen auch neue Fragen auf. Vielleicht sogar Unsicherheiten oder gar Ängste. Was ist, wenn ich erst einmal nicht mehr arbeiten kann oder darf? Da greift das Mutterschutzgesetz. Es soll einen bestmöglichen Schutz für die Gesundheit werdender Mütter sowie stillender Frauen gewährleisten und zugleich sicherstellen, dass ihnen keine Nachteile im Berufsleben entstehen.**

Wir, also die hkk als Sozialversicherungsträger, übernehmen die Umsetzung einiger Bestimmungen aus dieser Gesetzgebung. So kümmert sich die hkk zum Beispiel um Finanzielles. Für sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt eines Kindes gelten so genannte Schutzfristen, in denen Sie als Schwangere oder Mutter nicht arbeiten müssen oder sogar gar nicht arbeiten dürfen. In dieser Zeit zahlen wir Ihnen als hkk-Mitglied ein Mutterschaftsgeld. Also: Der Geburtstermin rückt bereits näher? Dann nehmen Sie sich gerne Zeit – für Ihr Kind, Ihre Gesundheit und Ihre Familie!



**Wie lange bekommt man Mutterschaftsgeld?**



### Glück im Doppelpack

Da braucht Mama besonders viel Kraft. Für Mehrlings-Mütter verlängern sich deshalb der Mutterschutz und damit auch der Anspruch auf Mutterschaftsgeld auf zwölf Wochen nach der Geburt.

# Ihr Baby hält nichts vom berechneten Geburtstermin? Kein Problem.

- Ist Ihr Kind ein „Frühchen“ und wird vor Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche geboren, stehen Ihnen zwölf Wochen Mutterschutz und Mutterschaftsgeld zu. Hinzu kommen die Mutterschutztage, die Sie vor der Niederkunft nicht mehr in Anspruch nehmen konnten. Das sind im Höchstfall noch einmal bis zu sechs Wochen sowie das dazugehörige Entgelt.
- Hat Ihr Nachwuchs es einfach nur etwas eiliger, ohne „Frühchen“ zu sein? Dann werden die Mutterschutztage, die Ihnen vor der Geburt fehlen, an Ihre Mutterschutzzeit im Anschluss an die Geburt angehängt. Auch für diese Tage bekommen Sie Mutterschaftsgeld.
- Ähnliches gilt, wenn sich Ihr Baby länger Zeit lässt. Ihre Mutterschutzzeit und auch der Bezug von Mutterschaftsgeld verlängern sich um die Anzahl der Tage, die Ihr Baby später kommt als berechnet.



## Mutterschaftsgeld für hkk-Mitglieder: Wer bekommt wie viel?

- Sie sind **Arbeitnehmerin**? Dann entspricht Ihr Mutterschaftsgeld Ihrem letzten Nettogehalt. Die hkk übernimmt maximal 13 Euro pro Kalendertag. Diesen Betrag stockt Ihr Arbeitgeber entsprechend auf.
- Sie beziehen **Arbeitslosengeld I**? Für Sie ändert sich nichts. Die Höhe Ihres Arbeitslosengeldes vor Beginn des Mutterschutzes entspricht dem Betrag, den Sie auch als Mutterschaftsgeld erhalten.
- Sie sind **selbstständig**? Wenn Sie mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, bekommen Sie Mutterschaftsgeld in Höhe Ihres Krankengeldes. Dieses errechnet sich aus dem Arbeitseinkommen gemäß Ihrem letzten Einkommensteuerbescheid.
- Sie sind **Schülerin oder Studentin**? In diesem Fall können Sie zwar Mutterschutz in Anspruch nehmen, Mutterschaftsgeld erhalten Sie in der Regel jedoch nicht.



### Tipp für Papa: die Geburtsurkunde beantragen

Ist das Baby da, haben Sie eine Woche Zeit, um eine Geburtsurkunde zu beantragen. Übernehmen Sie den Gang zum Standesamt. So haben Mama und Baby Gelegenheit, sich zu erholen. Sie brauchen:

- ✓ Die Geburtsbescheinigung des Krankenhauses oder Ihrer Hebamme
- ✓ Ihren gültigen Personalausweis sowie den der Mutter
- ✓ Wenn Sie verheiratet sind: Ihre Heiratsurkunde oder eine beglaubigte Abschrift aus dem Familienbuch
- ✓ Bei unverheirateten Partnern: Ihre Abstammungs- oder Geburtsurkunde sowie die der Mutter und gegebenenfalls eine Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung

## Ihr Weg zum Mutterschaftsgeld

Zu Beginn Ihrer Schwangerschaft stellt Ihnen Ihr Frauenarzt oder Ihre Hebamme ein **„Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“** aus. Dieses bekommen Sie in zweifacher Ausführung. Eine davon ist für die Beantragung des Mutterschaftsgeldes gedacht. Bitte ergänzen Sie Ihre persönlichen Angaben und lassen das Formular umgehend der hkk zukommen – fertig! Die Variante „für die Versicherte“ erhält Ihr Arbeitgeber. An diesen verschickt die hkk dann selbst eine **Entgeltbescheinigung** zum Ausfüllen und Zurücksenden.

Sollten Sie Arbeitslosengeld I beziehen, geht die Variante „für die Versicherte“ an die Agentur für Arbeit. Dort bekommen Sie eine **„Bescheinigung für den Bezug von Mutterschaftsgeld“**. Hiervon reichen Sie bitte eine Kopie bei der hkk ein. Für den Fall, dass Sie selbstständig tätig sind, benötigen wir zusätzlich zum „Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ in der Variante „für die Krankenkasse“ auch Ihren letzten **Einkommensteuerbescheid**. Daraus ergibt sich die Höhe Ihres Mutterschaftsgeldes.

Der nächste Schritt folgt, wenn Ihr Kind auf der Welt ist. Das Standesamt stellt Ihnen in den ersten Tagen nach der Geburt die offizielle Geburtsurkunde für Ihren Nachwuchs aus. Zusammen mit dieser Urkunde erhalten Sie verschiedene Geburtsbescheinigungen. Eine davon ist die **„Bescheinigung für Mutterschaftshilfe“**. Dieses Original benötigt die hkk, um das korrekte Ende Ihrer Schutzfrist zu berechnen.

# Achtung




## Überweisungstermine Mutterschaftsgeld

Ihr Mutterschaftsgeld überweist die hkk in zwei Schritten:

**1** Sobald alle erforderlichen Unterlagen vor der Geburt Ihres Kindes vorliegen, erhalten Sie eine erste Zahlung für die Zeit bis zum errechneten Geburtstermin.

**2** Die zweite Zahlung erfolgt, wenn die „Bescheinigung für Mutterschaftshilfe“ bei der hkk eingetroffen ist. Daraus ergibt sich das offizielle Ende Ihres Mutterschutzes und die hkk überweist Ihnen den Rest Ihres Mutterschaftsgeldes.



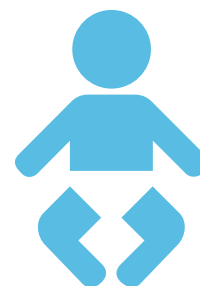
Ihr Baby rundum gut versichert:  
**die kostenfreie  
hkk Familienversicherung**



# 02 Die Geburt Lichtblick für zwei

Eine Geburt ist ein sehr intensives Erlebnis. Das gilt für Mama und Baby genauso wie für den werdenden Papa. Je näher der Termin rückt, desto intensiver wird das „Kopfkino“. Doch wer um den Ablauf und die Möglichkeiten rund um die Geburt weiß, kann diesem Ereignis ganz gelassen entgegensehen. Hier finden Sie erste Informationen.





## Auf natürlichem Weg

Neun Monate Spannung und Vorfreude liegen hinter Ihnen. Jetzt geht es richtig los. So kommt Ihr kleines Wunder auf die Welt:

- **Vorwehen:** In größeren Abständen kommen und gehen krampfartige Schmerzen.
- **Eröffnungsphase:** Die Abstände zwischen den Wehen verkürzen sich und sie werden intensiver. Ihre Gebärmutter zieht sich zusammen und schiebt den Kopf Ihres Kindes tiefer ins Becken. Durch den Druck öffnet sich langsam der Muttermund.
- **Übergangsphase:** Jetzt kommen die Wehen noch einmal häufiger und stärker. Das Köpfchen Ihres Babys dreht sich in die richtige Position und bewegt sich weiter Richtung Beckenboden. Der Muttermund öffnet sich vollständig.
- **Austreibungsphase:** Sie spüren einen natürlichen Drang, zu „schieben“. Die Presswehen setzen ein. Muttermund und Dammbereich werden stark gedehnt. Der Kopf Ihres Kindes wird sichtbar. Es folgen Schultern und Körper.
- **Nachgeburt:** Während Sie Ihr Baby bereits in den Armen halten, scheidet Ihr Körper mit einigen Wehen Mutterkuchen und Fruchtblase aus. Dann ist die Geburt beendet.

### Geburtsschmerzen natürlich lindern

- **Bewegung:** Auf- und Abgehen kann Schmerzen dämpfen.
- **Wärme:** Warme Bäder oder Wärmepackungen wirken entspannend und entlastend.
- **Atmen:** Verschiedene Atemtechniken helfen, mit Schmerzen umzugehen.
- **Positionswechsel:** Je nach Lage des Kindes sind einige Sitz- oder Liegepositionen angenehmer als andere.

Tiefer ins Thema einsteigen:  
**der hkk Gesundheitsreport zum Thema  
Schwangerschaft & Geburt**



Vor, während und nach  
der Geburt in besten Händen:  
**Hebammenbetreuung  
mit der hkk**

## Per Kaiserschnitt

Deutschland gehört zu den Ländern mit der höchsten Kaiserschnitttrate in Europa. Fast jedes dritte Kind kommt per „Sectio caesarea“ zur Welt.

- **Operation:** Ihr Baby wird im Operationssaal von einem Chirurgen auf die Welt geholt. Er öffnet Bauchdecke, Gebärmutter und Fruchtblase. Per Hand schiebt und hebt er das Kind aus der Gebärmutter heraus und legt es Ihnen in die Arme.
- **Schmerzen:** Während des Kaiserschnitts erhalten Sie als Mutter eine Periduralanästhesie (PDA), so dass Sie das Geschehen bewusst miterleben können. Nur im Notfall wird auf eine Vollnarkose zurückgegriffen.
- **Dauer:** Bis zu 15 Minuten braucht Ihr Arzt für den eigentlichen Kaiserschnitt. Der Gesamtablauf im Operationssaal nimmt rund 60 Minuten in Anspruch.
- **Nachgeburt:** Ist Ihr Baby da, sorgt eine Oxytocinspritze dafür, dass sich der Mutterkuchen von der Gebärmutter löst. Dann entfernt Ihr Arzt diesen sowie Reste der Fruchtblase und verschließt Uterus sowie Bauchdecke.
- **Medizinische Gründe:** Eine ungünstige Lage des Kindes im Mutterleib (zum Beispiel Beckenendlage), Beckenverformungen der Mutter oder eine Mehrlingsgeburt können einen geplanten Kaiserschnitt notwendig machen. Hinzu kommen Notfälle wie eine vorzeitige Plazenta-Ablösung, ein Nabelschnurvorfal oder eine drohende Unterversorgung des Kindes mit Sauerstoff.
- **Wunschkaiserschnitt:** Manche Frauen wünschen sich einen planbaren Entbindungstermin oder fürchten die Geburtsschmerzen. Doch der Kaiserschnitt ist und bleibt ein operativer Eingriff. Darüber hinaus ist er auch mit Blick auf die spätere Gesundheit Ihres Kindes nicht unumstritten. Ist der Kaiserschnitt aus medizinischer Sicht notwendig, ist die hkk sofort an Ihrer Seite. Einen Wunschkaiserschnitt zahlt die hkk nicht.

**Risikoschwangerschaft?**  
Erfahren Sie mehr über  
pränatale Diagnostik auf [hkk.de](http://hkk.de)



### Gut zu wissen

#### Warum „Kaiserschnitt“?

Dieser Begriff leitet sich von dem lateinischen Fachbegriff „Sectio caesarea“ ab. Dem römischen Schriftsteller Plinius zufolge soll der Kaiser Gaius Julius Caesar 100 v. Chr. nicht auf natürlichem Wege auf die Welt gekommen, sondern aus dem Bauch seiner Mutter geschnitten worden sein. Nach Gaius Julius Caesar trugen auch alle weiteren Regenten des römischen Kaiserreiches den Namen „Caesar“ als Titel. Daraus entstand das deutsche Wort „Kaiser“.

#### Periduralanästhesie (PDA)?

Sie ist die wirksamste Methode zur Schmerzlinderung während der Geburt. Über einen Katheter im unteren Rücken werden der werdenden Mutter dabei ein Betäubungs- und bei Bedarf auch Schmerzmittel verabreicht. So spürt sie zwar die Wehen, hat aber keine Schmerzen. Für das Baby ist eine PDA in der Regel ungefährlich.



# Tipps für Papa

## Im Geburts- vorbereitungskurs dabei sein

So sind Sie gut informiert, wenn es Ernst wird, und können Ihrer Partnerin im Kreißaal eine echte Stütze sein.

Die hkk übernimmt 80 Prozent des Rechnungsbetrags (bis zu einer jährlichen Gesamthöhe von maximal 300 Euro) für einen Geburtsvorbereitungskurs für den bei der hkk versicherten Partner.

[MEHR AUF hkk.de](#)



## Hilfe für die Hebammensuche organisieren

Ein Anruf genügt und schon unterstützt das Team des hkk Arzttermin-Service Sie und Ihre Partnerin gern bei der Suche nach einer geeigneten Geburtshelferin mit freien Kapazitäten.

[MEHR AUF hkk.de](#)



## Zu zweit unterwegs

**Das Wichtigste vorweg: Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit! Deshalb können Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen. Zuhause bleiben ist nicht nötig.**

Allerdings verändern sich mit Baby im Bauch Körper und Psyche der werdenden Mama. Dazu gehört unter anderem eine erhöhte Empfänglichkeit für Krankheiten. Reisetstress und Klimaveränderungen in tropischen Ländern können sich zusätzlich ungünstig auf Ihr Immunsystem auswirken.

Lassen Sie sich deshalb vor Antritt einer größeren Reise ausführlich von Ihrem Hausarzt und Gynäkologen beraten und prüfen Sie, was Sie sich und Ihrem Baby zumuten können.

### Gut zu wissen – Babybauch im Flugzeug?

Einige Fluglinien verlangen eine Bescheinigung Ihres Haus- und Facharztes über den voraussichtlichen Entbindungstermin.

- Ab der 28. Schwangerschaftswoche ist ein Attest von Arzt oder Hebamme vorzulegen, das bestätigt, dass Ihre Flugtauglichkeit nicht eingeschränkt ist.
- Ab der 34./35. Schwangerschaftswoche sollten Sie nicht mehr fliegen.

Als Schwangere auf Reisen:  
**Tipps und Wissenswertes auf [hkk.de](http://hkk.de)**

## Einfach bewegend

**Sie sind sich unsicher, ob Sie mit Babybauch sportlich aktiv sein können? Klar können Sie, denn regelmäßige Bewegung tut Ihnen und Ihrem Kind gut – am besten an der frischen Luft. Ein paar Dinge sollten Sie jedoch beachten:**

- Prüfen Sie, ob jemand in der Nähe ist – für den Fall, dass Sie Hilfe brauchen.
- Wettkampf und Höchstleistungen sollten Sie jetzt anderen überlassen.
- Treten nach dem Sport Schwindel, Schwächeanfälle, Atemnot, Kopf- oder Unterleibsschmerzen auf, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Sollten Sie bereits eine Fehlgeburt oder vorzeitige Wehen gehabt haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über ein geeignetes sportliches Engagement.



### Geeignet

- Walken
- Schwimmen
- Gymnastik
- Wassergymnastik
- Radfahren  
(mit breitem, bequemem Sattel)
- Joggen



### Ungeeignet

- Skifahren, Inlineskaten
- Tennis, Squash
- Reiten
- Surfen
- Geräteturnen

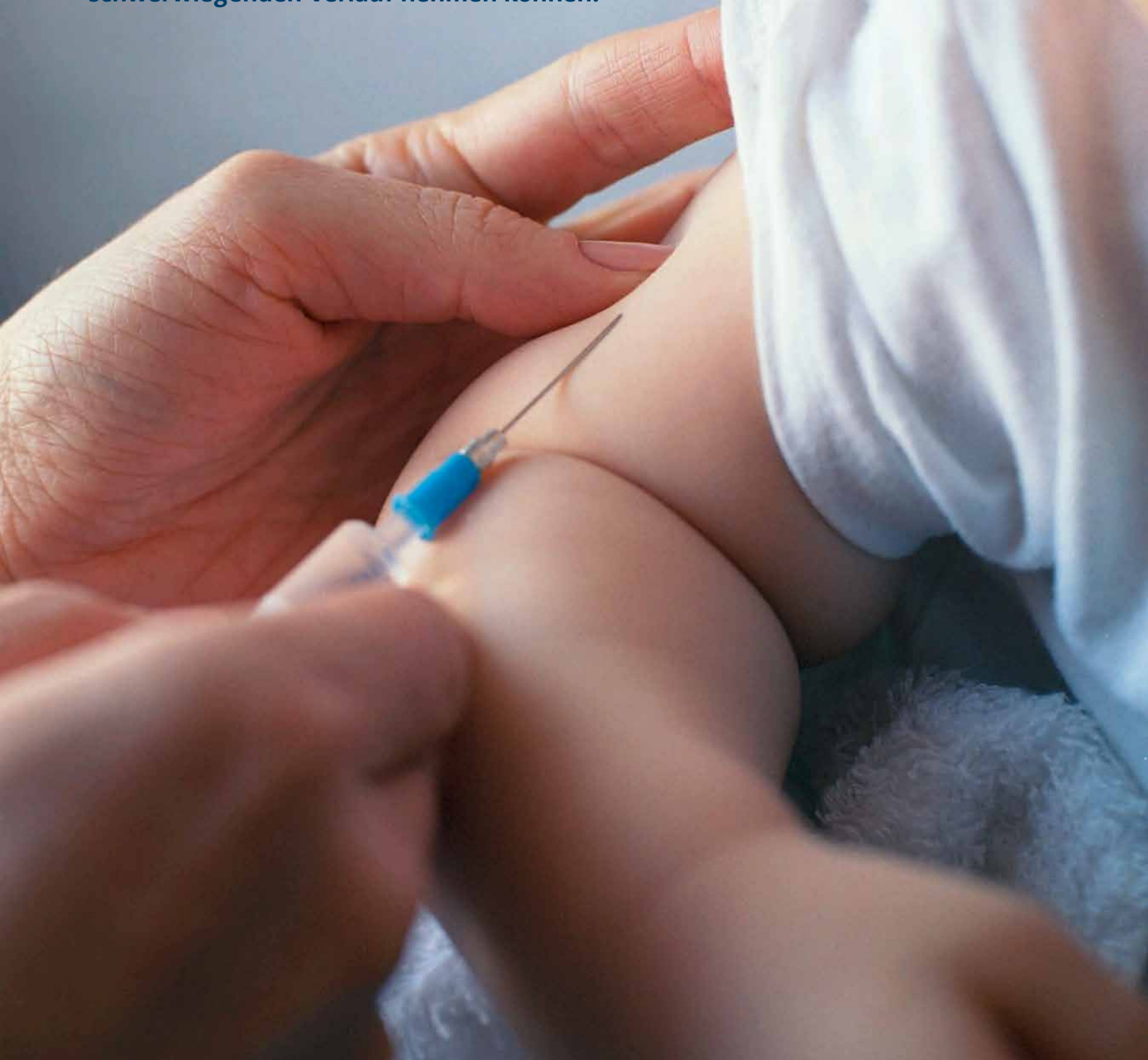
**Generell gilt:** Wenn Sie vor der Schwangerschaft viel Sport getrieben haben, können Sie auch jetzt etwas mehr tun als Anfängerinnen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Auf Sportarten mit Sturzgefahr sollten Sie allerdings verzichten. Gleiches gilt für solche, bei denen es zu starken Erschütterungen oder extremen Streck- und Drehbewegungen kommt.

# 05

Impfungen fürs Kind

## **Kleiner Piks mit großer Wirkung**

Impfungen helfen Ihrem Nachwuchs, frühzeitig einen Schutz gegen Krankheiten aufzubauen, die einen schwerwiegenden Verlauf nehmen können.



Deshalb übernimmt die hkk die Kosten für alle von der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Instituts (RKI) empfohlenen Schutzimpfungen. Für Säuglinge, Kleinkinder, Kinder und Jugendliche sind das:

### Empfohlene Schutzimpfungen:

- ✓ Tetanus
- ✓ Diphtherie
- ✓ Pertussis (Keuchhusten)
- ✓ Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- ✓ Hepatitis B
- ✓ Hib (Haemophilus influenzae Typ b)
- ✓ Pneumokokken
- ✓ Rotaviren
- ✓ Meningokokken C
- ✓ Masern
- ✓ Mumps
- ✓ Röteln
- ✓ Varizellen (Windpocken)
- ✓ HPV (humane Papillomviren)

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



### Gut zu wissen – hkk med: Expertenrat am Telefon und online

Sie haben Fragen rund um die Gesundheit Ihres Kindes, die nicht bis zum nächsten Arzttermin warten können? Dann können Sie sich 24 Stunden täglich an sieben Tagen die Woche an die Expertinnen und Experten der medizinischen Beratungshotline **hkk med** wenden. Sie erreichen hkk med kostenlos unter Tel. **0800 2 555445**. Gerne bieten Ihnen die Ärzte des Teams auch eine Videosprechstunde an.

MEHR AUF [hkk.de](https://www.hkk.de)



### Zeckenschutzimpfung?

Über den gesetzlichen Schutz hinaus (80 Prozent des Rechnungsbetrags) übernimmt die hkk als Zusatzleistung zum Beispiel auch die Kosten für eine Impfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)!

Der Umfang der Leistungen ergibt sich aus der jeweils gültigen Satzung, die Sie unter [hkk.de](https://www.hkk.de) einsehen können.

# Smoothies für Schwangere

## Gesundheit im Glas

Hallo Mama, hier isst ab sofort jemand mit! Jemand, der täglich viele Vitamine, Mineralien und Spurenelemente braucht, um zu wachsen und gut zu gedeihen. Wichtig ist für dich und mich zum Beispiel die Folsäure aus der Familie der B-Vitamine. Die brauche ich, um ein gesundes Nervensystem zu entwickeln. Enthalten ist Folsäure in Feldsalat, Spinat oder auch Mango.

### Gute-Laune-Smoothie (2 Portionen)

- 1/2 reife Mango
- 200 g frische Ananas
- 250 ml Fruchtsaft
- 100 ml Kokosmilch oder Reis-Kokos-Milch

**Zubereitung:** Obst schälen und in Stücke schneiden, Kerne entfernen, Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren



*Exotisch!*



*Flüssiger Salat!*

### Grüner Smoothie (2 Portionen)

- 1 reife Birne
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Kiwi
- 250 ml Apfelsaft naturtrüb
- 1 Banane
- 100 ml Wasser

**Zubereitung:** Obst schälen und in Stücke schneiden, Kerne entfernen, Salat/Gemüse putzen, Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren

**Tipp:** Ersetzen Sie den Feldsalat durch jungen Spinat.

**Folgende Whitepaper könnten Sie auch interessieren:**

- > **Fitness für den Rücken**
- > **Gesund durch den Winter**

**Für Fragen und Informationen:**

**KONTAKT ZUR hkk**



**Weitere spannende Themen finden Sie auch auf:**



[facebook.com/Krankenkasse.hkk](https://facebook.com/Krankenkasse.hkk)



[xing.com/companies/hkkkrankenkasse](https://xing.com/companies/hkkkrankenkasse)

**Herausgeber:**  
**hkk Krankenkasse**  
Martinstraße 26  
28195 Bremen

**Persönliche Beratung**  
in den hkk Geschäftsstellen.  
Alle Infos unter  
[hkk.de/geschaeftsstellen](https://hkk.de/geschaeftsstellen)

**Telefonische Beratung**  
unter **0421 - 36550** und  
**0800 - 2555 444**

**Stand:**  
**Januar 2019**