

SCHWANGER, WIE ICH ES WILL!

MIT MamaPLUS
INDIVIDUELL BEGLEITET.

500 Euro
Extra-Budget!

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

FLEXIBEL

UNTERWEGS IN DER

SCHWANGERSCHAFT





LIEBE (BALD)-MAMA!

Herzlichen Glückwunsch, jetzt beginnt die wohl schönste und auch aufregendste Zeit Ihres Lebens.

Aus langjähriger Erfahrung wissen wir: Jede Frau und jede Schwangerschaft ist ganz unterschiedlich. Damit Sie optimal versorgt sind, möchten wir Sie ganz individuell begleiten.

Unser MamaPLUS-Paket geht dafür über den medizinischen Standard hinaus. Wir decken nicht nur alle wichtigen Zusatzuntersuchungen ab, sondern auch die Kosten für Kombipräparate wie Eisen und Folsäure. Wir unterstützen Sie dabei, sich bestens auf die erste Zeit mit Ihrem Baby vorzubereiten. Dazu gehören auch die Betreuung durch eine Hebamme, der Geburtsvorbereitungskurs sowie eine auf Sie abgestimmte kostenfreie Beratung.

Wählen Sie frei, welche unserer Leistungen für Sie wichtig sind und wofür Sie den Zuschuss von bis zu 500 Euro nutzen möchten.

*Wir unterstützen Sie gern!
Rufen Sie einfach an oder kontaktieren Sie uns online:
www.dak.de/schwanger*



VORBEREITUNG AUF DAS NEUE LEBEN

INDIVIDUELLE BERATUNGSGESPRÄCHE

Jetzt beginnt die Zeit der tausend Fragen: Wie finde ich eine gute Hebamme? Wo soll das Baby zur Welt kommen? Was darf ich während der Schwangerschaft essen? Ganz schön viel auf einmal.

Wir sind für Sie da, auch mit der Kostenübernahme für Beratungsgespräche, z. B. zu folgenden Themen:

- Stillen und Ernährung
- Wirkung von Nikotin- und Alkoholkonsum
- Entbindungsart und Geburtsort
- Pflege des Neugeborenen in den ersten Monaten
- Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

DIE HEBAMMENRUFBEREITSCHAFT

Ganz am Anfang steht die Suche nach einer vertrauensvollen Hebamme, die Sie in der Schwangerschaft und auch danach betreut. Besonders wichtig: die Hebammenrufbereitschaft. Mit MamaPLUS haben Sie die Sicherheit, während der letzten Wochen und bei der Geburt die Hebamme Ihres Vertrauens an Ihrer Seite zu haben.

Wir erstatten im Rahmen von DAK MamaPLUS die Kosten für die Hebammenrufbereitschaft.

DER GEBURTSVORBEREITUNGSKURS ZU ZWEIT

Während der Schwangerschaft verändert sich viel – nicht nur die Hormone. Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Ihnen dabei, Vertrauen in sich und den eigenen Körper wiederzufinden. Besonders schön ist es, gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin diese Erfahrung zu machen.

Die Kosten für die Teilnahme des Partners/der Partnerin übernehmen wir ebenfalls im Rahmen des DAK MamaPLUS-Pakets.

ONLINE-GEBURTSVORBEREITUNGSKURS ONLINE-RÜCKBILDUNGSGYMNASTIKKURS

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die ersten Monate mit Ihrem Säugling vorzubereiten. Mit einem Rückbildungskurs stärken Sie Ihren Beckenboden und Ihre Körpermitte und beugen Beschwerden vor. Sollten Sie bereits ein oder mehrere Kinder haben, dann werden Sie die meisten Dinge bereits kennen. In diesem Fall kann Ihnen ein Onlinekurs zur Festigung des Wissens verhelfen – so können Sie zu jeder Zeit und von jedem Ort flexibel teilnehmen.

Wir erstatten Ihnen bis zu 50 Euro für jeweils einen Onlinekurs im Rahmen der DAK MamaPLUS-Leistungen.

MAMA GUT, BABY GUT.



MEDIZINISCHE ZUSATZUNTERSUCHUNGEN – WAS IST FÜR SIE WICHTIG?

Ob zusätzliche Untersuchungen oder spezielle Präparate: Entscheiden Sie ganz individuell zusammen mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin, was für Sie wichtig ist und wofür Sie den Zuschuss von bis zu 500 Euro nutzen.

- **Großer oraler Glukosetoleranztest**
Feststellung eines Gestationsdiabetes mellitus zwischen der 24. und 27. Schwangerschaftswoche.
- **B-Streptokokken-Test**
Vorsorgeuntersuchung zur Feststellung einer B-Streptokokken-Besiedelung und für die Antibiotika-Behandlung vor/während der Geburt.
- **Feststellung der Antikörper gegen Ringelröteln**
Bluttest zur Risikoeinschätzung in Ihrer Schwangerschaft.
- **Feststellung der Antikörper gegen Windpocken**
Bluttest auf spezifische Antikörper in Ihrer Schwangerschaft.
- **Toxoplasmose-Test**
Eine frühzeitige Erkennung durch Bluttests schützt Sie und Ihr Kind.

- **Zytomegalie-Test (CMV-Antikörper-Test)**
Die Abklärung einer Infektion schützt Ihr ungeborenes Kind.
- **Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen bei Vorliegen einer medizinischen Indikation**
3D-/4D-Ultraschall während der gesamten Schwangerschaft und Fein- oder Organultraschall in der 20.–22. Schwangerschaftswoche zur Verlaufsdokumentation (Wunschbehandlungen sind ausgeschlossen).
- **Eisen und Folsäure als Kombipräparat oder Eisen, Jod und Folsäure als Monopräparat**
Voraussetzung: auf Privatrezept verordnet vom Arzt und in der Apotheke bzw. Versandapotheke erworben (Nahrungsergänzungsmittel sind ausgeschlossen).
- **Zahnprophylaxe**
Karies- und Parodontalprophylaxe für werdende Eltern beim Zahnarzt Ihres Vertrauens sorgt für Ihre Gesundheit und die Ihres ungeborenen Kindes.
- **Alternative Zahnfüllungen**
Für Behandlungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen.
- **Mehrkosten für Kompressionsstrümpfe sowie Leibbinden**
Wenn Sie eine andere Farb- oder Formvorstellung bei den Kompressionsstrümpfen/-strumpfhose haben oder eine zusätzliche Ausstattung der Strümpfe oder Leibbinde benötigen.

Ihre Ansprechperson aus der exklusiven Schwangerenberatung informiert Sie gern ausführlich zu den angebotenen Leistungen und Voraussetzungen.



Auch wenn wir alles über die Geburt wissen – ein Wunder bleibt sie trotzdem.

NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Allgemeine medizinische Fragen zu Ihrem Kind:
DAK Kindermedizin-Hotline 040 325 325 843 zum Ortstarif

Medizinische Fragen und Fragen zu Sportverletzungen:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine
medizinische Frage auf dem Herzen:
DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900

Ihr digitales Servicezentrum immer dabei – schnell,
bequem und sicher. Einfach die DAK App herunterladen
und damit gleichzeitig Ihren Zugang zu „Meine DAK“ auf
dak.de freischalten. Mehr Infos unter **www.dak.de/app**

Persönliche Beratung online: der **DAK Beraterchat**
auf **www.dak.de/chat**

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



D406-0500 /Stand 08/21. Nachträglich kann
es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden
Regelungen kommen.
Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Service-
zentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.