



BAHN **BKK**

---

ABENTEUER BABY

---

03 | Vorwort

04 | Erstes Trimester: Erster bis dritter Monat

05 | Wohlfühlen

07 | Ernährung

10 | Bewegung

11 | Organisation und Vorsorge

14 | Expertinnen-Interview mit Hebamme Bettina Seipel

16 | Zweites Trimester: Vierter bis sechster Monat

17 | Wohlfühlen

18 | Ernährung

19 | Bewegung

20 | Organisation und Vorsorge

21 | Expertinnen-Interview mit Heilpraktikerin Eva Hofmann

22 | Drittes Trimester: Siebter Monat bis Geburt

23 | Wohlfühlen

24 | Ernährung

25 | Organisation und Vorsorge



# Herzlichen Glückwunsch und willkommen bei Ihrem größten Abenteuer!

Sie haben vor kurzem erfahren, dass Sie schwanger sind oder wissen es schon länger? Wir freuen uns mit Ihnen! Ihnen und Ihrem ungeborenen Baby steht eine spannende Zeit bevor.

In den nächsten Wochen und Monaten werden Sie viele Veränderungen bemerken und ebenso viele Entscheidungen treffen. In welchem Krankenhaus möchten Sie entbinden? Oder möchten Sie eine Geburt in einem Geburtshaus? Welche Vorsorge ist wichtig und auf welche Maßnahmen können Sie verzichten? Das sind Fragen, die nur Sie und Ihr Partner ganz individuell entscheiden können.

Wir als Ihre Partnerin in Gesundheitsfragen möchten Ihnen mit dieser Broschüre eine kleine Übersicht über die wichtigsten Themen an die Hand geben. Deshalb

haben wir Ihnen für jedes Schwangerschaftsdrittel sinnvolle Informationen und Tipps in den Bereichen Wohlfühlen, Ernährung, Bewegung sowie Organisation und Vorsorge zusammengestellt.

Sie möchten mehr Informationen? Dann schauen Sie doch auf unserer Internetseite

🌐 [www.bahn-bkk.de/abenteuer-baby](http://www.bahn-bkk.de/abenteuer-baby) vorbei. Dort haben wir Ihnen alle Themen und wertvolle Experten-Interviews ausführlich zur Verfügung gestellt.



## Erstes Trimester

Ihr Abenteuer hat begonnen. Neun wunderschöne und aufregende Monate stehen Ihnen bevor. Eines sollten Sie vom ersten Tag beherzigen: Lassen Sie es sich so richtig gut gehen!

# Wohlfühlen

## Stress und Entspannung

Gerade am Anfang einer Schwangerschaft gibt es viele Gründe, weshalb Sie sich häufiger Entspannungspausen einräumen sollten. In den ersten drei Monaten sorgen sich viele um das Baby, fragen sich, wie sie und das Kind die nächsten neun Monate gut überstehen können und wie es nach der Schwangerschaft weitergeht.

Diese Gedankenreise kann bei der werdenden Mama Stress verursachen. Auch wenn Stress für Sie und das heranwachsende Kind nicht gleich schädlich ist, sollten Sie regelmäßige Ruhepausen einplanen. Dazu kommt, dass Sie hormonbedingt häufiger müde sind. Auch die Morgenübelkeit kann Ihnen zusätzlich zu schaffen machen.

**Unser Tipp |** Wir bezuschussen Gesundheitskurse zum Thema Entspannung mit bis zu 300 Euro im Kalenderjahr.

**🌐 [www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse)**

Hören Sie auf Ihren Körper und gönnen Sie sich mehrere kleine Pausen am Tag. Genießen Sie es, früh ins Bett zu gehen. Wenn das Baby da ist, wird Schlaf sehr kostbar sein.

Entspannen Sie sich: Lesen Sie ein Buch, schauen Sie einen Film oder hören Sie Musik. Auch ein Vollbad mit einigen Tropfen Rosmarin-, Melissen- oder Lavendelöl hilft bei Schlafproblemen.

Entspannungsübungen wie Yoga, Atemübungen, Stretching und Massagen bauen Stress ab. Besuchen Sie zum Beispiel einen Yoga-Kurs speziell für Schwangere. Hinterfragen Sie Ihre Gewohnheiten, wenn Sie das Gefühl haben, dass es im Moment zu viel ist. Ihr Körper arbeitet während der Schwangerschaft auf Hochtouren, ärgern Sie sich also nicht, wenn Sie jetzt nicht so leistungsfähig sind wie sonst. Sprechen Sie auch mit Ihrem Partner darüber und überlegen Sie sich, wie Sie mit seiner Unterstützung Ihren Alltag „entschleunigen“ können.

Sie wissen am besten, was Sie entspannt und wie Sie Stress abbauen. Denken Sie immer daran: Was Ihnen gut tut, tut auch Ihrem Kind gut.

## Körperliche Entwicklung

Schon in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft bemerken Sie als werdende Mama unmittelbare Veränderungen an sich und Ihrem Körper – auch wenn noch kein Bauch zu sehen ist. Versuchen Sie, diese Veränderungen wohlwollend zur Kenntnis zu nehmen.

Das Anschwellen der Brüste gehört zu den ersten Anzeichen einer Schwangerschaft. Der Körper bereitet sich gleich nach der Befruchtung auf das Stillen vor. Die Brüste nehmen an Volumen zu und werden schwerer, der Warzenvorhof wird dunkler.

**Schwangerschaftsstreifen** | Werden Ihre Brüste größer, kann es sein, dass sich feine Risse und Rillen in der Haut bilden. Dies kann – je nach Haut- und Bindegewebsbeschaffenheit – auch an anderen Körperstellen wie Bauch, Beinen und Po entstehen. Das Unterhautbindegewebe kann sich nicht so schnell und gleichmäßig ausdehnen, wie sie an Volumen zunehmen, wodurch die Bindegewebszellen auseinandergezogen werden. Die Ausprägung kann individuell sehr unterschiedlich sein. Beugen Sie vor und sorgen Sie für einen guten Feuchtigkeitshaushalt der Haut, indem Sie Ihren Körper mit feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Körperölen verwöhnen.

**Zupfmassage** | Je größer der Bauch wird, desto stärker wird die Haut gedehnt und kann einreißen, jucken oder spannen. Bereiten Sie schon jetzt Ihren Bauch mit regelmäßigem Eincremen und Zupfmassagen auf die bevorstehende Dehnung vor. Es geht ganz einfach: Beim Eincremen kleine Hautpartien mit Daumen und Zeigefinger zupfen.

Beziehen Sie Ihren Partner mit ein und lassen Sie ihn die Massage übernehmen! Freuen Sie sich über diese Zuwendung. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht, wenn er diese nicht immer aufbringt.

**Schön schwanger** | Die hormonellen Veränderungen zu Beginn der Schwangerschaft verleihen Schwangeren ein strahlendes Aussehen. Die Haut ist besser durchblutet, wodurch der Teint rosiger ist. Eingelagertes Wasser glättet Fältchen und lässt Ihr Gesicht voller, gesünder und jünger aussehen. Ist Ihre Haut trotzdem trockener und schuppiger oder fettig und großporig, dann stimmen Sie Ihre Pflegeprodukte auf diese Veränderungen ab.

Die Haut ist lichtempfindlicher als vor der Schwangerschaft und Pigmente wie Muttermale und Sommersprossen verstärken sich. Achten Sie daher auf einen entsprechenden Sonnenschutz.

**Unser Tipp** | Wenn Sie alle Vorsorgeuntersuchungen (drei Trimester-Screenings) während der Schwangerschaft rechtzeitig wahrgenommen haben, können Sie den Mamabonus bei uns beantragen. Wählen Sie zwischen einem Geldbonus von 50 Euro, den wir direkt auf Ihr Konto auszahlen, oder einem zweckgebundenen Bonus von 100 Euro. Diesen können Sie für ausgewählte Leistungen einsetzen, die Ihnen und Ihrem Baby guttun. [www.bahn-bkk.de/mamabonus](http://www.bahn-bkk.de/mamabonus)

## Vorsorgeuntersuchungen

Während der gesamten Schwangerschaft werden Sie von Ihrem Frauenarzt begleitet. Bei den zunächst alle vier Wochen und später alle zwei Wochen stattfindenden Vorsorgeterminen überprüft Ihr Arzt den gesunden Verlauf Ihrer Schwangerschaft, fertigt Ultraschallbilder Ihres ungeborenen Babys an und berät Sie zu allen Fragen. Diese Vorsorgeuntersuchungen sind gesetzlich vorgeschrieben. Sie müssen nichts weiter tun, als Ihre elektronische Gesundheitskarte vorzulegen. Alle Ergebnisse werden in Ihrem Mutterpass vermerkt. Tragen Sie ihn deshalb am besten immer mit sich.

### | EXTRA |

**Schwanger Plus** | Damit Sie und Ihr Kind während der Schwangerschaft rundum gut versorgt sind, beteiligen wir uns mit bis zu 150 Euro an Leistungen, die Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt während einer Schwangerschaft empfiehlt. Dazu zählen Arzneimittel auf Privat Rezept mit den Wirkstoffen Eisen, Jod und Folsäure sowie eine professionelle Zahnreinigung zur Vermeidung einer Schwangerschaftsgingivitis und verschiedene Test, z.B. der B-Streptokokken-Test oder der Toxoplasmose-Test.

[www.bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge](http://www.bahn-bkk.de/schwangerschaftsvorsorge)

### | EXTRA |

**Gesund schwanger** | Um das Risiko einer Frühgeburt zu minimieren, übernehmen wir die Kosten für folgende zusätzlichen Vorsorgeleistungen:

- Umfassendes Risikoscreening und ausführliche Beratung zu Risikofaktoren einer Frühgeburt,
- vaginale Ultraschalluntersuchung in der 4. bis 8. Schwangerschaftswoche und
- Infektionsscreening in der 16. bis 24. Schwangerschaftswoche zur frühzeitigen Erkennung und Behandlung von Infektionen.

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie dieses Angebot wahrnehmen möchten. Wir finden einen passenden Arzt in Ihrer Nähe, der an unserem Programm teilnimmt.

# Ernährung

Während der Schwangerschaft stellen Ihr Körper und Ihr ungeborenes Kind ganz besondere Anforderungen an Ihre Ernährung. Ihr Nährstoff- und Vitaminbedarf ist jetzt besonders hoch – Ihr Kalorienbedarf nicht unbedingt.

## **Für zwei denken, aber nicht für zwei essen**

Das rasche Wachstum und die Entwicklung des ungeborenen Kindes stellen besondere Anforderungen an die Nährstoffversorgung. Mehr essen sollten Sie in den ersten drei Monaten jedoch nicht.

Besonders wichtig für Sie und das Kind sind Folsäure, Jod und Eisen. Folsäure und Jod werden für gewöhnlich in Form von Tabletten verabreicht. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt. Wenn Sie sich bereits vor der Schwangerschaft ausgewogen ernährt haben,

**Unser Tipp |** Wir beteiligen uns an den Kosten für eine Ernährungsberatung. Nähere Informationen dazu finden Sie unter:  
**🌐 [www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitskurse)**

Was Sie und Ihr Baby nun brauchen, sind viele wertvolle Nährstoffe, also Lebensmittel, die viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe haben. Je bunter und frischer sie sind, desto besser für Sie beide.

Die besten Voraussetzungen für eine gute Entwicklung Ihres Kindes und einen guten Schwangerschaftsverlauf schaffen Sie, wenn Sie sich jeden Tag aufs Neue orientieren und gleichzeitig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Am besten trinken Sie täglich mindestens zwei Liter.

bedarf es keiner großen Veränderung Ihrer Ernährungsweise. Sie fragen sich, was „ausgewogen“ genau bedeutet? Ganz einfach: bunt, frisch, unverarbeitet, saisonal und vielfältig! Das sind zum Beispiel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milch und Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Seefisch.

Wichtig für Sie und Ihr Kind ist es außerdem, dass Sie regelmäßig essen. Das heißt, idealerweise drei Hauptmahlzeiten und zwei kleinere Zwischenmahlzeiten. So sorgen Sie für eine permanente und ausreichende Versorgung.



## Lebensmittelinfektionen

„Aus Angst, eine Lebensmittelinfektion zu bekommen, isst meine Frau seit sie schwanger ist, keine rohen tierischen Lebensmittel mehr. Aber auch rohes Gemüse und Obst oder belegte Brötchen von unserem Lieblingsbäcker will sie aus Sorge um das Kind nicht mehr essen. Seit sie erfahren hat, dass sie schwanger ist, ist sie Mitglied in so einem Forum, in dem sich Schwangere austauschen. Ich befürchte, dass die Frauen in diesem Forum ihre Angst noch verstärken.“ (werdender Vater, 34 Jahre)

Solche und andere Sorgen mit Blick auf Lebensmittelinfektionen beschäftigen werdende Eltern sehr häufig. Diese Sorgen werden schnell zur Angst. Angst wiederum führt dazu, dass ganze Lebensmittelgruppen kaum noch verzehrt werden und jedes gemeinsame Essen oder die gemeinsame Familienfeier zum Stressauslöser werden.

Dabei kann rohes Obst und Gemüse, wenn es zuvor gründlich gewaschen wurde, ohne Bedenken gegessen werden. Auch belegte Brötchen vom Bäcker dürfen auf dem Speiseplan einer werdenden Mama stehen.

**Listeriose und Toxoplasmose** | Listerien sind weit verbreitet, allerdings führt die Infektion bei gesunden Erwachsenen in den meisten Fällen nicht zu der Erkrankung Listeriose. Betroffene sind vor allem Menschen mit einem schwachen Immunsystem. Die Aufnahme von Listerien erfolgt vor allem durch verunreinigte pflanzliche und tierische Lebensmittel wie ungewaschene Salate, Rohmilchprodukte und Rohwurstprodukte wie Mett-, Teewurst und Salami.

Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die durch den Parasiten *Toxolamsa gondii* ausgelöst wird. Die Infektion gehört zu den Zoonosen, kann also zwischen Tieren und Menschen übertragen werden und wird vor allem durch rohes Fleisch, unzureichend gewaschenes Gemüse und Salat sowie durch Kot von frisch infizierten Katzen übertragen. Die Symptome bei der



Erstinfektion sind nicht eindeutig zuzuordnen und ähneln den Symptomen einer Grippe mit Fieber und angeschwollenen Lymphknoten.

Um das Infektionsrisiko für Listeriose und Toxoplasmose während der Schwangerschaft zu reduzieren, wird werdenden Mamas empfohlen, keine rohen tierischen Lebensmittel zu essen. Besuchen Sie das Sushi-Restaurant also lieber nach der Schwangerschaft.

Im Normalfall besteht allerdings für Schwangere kein allzu großer Grund zur Sorge: Die werdenden Mamas besitzen gegen die meisten Infektionskrankheiten bereits Antikörper. Und selbst wenn dies nicht der Fall ist, besteht nur eine geringe Wahrscheinlichkeit, sich während der Schwangerschaft anzustecken. Fragen Sie Ihren Frauenarzt. Durch eine Blutuntersuchung kann er feststellen, ob sie bereits Antikörper besitzen und demnach immun sind.

Tabakkonsum während der Schwangerschaft erhöht die Gefahr einer Früh- oder Fehlgeburt. Die Neugeborenen sind meist untergewichtig und das Risiko des plötzlichen Kindstods steigt. Außerdem sind die Kinder oft anfälliger für Infektionskrankheiten, Allergien und Asthma und leiden häufig an Konzentrationsschwäche sowie Hyperaktivität.

Es ist nicht einfach, alte Gewohnheiten zu durchbrechen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten. Er gibt Ihnen Tipps zur Entwöhnung und Hilfestellung während dieser Zeit.

Neben dem Tabakkonsum kann auch der Genuss von Alkohol zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft schädliche Auswirkungen auf die Entwicklung Ihres Kindes haben.

**Unser Tipp |** Sie suchen professionelle Unterstützung bei der Raucherentwöhnung und im Umgang mit Alkohol? Wir unterstützen Sie dabei und bieten unterschiedliche Gesundheitskurse zum Thema Sucht.

Sollte sich die werdende Mama doch infizieren, bedeutet dies nicht automatisch eine Infektion des Ungeborenen. Bezüglich der Ansteckungsgefahr bei der Geburt besteht auch kein Grund zur Sorge. Neugeborene sind in den ersten drei Lebensmonaten gegen viele Infektionskrankheiten, die die Mama bereits durchgemacht hat, geschützt. Sie werden über die Plazenta der Mama mit Antikörpern versorgt. Diese wunderbare Einrichtung der Natur nennt sich „Nestschutz“.

## Alkohol und Nikotin

Für eine gute und gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist es sehr wichtig, dass Sie während der Schwangerschaft auf das Rauchen und den Genuss von Alkohol verzichten.

Das ist oft leichter gesagt als getan. Denn in der Schwangerschaft kommen neben den vielen Glücksmomenten und der Vorfreude auf das eigene Kind auch viele neue und unbekanntere Herausforderungen auf Sie zu. Da fällt es oft nicht leicht, auf die gewohnte „Entspannungs-Zigarette“ zu verzichten. Aber nicht nur Sie sollten den Griff zur Zigarette vermeiden, auch der werdende Papa sollte auf das Rauchen verzichten.

Bereits kleine Mengen an Alkohol gelangen direkt über die Plazenta und die Nabelschnur in den Organismus Ihres Kindes. Gesichtsfehlbildungen, Wachstumsstörungen und eine Hirnunterentwicklung können die Folgen sein.

Sätze wie – „Hab Dich nicht so, was soll schon bei einem kleinen Gläschen passieren?“ – machen es oft nicht leicht. Lassen Sie sich hier nicht beirren und bleiben Sie standhaft. Und auch hier gilt: Zu zweit fällt das „Nein-Sagen“ leichter. Greifen Sie beide zum Orangensaft oder einem alkoholfreien Bier. Oder wie wäre es, mal wieder eine Flasche Malzbier zu trinken?

Durch eine alkohol- und rauchfreie Schwangerschaft sorgen Sie nicht nur für das Wohl Ihres Babys, sondern tun auch sich selbst und Ihrem Körper etwas Gutes. Lassen Sie sich von Ihrem Partner unterstützen.

# Bewegung

Als werdende Mama erbringt Ihr Körper während der Schwangerschaft, aber auch bei der Geburt und in den Wochen danach, Höchstleistungen.

Deshalb sollten Sie mit Beginn der Schwangerschaft nicht in eine Schonhaltung gehen, sondern Ihren Körper regelmäßig in Schwung bringen.

Durch etwas Bewegung kurbeln Sie Ihren Kreislauf und Stoffwechsel an. Ihr Herz arbeitet ergiebiger und sowohl Sie als auch Ihr ungeborenes Baby werden schneller mit den nötigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Abfallprodukte und Schadstoffe werden ebenfalls besser abtransportiert.

Auch wenn die Veränderungen im ersten Trimester äußerlich noch nicht so stark sichtbar sind, erleben Sie eine große hormonelle und körperliche Umstellung. Durch die veränderten Bedürfnisse Ihres Körpers erhöht sich der Stoffwechsel und häufig machen Ihnen Müdigkeit, Übelkeit und Kreislaufprobleme zu schaffen.

Setzen Sie Ihren Körper daher während der ersten Schwangerschaftsmonate nicht noch zusätzlich neuen und ungewohnten Belastungen aus. Als Nichtsportler sollten Sie nicht direkt mit längeren Sporeinheiten loslegen. Ein gemütlicher Spaziergang an der frischen Luft oder ein paar Atemübungen zwischendurch helfen, den trägen Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

Sie waren schon vor der Schwangerschaft in Ihrer Freizeit regelmäßig in Bewegung? Wunderbar, machen Sie weiter so!

Sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme darüber, welche Sportarten gut für Sie sind und kein Risiko darstellen.

Grundsätzlich können Sie Radfahren, Nordic Walking oder Schwimmen gehen. Auch Yoga oder Gymnastikübungen sind Möglichkeiten, mit denen Sie in der ersten Schwangerschaftsphase aktiv werden können. Die Übungen haben einen kräftigenden, beweglichkeitsfördernden und vor allem entspannenden Effekt auf Ihren Körper.

Denken Sie daran, auf Ihren Körper zu hören und die Sache erst mal langsam anzugehen. Dann werden Sie alles richtig machen.

## **| EXTRA |**

**Gesundheitskurse |** Mit unseren Gesundheitskursen bleiben Sie fit in der Schwangerschaft. Wir bezuschussen diese zu 80 Prozent und mit bis zu 300 Euro pro Jahr für zwei Kurse. Kurse unserer Kooperationspartner, zum Beispiel beim Gesundheitsurlaub, sind für Sie kostenfrei.

🌐 [www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote](http://www.bahn-bkk.de/gesundheitsangebote)

# Organisation und Vorsorge

Auch wenn es bis zur Geburt noch gefühlte Ewigkeiten dauert, gibt es jetzt schon einiges, um das Sie sich kümmern sollten.

## Hebammensuche

Beginnen Sie mit der Suche nach einer Hebamme am besten, sobald Sie den positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten. Vor allem in größeren Städten übersteigt die Nachfrage oft das Angebot. Fragen Sie Ihren Frauenarzt nach einer Liste aktiver Hebammen in Ihrer Nähe.

**Beraterin mit Herz** | Nach der Schwangerschaft besucht Sie die Hebamme regelmäßig und gibt Ihnen Hilfestellungen zum Beispiel beim Stillen. Außerdem wiegt sie Ihr Baby und verfolgt mit einem geschulten Auge die Entwicklung Ihres Kindes. Die Kosten für eine Unterstützung durch eine Hebamme werden von uns übernommen.

**Wahl Ihrer Hebamme** | Bitte beachten Sie bei der Auswahl einer Hebamme: Sie muss dem „Vertrag über die Versorgung mit Hebammenhilfe“ beigetreten sein. Er garantiert eine einheitliche und qualitativ hochwertige Versorgung.

Die Leistung der Hebamme wird auf Quittierungsbögen erfasst. Lassen Sie sich Folgendes spätestens am nächsten Tag bestätigen:

- Kurse zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung
- die Vor- und Nachsorge der Entbindung
- Leistungen in Belegkliniken, in außerklinischen Einrichtungen und bei Hausgeburten

## |EXTRA|

**Hebammenrufbereitschaft** | Hebammenrufbereitschaft bedeutet, dass die Hebamme Ihres Vertrauens bei geplanten Entbindungen in Geburtshäusern oder bei Hausgeburten zu jeder Tages- und Nachtzeit abrufbar ist. Wir bezuschussen das mit bis zu 250 Euro.

**Unser Tipp** | Auf [www.ammely.de](http://www.ammely.de) können Sie kostenfrei und schnell nach einer Hebamme in Ihrer Region suchen.



## Mutterschaftshilfe, Elternzeit und Elterngeld

Wenn Sie nach dem abgeschlossenen dritten Schwangerschaftsmonat Ihren Vorgesetzten über Ihre Schwangerschaft informieren, wird dieser von Ihnen wissen wollen, wie Sie Ihre weitere berufliche Zukunft planen. Machen Sie sich also am besten schon vorher Gedanken, wie Sie Beruf und Familie vereinbaren wollen – am besten gemeinsam mit Ihrem Partner.

**Mutterschaftsgeld** | In den sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung sind Sie im Mutterschutz und erhalten Mutterschaftsgeld. Bei Früh- oder Mehrlingsgeburten erhöht sich die Schutzfrist sogar auf insgesamt 18 Wochen. Hierfür benötigen Sie eine Bescheinigung Ihres Arztes oder Ihrer Hebamme, in der der voraussichtliche Tag der Entbindung angegeben ist.

Die Höhe des Mutterschaftsgelds richtet sich in der Regel nach Ihrem Nettoeinkommen der letzten drei abgerechneten Kalendermonate vor Beginn der Schutzfrist. Arbeitslose Frauen erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe des Arbeitslosengelds.

**Elternzeit** | Als erwerbstätige Eltern haben Sie in den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes Anspruch auf Elternzeit. In den meisten Fällen schließt sich die Elternzeit direkt an die Mutterschutzfrist an – Sie können aber auch später starten. Wer von beiden die Elternzeit wann und wie lange wahrnimmt, das entscheiden Sie selbst.

Die Elternzeit müssen Sie spätestens sieben Wochen vor Beginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber anmelden. Gleichzeitig müssen Sie erklären, für welche Zeiten innerhalb von zwei Jahren Sie Elternzeit in Anspruch nehmen möchten. Diese Angaben sind verbindlich. Falls Sie im Nachhinein die Elternzeit verlängern oder verkürzen wollen, kann das in der Regel nur mit Zustimmung Ihres Arbeitgebers geschehen.



**Teilzeitarbeit |** In der Elternzeit dürfen Sie bei ihrem bisherigen Arbeitgeber bis zu 30 Stunden wöchentlich Teilzeitarbeit leisten. Auf die Verringerung der Arbeitszeit während der Elternzeit besteht ein Rechtsanspruch.

**Ihre soziale Sicherheit während der Elternzeit |** In dieser Zeit bleibt Ihr Arbeitsverhältnis bestehen. Sie haben also das Recht an Ihren alten bzw. an einen vergleichbaren Arbeitsplatz zurückzukehren. Auch darf Ihnen der Arbeitgeber in dieser Zeit grundsätzlich nicht kündigen. Allerdings können Sie selbst – natürlich unter Wahrung der gesetzlichen Fristen – Ihr Arbeitsverhältnis zum Ende der Elternzeit beenden.

**Ihre Krankenversicherung |** Für pflichtversichert Beschäftigte bleibt die BAHN-BKK-Mitgliedschaft während der Elternzeit, in der Regel beitragsfrei, bestehen. Ihr Kind nehmen wir selbstverständlich gerne ebenso beitragsfrei in die Familienversicherung auf. Einen Antrag hierfür finden Sie unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/service](http://www.bahn-bkk.de/service)

**Unser Tipp |** Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet zwei ausführliche Broschüren zu den Themen Mutterschutz sowie Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit.

**Elterngeld |** Einen Anspruch auf Elterngeld haben Mütter und Väter,

- die ihre Kinder nach der Geburt selbst betreuen und erziehen,
- nicht mehr als 30 Stunden in der Woche erwerbstätig sind,
- mit ihren Kindern in einem Haushalt leben und
- einen Wohnsitz oder ihren gewöhnlichen Aufenthalt in Deutschland haben.

**Höhe des Elterngeldes |** Das Elterngeld beträgt – auch für nicht erwerbstätige Elternteile – mindestens 300 Euro monatlich. Es ersetzt das entgangene Nettoeinkommen mit bis zu 67 Prozent. Der Höchstbetrag liegt bei 1800 Euro. Das Elterngeld richtet sich nach dem Nettoeinkommen des Elterngeldempfängers während der letzten zwölf Monate vor der Geburt des Kindes. Ist das entgangene Nettoeinkommen geringer als

1000 Euro, wird der Prozentsatz in Etappen angehoben. Bei niedrigen Einkommen (zwischen 301 und 340 Euro Nettoeinkommen) liegt die Ersatzrate sogar bei 100 Prozent. Hierzu erhalten Sie genaue Auskunft bei Ihrer Elterngeldstelle. Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das zustehende Elterngeld um je 300 Euro. Das Elterngeld ist steuer- und pfändungsfrei muss aber in der Steuererklärung erfasst werden und kann die Steuerprogression erhöhen. Das kann in manchen Fällen zu einer Steuernachzahlung der Elternteile führen. Der Bezug des Elterngeldes beginnt mit dem Tag der Geburt und endet mit Vollendung des 14. Lebensmonats des Kindes. Ein Elternteil kann den Bezug allerdings nur 12 Monate in Anspruch nehmen. Dem zweiten Elternteil stehen zusätzlich zwei Monate zu, wenn er seine Erwerbstätigkeit reduziert. Gut zu wissen: Das Elterngeld kann auch zur Hälfte gezahlt werden, so dass sich der Bezugszeitraum verdoppelt (Elterngeld-Plus).

**Ihr Antrag |** Ihren Antrag auf Elterngeld reichen Sie bei der für Sie zuständigen Elterngeldstelle schriftlich ein. Diese Stellen sind je nach Bundesland in der Regel den Jugendämtern oder Versorgungsämtern zugeordnet. Beantragen Sie das Elterngeld gleich nach der Geburt. Später wird es rückwirkend nur für insgesamt drei Monate gewährt.

**Zusätzliche Unterstützung |** Familien und Mamas in Notlage, Studierende und Auszubildende können sich vom Staat, Stiftungen oder Kirchen finanziell unterstützen lassen.

Mehr Informationsmaterial zu den Themen finden Sie auf der Webseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

🌐 <https://t1p.de/familienleistungen>

# Expertinnen-Interview mit Hebamme Bettina Seipel

Gut vorbereitet in den Kreißaal.

## **Worauf sollten sich Frauen in zehn Monaten Schwangerschaft insbesondere vorbereiten? Wie können sich Frauen die Schwangerschaft erleichtern?**

Spätestens in der Schwangerschaft überdenken viele Frauen ihre Lebensweise. Wichtig ist eine gesunde Ernährung, das Vermeiden von Schadstoffen, körperliche Fitness aber auch Raum für Ruhe und Erholung. Für die Partnerschaft ist es wichtig, sich Zeit für Gespräche über Vorfreude oder Ängste zu nehmen. Überlegen Sie sich außerdem auch Wege, wie es möglich sein kann, Eltern zu werden, aber noch Paar zu bleiben.

## **Wie können Frauen den klassischen Schwangerschaftsbeschwerden positiv begegnen?**

Es ist empfehlenswert, rechtzeitig Kontakt zu einer Hebamme aufzunehmen. Schon ab der Frühschwangerschaft ist diese eine hilfreiche Ansprechpartnerin und kann bei klassischen Schwangerschaftsbeschwerden Hausmittel empfehlen. Auch die Schwangerschaftsvorsorgen werden von Hebammen durchgeführt.

## **Sollte ich als Frau auch akzeptieren, wenn sich mein Mann nicht in alle Bereiche einklinken möchte?**

Ja! Denn ein gezwungener Mann wird Ihnen nicht hilfreich sein – weder im Kreißaal noch im Geburtsvorbereitungskurs. Aber führen Sie offene Gespräche und suchen Sie Alternativen. Keinesfalls sollten Sie sich dadurch alleingelassen fühlen.

## **Kann ich als Frau einen Geburtsvorbereitungskurs auch alleine besuchen?**

Natürlich! Es gibt verschiedene Kursmodelle. Sie können einen kompletten Partnerkurs belegen, den Sie immer zusammen besuchen. Oder Sie wählen einen Kurs, in dem einzelne Stunden (meistens ein- bis dreimal) der Partner dazukommt.

## **Was lerne ich in einem Geburtsvorbereitungskurs?**

Heutzutage geht es um mehr als „hecheln“ und „turnen“. In der Regel lernen Sie Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zur Geburtserleichterung kennen. Aber auch theoretische Informationen zum

**Unser Tipp |** Wir bezuschussen die Hebammenrufbereitschaft zwischen der 37. und 42. Schwangerschaftswoche mit bis zu 250 Euro.  
**🌐 [www.bahn-bkk.de/hebammenrufbereitschaft](http://www.bahn-bkk.de/hebammenrufbereitschaft)**

## **Welche Rolle spielt der werdende Vater?**

Es wird eine Familie geboren! Also spielt er eine große Rolle. Auch wenn die werdende Mama die „körperliche Rolle“ übernimmt, sollten Entscheidungen, die das Kind oder das Familienleben betreffen, gemeinsam gefällt werden.

## **Wie kann ich den werdenden Vater integrieren?**

Der Vater kann mit liebevollen Massagen der Partnerin helfen, Verspannungen zu lösen und den verändernden Körper anzunehmen. Das Kontaktaufnehmen mit dem ungeborenen Baby hilft dem werdenden Vater, die Schwangerschaft bewusster mitzuerleben und eine Beziehung zum Kind aufzubauen. Lassen Sie ihn die Bewegungen spüren oder Herztöne (mit Hörrohr oder Stethoskop) hören.

Geburtsverlauf, Schmerzlinderung und Gebärpositionen werden vermittelt. Jede Kursleiterin setzt ihre Schwerpunkte anders. Häufig werden auch Themen wie Babypflege, Stillen oder die Partnerschaft und das Leben nach der Geburt angesprochen. Für viele Paare ist der Kursabend die Zeit in der Woche, in welcher die Schwangerschaft bewusst erlebt und genossen wird.

### **Welche Optionen für die Geburt stehen mir zur Verfügung (Krankenhaus, Hausgeburt, Geburtshaus...)?**

Wenn Sie eine komplikationslose Schwangerschaft hatten, steht einer Hausgeburt nichts im Wege. Dies ermöglicht eine sehr individuelle und natürliche Geburt mit einer Ihnen vertrauten Hebamme.

Eine weitere Möglichkeit ist das Geburtshaus. Dort finden Sie eine entspannte Gebärumgebung vor und gehen wenige Stunden später heim. Da Sie schon in der Schwangerschaft von dem Hebammenteam des Geburtshauses begleitet werden, ist die Betreuung sehr intensiv. Entscheiden Sie sich für ein Krankenhaus, können Sie während regelmäßigen Informationsabenden die Kreißsäle Ihrer Umgebung besuchen und danach entscheiden, in welchem Sie sich am besten aufgehoben fühlen. Nach problemlosen Geburten dürfen Sie auch hier schon nach wenigen Stunden ambu-

lant nach Hause gehen, um dort von Ihrer Hebamme im Wochenbett betreut zu werden. Frauen mit einer Risikoschwangerschaft sollten ein Perinatalzentrum aufsuchen, dem immer eine Kinderklinik angegliedert ist.

### **Für welche Frauen kommt die Leistung der Hebammenrufbereitschaft in Frage und welchen Service bietet die Hebamme dafür?**

Manche Frauen wünschen sich, dass bei der Geburt eine Hebamme dabei ist, die sie schon vorher kennen. Dies ist in der Regel bei einer Hausgeburt oder bei einer Geburt im Geburtshaus möglich. Aber auch in einigen Kliniken bieten Hebammen diesen Service an. Da Hebammen in diesen Fällen für mehrere Wochen 24 Stunden rund um die Uhr für die Frauen abrufbereit sind, fällt eine Rufbereitschaftspauschale an.





## Zweites Trimester

Freuen Sie sich auf die kommenden Monate! Denn das zweite Schwangerschaftsdrittel wird von den meisten Frauen als die schönste Zeit empfunden.

# Wohlfühlen

Die anfänglichen Komplikationen wie Übelkeit oder Schwindelgefühle sind in der Regel verschwunden und das Risiko für eine Fehlgeburt hat deutlich abgenommen.

Viele Schwangere fühlen sich im zweiten Drittel ausgeglichener und zufriedener. Bei manchen Frauen wecken die Schwangerschaftshormone große Energien und sie fühlen sich rundum wohl. Ihr Bauch wird immer runder und Sie werden Ihr Baby bald zum ersten Mal spüren.

Wenn Sie Ihre Reise gut planen und sich über die Gegebenheiten an Ihrem Aufenthaltsort informieren, werden Sie die Tage genießen können. Auch wir bieten Ihnen verschiedene Angebote, zum Beispiel im Rahmen unserer Gesundheitsurlaube, an.

**Unser Tipp |** Noch mehr Informationen dazu sowie zu Akupunktur, traditioneller chinesischer und anthroposophischer Medizin finden Sie unter: [www.bahn-bkk.de/alternative-medicin](http://www.bahn-bkk.de/alternative-medicin)

## Stress und Entspannung

Damit Sie als werdende Mama nicht zu kurz kommen, sollten Sie sich immer wieder Zeit für Entspannungspausen nehmen. Gönnen Sie Ihrem Körper ein Beautyprogramm und verwöhnen Sie sich mit wohltuenden Bädern. Machen Sie Ihr Bad zu einer Wellness-Oase. Ein Badezusatz mit Meersalz beruhigt Ihre Haut, die durch den wachsenden Bauch jucken kann.

Ein Becher Sahne oder einige Tropfen Mandelöl dazu sorgen für eine geschmeidige Haut. Das warme Wasser macht Ihre Muskeln weich und auch der seelische Druck lässt nach. Bei Rücken-, Bauch- und Nackenschmerzen bewirkt ein warmes Bad wahre Wunder.

Oder gehen Sie raus. Regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft sorgen für eine ruhige und gelassene Stimmung. Mit Ihrem Partner erhalten Sie die Möglichkeiten, über die bevorstehenden Wochen und Monate zu sprechen. Kommunikation untereinander ist wichtig, vernachlässigen Sie diese nicht. Außerdem können die gemeinsame Vorfreude und das gemeinsame Unterhalten viel Stress und Ängste abbauen. Das ist das Beste, was Sie sich und Ihrem Kind in den nächsten Monaten bieten können.

## Urlaub

Gerade die mittleren Schwangerschaftsmonate sind ein günstiger Zeitpunkt für einen entspannten Urlaub mit Ihrem Partner. Völlig egal, ob Sie sich für einen Städtetrip oder einen Aktivurlaub in den Bergen entscheiden.

## Gesundheit

Auch während der Schwangerschaft kann es passieren, dass Sie sich erkälten, unter Kopfschmerzen leiden oder sich einen Virus einfangen. Bevor Sie in Ihr Medizinschränkchen greifen, sollten Sie sich ausführlich informieren, ob Ihre Medikamente für Schwangere geeignet sind. Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie etwas einnehmen.

Neben den neuen Aufgaben als werdende Mama haben Sie häufig auch mit den üblichen Wehwechen wie Übelkeit oder Wassereinlagerungen zu kämpfen und Ihr Immunsystem ist geschwächt. Dennoch müssen Sie in der Schwangerschaft auf viele Medikamente verzichten. Probieren Sie mal eine der vielfältigen Möglichkeiten der alternativen Heilmethoden aus, wie zum Beispiel Homöopathie oder Akupunktur.

### | EXTRA |

Wir unterstützen Sie und übernehmen zum Beispiel:

- 80 Prozent der Kosten Ihrer Behandlung aus den Bereichen **Osteopathie, Chiropraktik** und **Kinesiota-ping**, wenn eine ärztliche Bescheinigung oder ein Privatrezept vorliegt und der Behandler die notwendige Qualifikation nachweisen kann (jedoch maximal 200 Euro, unabhängig von der Zahl der Behandlungen),
- die vollen Kosten einer vertragsärztlichen Behandlung im Bereich der Homöopathie,
- bis zu 150 Euro pro Kalenderjahr für naturheilkundliche Medikamente, wenn diese von einem zugelassenen Arzt oder einer zugelassenen Ärztin auf einem Privatrezept verordnet werden.

# Ernährung

Durch das Wachstum des Kindes und der vermehrten Arbeit Ihres Körpers steigt jetzt auch Ihr Energiebedarf um 10 Prozent an. Das entspricht etwa 255 kcal am Tag.

Essen Sie weiterhin ausgewogen und gestalten Sie Ihre Mahlzeiten bunt und abwechslungsreich, mit reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten, magerem Fleisch und Seefisch wie Makrele, Hering oder Lachs. Um den gestiegenen Energiebedarf zu decken, ergänzen Sie Ihren Speisplan beispielsweise durch folgende zusätzliche Lebensmittel:

**Müsli:** 200 g Naturjoghurt, 2 EL Haferflocken, eine Portion Obst, einige Nüsse

**Belegtes Brot:** 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Butter, 1 kleine Scheibe Käse, Gemüse-Sticks

**Gemüsebeilage:** 3 EL Gemüse, 2 Kartoffeln, 1 TL Öl



Sie werden merken, dass Sie durch den wachsenden Bauchumfang nicht mehr so viel auf einmal essen können. Essen Sie deshalb nur so viel, wie Ihnen gut tut und verteilen Sie Ihre Mahlzeiten über den Tag.

Trinken Sie reichlich und schon bevor der Durst kommt. Nehmen Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich und wenn Sie stark schwitzen entsprechend mehr. Sie trinken gerne Kaffee? Auch darauf müssen Sie nicht verzichten. Bis zu drei Tassen über den Tag verteilt sind unbedenklich.

Sie sprühen jetzt förmlich vor Energie? Genießen Sie diese Zeit. Beziehen Sie Ihren Partner, Freunde und die Familie mit ein und kochen Sie doch einmal zusammen. Mit Ihrem geschärften Geruchs- und Geschmackssinn können sich nun neue Geschmackserlebnisse auftun. Probieren Sie neue Gerichte aus!

**Gewichtszunahme** | Jetzt beginnt die Zeit, in der Sie auf Ihr Gewicht achten sollten. Essen Sie vernünftig, aber geißeln Sie sich nicht. Denken Sie immer daran, dass eine langsame Gewichtszunahme ein positives Zeichen für eine gesunde Schwangerschaft ist. Lassen Sie sich von dieser Gewichtszunahme nicht verunsichern. Versuchen Sie in keinem Fall, Ihr Gewicht zu halten oder gar abzunehmen. Dazu bleibt Ihnen nach der Schwangerschaft genügend Zeit.

Bei einer ausgewogenen und bedarfsgerechten Ernährung erhöht sich Ihr Körpergewicht monatlich um ein bis anderthalb Kilo. 10 bis 15 Kilogramm Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sind normal. Dazu kommt, dass die Zunahme individuell sehr unterschiedlich ist und im Wesentlichen von dem Startgewicht abhängt.

## Bewegung

Ihr Körper hat sich so langsam an die neuen Bedürfnisse angepasst. Deshalb dürfen Sie sich in den mittleren Schwangerschaftsmonaten auch gerne noch einmal etwas mehr anstrengen.

Neben Radfahren, Aquafitness und Nordic Walking können Sie zur Abwechslung auch mal wieder an einer Aerobic- oder Spinning-Einheit teilnehmen. Auf Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko und Sturzgefahr, wie Fußball oder Skifahren, sollten Sie weiterhin verzichten.

Im Schwangerschaftsverlauf nehmen Sie allerdings auch immer mehr an Gewicht zu. Ihr Baby wächst im 2. Trimester am meisten und durch das verstärkte Brustwachstum leiden Sie häufig an Rückenschmerzen.

Daher ist es wichtig, gezielte Kräftigungsübungen für die Rückenmuskulatur in Ihr Bewegungsprogramm zu integrieren. Probieren Sie Pilates oder wagen Sie sich an ein Gerätetraining – natürlich nur soweit dies mit zunehmendem Bauchumfang noch möglich ist.

Hören Sie auch weiterhin ganz bewusst in sich hinein. Bleiben Sie durch gezielte Gymnastikübungen beweglich und entspannen Sie mit einer Runde Yoga. Dadurch bleiben Sie gelenkig, kräftigen Ihre Becken- und Rückenmuskulatur, lernen richtig zu atmen und können Schmerzen besser einschätzen und verkraften. Auch neu Einsteigen ist im zweiten Schwangerschaftsdrittel kein Problem.

Indem Sie sich während der Schwangerschaft regelmäßig bewegen, stimulieren Sie die Sinnesorgane Ihres Babys und nehmen so positiven Einfluss auf dessen Entwicklung und Wachstum.

Vergessen Sie bei allem Eifer nicht: Sport in der Schwangerschaft soll Sie in keinem Fall belasten, sondern Ihnen und Ihrem Kind gut tun. Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich fit und erholt fühlen.

# Organisation und Vorsorge

Jetzt wird es Zeit, sich einen Geburtsvorbereitungskurs zu suchen: Ob ein zweitägiger Crash-Kurs oder regelmäßige Wochenendtermine entscheiden Sie selbst.

## Geburtsvorbereitung

„Der Geburtsvorbereitungskurs war für mich persönlich der wichtigste Aspekt. Es gab verschiedene fachliche, medizinische Fragen. Bis dahin wusste ich nicht genau, wie was funktioniert, was auf einen zukommt und mit was man rechnen muss. Und dann haben wir noch einen Kurs gemacht, das war ein Säuglingspflegekurs. Der war auch wichtig, weil ja am Anfang alles neu ist.“ (Vater, 38 Jahre)

## | EXTRA |

### Geburtsvorbereitungskurse für werdende Väter

| Wenn der werdende Vater bei uns versichert ist, erstatten wir ihm den gleichen Betrag wie seiner Partnerin für Geburtsvorbereitungskurse bei zugelassenen Hebammen.

📍 [www.bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse](http://www.bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse)

**Unser Tipp |** Kennen Sie schon InfoMedicus, unsere weltweite Gesundheitshotline? An 365 Tagen im Jahr beantwortet medizinisch geschultes Fachpersonal Ihre Gesundheitsfragen – und das rund um die Uhr.

Eine Schwangerschaft ist ein sehr emotionales Erlebnis für ein Paar. Neben der Freude lassen sich gewisse Unsicherheiten und Ängste, insbesondere bei Erstgebärenden, nicht vermeiden. Sie können die Schmerzen, die bei der Geburt auf sie zukommen, nicht einschätzen, sie wissen nicht wie die Geburt ablaufen wird und was sie nach der Geburt beachten müssen.

Genau für diese Ängste und Sorgen werden Geburtsvorbereitungskurse angeboten. Hier soll das Paar von Ängsten befreit und auf die Geburt vorbereitet werden, indem es mit allen wichtigen Abläufen einer Entbindung vertraut gemacht wird. Sie lernen hier Ihr Baby zu ertasten, zu fühlen wie Ihr Baby liegt und die einzelnen Körperteile zu unterscheiden. Dadurch bauen Sie und Ihr Partner eine noch intensivere Bindung zu Ihrem ungeborenen Kind auf.

Die Kurse bieten außerdem eine gute Gelegenheit, um sich mit anderen Schwangeren auszutauschen und die mögliche Anspannung vor der Geburt etwas abzubauen. In den Kursen bekommen Sie ein breites Basiswissen über den Schwangerschaftsverlauf, die Geburt und die Zeit danach. Die Kurse beginnen meist im letzten Drittel der Schwangerschaft. Werden die Kurse von einer Hebamme geleitet, übernehmen wir die Kosten. Sie können den Kurs allein besuchen oder gemeinsam mit Ihrem Partner.

## | EXTRA |

**Elterntelefon |** Für alle (werdenden) Eltern bietet unser Elterntelefon von InfoMedicus eine eigene Beratung. Egal, ob Sie Fragen zur Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft haben oder sich Gedanken über die Geburt machen – das Elterntelefon ist für Sie da. Die Nummer finden Sie auf der Rückseite Ihrer elektronischen Gesundheitskarte.

## | EXTRA |

**Online-Geburtsvorbereitungskurse |** Wir bieten werdenden Müttern einen Geburtsvorbereitungskurs auch online an. Er ist für Versicherte kostenfrei und bereitet mit vielen Übungen, Tipps und vor allem wichtigen Wissen optimal auf die Geburt vor.

Nähere Informationen dazu finden Sie unter:

📍 [www.bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse](http://www.bahn-bkk.de/geburtsvorbereitungskurse)



# Expertinnen-Interview mit Heilpraktikerin Eva Hoffmann

Mit Homöopathie sanft den Körper regulieren.

## **Frau Hoffmann, ist der Besuch bei einem Heilpraktiker während der Schwangerschaft sinnvoll?**

Das kommt ganz auf das Befinden und auf eventuell auftretende Beschwerden an. Grundsätzlich darf ein Heilpraktiker eine Schwangerschaft bis zur Geburt unterstützend zum Frauenarzt begleiten. Der Vorteil des Heilpraktikers ist, dass er sich für jeden Patienten die nötige Zeit nehmen kann, um abseits von Tabletten und Pillen nach der passenden Medizin zu suchen. Ein Weg dazu ist die Homöopathie. Hier wird auf Wirkstoffe verzichtet, die unter Umständen über den Blutkreislauf in die Plazenta gelangen könnten. Durch die Wahl des richtigen Mittels wird hier nicht nur das körperliche Befinden, sondern auch der geistige und seelische Zustand mit einbezogenen.

## **Welche Therapiemöglichkeiten hat der Heilpraktiker denn bei Schwangerschaftsbeschwerden, wie Rückenschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen, Haut- und Verdauungsproblemen oder Krampfadern?**

Das ist natürlich ganz abhängig vom Fachgebiet. Ein manuell arbeitender Heilpraktiker, wie zum Beispiel ein Osteopath, kann bei allen Beschwerden, die während dieser Zeit am Bewegungs- und Halteapparat entstehen, also etwa bei Rückenschmerzen im fort-

schreitenden Verlauf der Schwangerschaft, hilfreich sein. Die Homöopathie wie auch die traditionelle chinesische Medizin bieten auf Grund ihrer Bandbreite Hilfe bei allen Symptomen. Bei gestauten Venen hingegen ist die Verordnung physikalischer Maßnahmen sinnvoll. Bachblüten können zur psychischen Unterstützung verschrieben werden. Der Heilpraktiker kann aus 38 Essenzen individuelle Mischungen zusammenstellen, die der Schwangeren Kraft schenken und ihren Körper zur Selbstregulation anregen sollen.

## **Da sie gerade die chinesische Medizin erwähnten: Was halten Sie von Akupunktur während der Schwangerschaft?**

Grundsätzlich ist dagegen nichts einzuwenden. Da während der Schwangerschaft nicht mehr alle Punkte gestochen werden dürfen, sollte die Akupunktur natürlich nur von erfahrenen Therapeuten der traditionellen chinesischen Medizin ausgeführt werden. Viele Patienten fühlen sich mit morgendlicher Übelkeit, Rückenschmerzen, aber auch mit Fehllagen des Embryos bei der traditionellen chinesischen Medizin sehr gut aufgehoben, da sie sich ausführlich mit dem Thema Schwangerschaft beschäftigt.



## Drittes Trimester

Die letzten drei Monate sind für die meisten Frauen die intensivsten ihrer Schwangerschaft. Durch die spürbaren Bewegungen ist das Baby nun zur greifbaren Realität geworden, die letzten Vorbereitungen werden getroffen.

# Wohlfühlen

Häufig sind es unsere eigenen Gedanken und Sorgen, die uns den meisten Stress bereiten. Die anstehende Geburt Ihres Kindes, die Sorgen darum, ob alles gut gehen wird und Ihr Kind gesund ist und die Ungewissheit, was als Mama auf Sie zukommen wird, können bei Ihnen, aber auch Ihrem Partner Stress hervorrufen.

Um dem entgegenzuwirken, gibt es Entspannungstechniken, die wir Ihnen gerne vorstellen möchten. Eine Anti-Stress-Methode ist die aus dem Buddhismus stammende „Achtsamkeit“.

**Achtsamkeit** | meint, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden. Eine aufmerksame Haltung bewirkt ein tieferes Verständnis von uns selbst und unseren gewohnheitsmäßigen Reaktionsweisen. Ein höherer Grad an Achtsamkeit eröffnet Ihnen einen Weg zur Balance zwischen „Sein“ und „Tun“ und fördert Ihre Entspannung, Gelassenheit und Konzentration. Geben Sie Ihrem Leben mehr Achtsamkeit und erleben Sie die letzten Wochen Ihrer Schwangerschaft zusammen mit Ihrem Partner ganz bewusst!

**Achtsamkeitsübung** | Setzen Sie sich in Ruhe hin, egal wo Sie sind oder bleiben Sie einfach stehen, wenn Sie unterwegs sind. Achten Sie auf die Außenwelt. Schauen Sie sich in der Umgebung um und zählen Sie auf, was Sie sehen können. Das können völlig beliebige Dinge sein. Zählen Sie im Geist zehn Dinge auf, die Sie gerade sehen. Dann konzentrieren Sie sich darauf,

**Progressive Muskelentspannung** | Eine weitere Entspannungsmethode ist die Progressive Muskelrelaxation (PMR). Bei der PMR werden einzelne Körperteile nacheinander angespannt und wieder entspannt. Dabei wird die Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Körperteil gelenkt. Auf diese Weise können sich Muskelgruppen, die sich durch Stress verspannen, wieder entspannen.

Einen Zustand tiefer Entspannung können Sie auch durch **Autogenes Training** erreichen. Bei dieser Methode versetzen Sie sich mit Ihrer eigenen Vorstellungskraft in einen hypnotischen Bewusstseinszustand.

Je größer Ihr Bauch wird, desto schwieriger wird es für Sie, eine bequeme Ruheposition einzunehmen. Gut bewährt hat sich die mit mehreren Kissen unterstützte Seitenlage: Ein Kissen unter den Kopf, eins zwischen den Knien und ein Kissen als Stütze im Rücken oder unter den Bauch legen. Zur Vermeidung von Rückenschmerzen eignet sich wunderbar ein Stillkissen als Stütze für den Rücken. Begeben Sie sich in die Seitenlage und legen Sie Bauch und Oberschenkel auf das Kissen.

**Unser Tipp** | Wir bezuschussen Entspannungskurse wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

was Sie hören können. Konzentrieren Sie sich bewusst darauf, welche Stimmen und Geräusche spürbar sind. Zählen Sie im Geist zehn Dinge auf, die Sie hören können. Jetzt spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers zur Umwelt (wie zum Beispiel das Gefühl der Kleidung, der Sitzunterlage, eines Luftzuges). Zählen Sie im Geist zehn Dinge auf, die Sie auf diese Weise spüren können.

Legen Sie die Beine hoch. Viele Frauen haben gerade in den letzten Monaten, vor allem abends oder bei hohen Außentemperaturen, mit Wassereinlagerungen zu kämpfen. Sie auch? Dann vermeiden Sie langes Stehen, bewegen Sie sich ausreichend, und legen Sie mehrmals am Tag einfach die Füße hoch.

# Ernährung

Während der Schwangerschaft wird Ihr kompletter Hormonhaushalt auf den Kopf gestellt – das wirkt sich auch auf Ihren Magen-Darm-Trakt aus. Seien Sie also nachsichtig mit Ihrer Verdauung und überfordern Sie sie nicht.

**Nährstoffbedarf** | Um den Mehrbedarf an gesunden Fettsäuren zu decken, essen Sie am besten ein bis zwei Mal die Woche Seefisch. Sie mögen keinen Fisch? Kein Problem. Dann greifen Sie zu ungesalzenen Nüssen und verwenden Sie Raps- und Olivenöl für die Zubereitung Ihrer Speisen und Salate. In diesen Lebensmitteln sind viele gute Fettsäuren, die nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Baby gut tun.

Wenn es Ihnen jetzt schwer fällt, selbst in der Küche zu stehen, bitten Sie Ihren Partner um Unterstützung.

**Sodbrennen** | Besonders Sodbrennen, das saure Aufstoßen, Brennen oder Schmerzen in der Speiseröhre macht in den letzten drei Monaten zu schaffen. Der Grund: Die Produktion eines muskelentspannenden Hormons erhöht sich, damit sich Ihre Muskeln entspannen und Ihr Baby wachsen kann. Das bedeutet auch, dass sich der Schließmuskel am oberen Magenausgang entspannt und Magensäure leichter in die Speiseröhre gelangen kann. Außerdem vergrößert sich die Gebärmutter, weshalb es für den Magen enger wird und die Magensäure nach oben gedrückt wird.

Fette und stark gewürzte Speisen, saure Säfte, Süßigkeiten, Kaffee und schwarzer Tee können die Beschwerden verstärken. Essen Sie deshalb leicht verdauliche Speisen. Verteilen Sie diese auf mehrere kleine Mahlzeiten. Kauen Sie gründlich und essen Sie in Ruhe. Essen Sie abends nur eine Kleinigkeit und schlafen Sie mit leicht erhöhtem Kopfteil. Oft helfen Hausmittel, wie ein Glas Milch, Haferflocken, Vollkorn-toastbrot und gekochte Kartoffeln mit Karotten.

**Verstopfungen** | Viele Frauen leiden während ihrer Schwangerschaft unter Verstopfung. Dies liegt an der Hormonumstellung, die dazu führt, dass der Magen-Darm-Trakt langsamer arbeitet. Die häufig verschriebenen Eisentabletten können das Problem noch verstärken. Manchmal hilft es schon, die Ernährung etwas umzustellen, zum Beispiel mehr zu trinken und sich regelmäßiger zu bewegen. Bei starker Verstopfung können Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil helfen, wie Trockenfrüchte oder Flohsamenschalen. Sauermilchprodukte, Sauerkraut(-saft) oder etwas Milchzucker können die Beschwerden ebenfalls lindern.

# Organisation und Vorsorge

Die Tage bis zur Geburt vergehen nun wie im Fluge und die Spannung und die Vorfreude bei Ihnen, Ihrem Partner und der ganzen Familie steigen.

Nutzen Sie die bevorstehende freie Zeit während des Mutterschutzes, um sich zusammen mit Ihrem Partner auf die bevorstehende Geburt und das neue Familienmitglied vorzubereiten.

## **Wo und wie wollen Sie entbinden?**

Wenn Sie sich noch kein Krankenhaus oder Geburtshaus ausgesucht haben, wird es jetzt höchste Zeit. In den meisten Häusern finden in der Regel Informationsabende statt, bei denen, neben einer Vorstellung des

Hauses sowie der Ärzte/Ärztinnen und Hebammen, ein Besuch der Kreißsäle und der gynäkologischen Abteilung auf dem Programm stehen. Haben Sie bei Ihrer Entscheidung auch im Hinterkopf auf welchem Weg Sie entbinden möchten. Soll es eine ganz klassische Geburt werden oder vielleicht eine Wassergeburt oder ein Kaiserschnitt? Frauen mit einer Hochrisikoschwangerschaft sollten insbesondere darauf achten, dass das Krankenhaus eine Kinderklinik angegliedert hat. Für einen Aufpreis stellen einige Kliniken auch Familienzimmer zur Verfügung. So kann Ihr Partner Ihnen auch in der Nacht zur Seite stehen.



**Packen Sie schon mal Ihr Köfferchen |** Um dem Entbindungstermin gelassen entgegensehen zu können, sollten Sie einen Monat vor dem wahrscheinlichen Geburtsdatum schon mal den Klinikoffen für sich und Ihr Baby vorbereiten. Dann kann es jederzeit losgehen und Sie haben ein gutes Gefühl, denn Sie müssen nicht

im Stress der nahenden Geburt an Ihren Bademantel denken. Am besten fahren Sie mit Ihrem Partner die Strecke zur Klinik oder zum Geburtshaus schon mal ab. So können Sie besser einschätzen, wie lange die Fahrt dauert.



## Der Termin rückt näher

Endspurt: Der Geburtstermin rückt immer näher und Sie, Ihr Partner, die Familie und Freunde können die Geburt kaum erwarten. Doch die letzten Monate sind auch mit vielen Emotionen, beschwerlichen Momenten und Ängsten verbunden.

**Ihr Baby |** Der Organismus des Babys ist jetzt schon fast ausgereift, die Körperproportionen stimmen und das Kind nimmt in den kommenden drei Monaten an Größe und Gewicht zu. Zu Beginn des letzten Trimesters ist das Ungeborene etwa 30 cm groß und wiegt ca. 1.500 g. Bis zur Geburt wird es noch gut anderthalb Kilo zunehmen und 15 bis 20 cm wachsen. Bewegungen werden in diesem Drittel häufiger. Gerade nachts können das Drehen, aufgewecktes Strampeln oder auch ein Schluckauf des Kindes zu Schlaflosigkeit bei Ihnen führen.

**Die Geburtstage |** Als werdende Mama wünschen Sie sich eine natürliche Geburt, die ohne Komplikationen verläuft und die keine medizinischen Eingriffe notwendig macht. Meistens geht dieser Wunsch auch in Erfüllung. In der Regel dreht sich ein Baby gegen Ende der Schwangerschaft mit dem Kopf nach unten in die richtige Geburtsposition. Manche Babys halten sich aber nicht daran und liegen quer oder hocken sogar in der Gebärmutter. Erfahrene Mediziner versuchen bei einer Beckenendlage dennoch das Kind auf natürliche Weise zur Welt zu bringen. Andere Ärzte hingegen raten der werdenden Mama zu einem Kaiserschnitt. Ihr Gynäkologe oder Ihre Hebamme beraten Sie, sollte sich Ihr Baby „querstellen“.

**Frühchen |** Auch wenn jeder Tag mehr in Ihrem geschützten Bauch gut für das Kind ist, kommen Kinder auch manchmal früher zur Welt. Ab der 37. Schwangerschaftswoche ist Ihr Baby keine Frühgeburt mehr und Sie müssen sich keine Gedanken machen. Mittlerweile gibt es aber auch deutliche Fortschritte in den medizinischen und technischen Möglichkeiten, so dass auch extreme Frühgeburten, die ab der 24. Schwangerschaftswoche entbunden werden, Überlebenschancen haben.

**Unser Tipp |** Für die Zeit nach der Geburt bieten wir unseren Versicherten einen kostenfreien Online-Rückbildungskurs an. Die Teilnehmerinnen erhalten Übungen und Tipps für die Zeit nach der Geburt, um z.B. geburtsbedingten Langzeitfolgen wie Beckenbodenproblemen vorzubeugen. [www.bahn-bkk.de/rueckbildung](http://www.bahn-bkk.de/rueckbildung)

## Mutter im Nestbautrieb

In den letzten Wochen oder Tagen vor der Geburt überfällt viele Frauen der sogenannte „Nestbau-Instinkt“. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie plötzlich vor Energie sprühen und zum „Putzteufel“ werden. Das ist völlig normal. Viele Frauen berichten auch, dass sie das Haus am liebsten neu tapezieren wollten und den Drang zum Entrümpeln verspürten. Muten Sie sich aber nicht zu viel zu!

**Vorbereitung auf Ihr Baby |** Konzentrieren Sie sich bei der Vorbereitung auf das Wesentliche. Am Anfang brauchen Sie nicht viel, um Ihre vier Wände auf das Neugeborene vorzubereiten. Es dauert ja schließlich noch eine ganze Weile, bis Ihr Baby krabbeln kann.

Wichtig für die ersten Monate: Kleidung für das Baby, Windeln, Decken, ein Babybettchen, einen Wickeltisch, ein Autokindersitz und ein Kinderwagen. Machen Sie und Ihr Partner sich schon vor der Geburt mit dem Kinderwagen und dem Autositz vertraut. Das vereinfacht Ihnen den Tag der Entlassung aus der Klinik.

## Die ersten Vorsorgeuntersuchungen Ihres Neugeborenen

Denken Sie auch schon vor der Geburt an die bald anstehenden ersten U-Untersuchungen für Ihr Baby. Im ersten Lebensmonat Ihres Kindes durchläuft es zwei Vorsorgeuntersuchungen: Die Erstuntersuchung U1 direkt nach der Geburt und die U2, die Basisuntersuchung zwischen dem dritten und zehnten Tag. Beide Untersuchungen werden in der Regel noch im Krankenhaus durchgeführt. Alle weiteren Untersuchungen macht der Kinderarzt, den Sie sich am besten schon vor der Entbindung aussuchen. Alle weiteren U-Untersuchungen, die Ihr Kind in den kommenden Jahren durchläuft, übernehmen wir selbstverständlich.

# EXTRAS für Familien

Wer Kinder hat, für den steht das Wohl der Familie an erster Stelle. Das wissen wir und bieten Ihnen deshalb viele EXTRAS speziell für Familien: Von der Schwangerschaft, über Babyalter, Kindergarten- und Schulzeit bis zum jungen Erwachsenen ist für jede Lebensphase das richtige EXTRA dabei. Lernen Sie unsere Highlights kennen!

Einen umfassenden Überblick finden Sie unter:

🌐 [www.bahn-bkk.de/familien](http://www.bahn-bkk.de/familien)

**Werden Sie Fan** | Sie möchten regelmäßig über Gesundheitsthemen sowie unsere Leistungen und EXTRAS informiert werden? Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram.

🌐 [www.facebook.com/bahnbkk](https://www.facebook.com/bahnbkk)

🌐 [www.instagram.com/bahnbkk](https://www.instagram.com/bahnbkk)

## Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von  
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255  
✉ [service@bahn-bkk.de](mailto:service@bahn-bkk.de)  
🌐 [www.bahn-bkk.de](http://www.bahn-bkk.de)

