

Ihr Leitfaden durch die Schwangerschaft



Ein attraktives Komplettpaket für
schwängere Bosch BKK-Versicherte
und ihre Familien in Zusammenarbeit
mit dem Robert-Bosch-Krankenhaus

Sehr geehrte Versicherte,
liebe werdende Eltern,
es ist soweit:
Sie bekommen ein Baby.
Herzlichen Glückwunsch!

Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate Ihres Kindes sind wichtige und aufregende Erlebnisse – sowohl in Ihrem Leben als auch für Ihre ganze Familie. Damit Sie sie möglichst harmonisch und bewusst erleben können, wollen wir Sie dabei unterstützen: Wir haben gemeinsam mit dem Robert-Bosch-Krankenhaus für Sie einen Leitfaden entwickelt, der Informationen und spezielle Angebote zu jeder Phase Ihrer Schwangerschaft und für die Zeit nach der Geburt enthält. Dabei schöpfen wir die gesetzlichen Möglichkeiten voll aus, um Ihnen auch einige medizinisch sinnvolle Extras zu bieten.

Die Bosch BKK entwickelt zielgruppenorientierte Angebote, die genau auf die Bedürfnisse ihrer Versicherten zugeschnitten sind. Wir möchten Sie damit in jeder Lebensphase begleiten. Eine hohe Qualität in der Versorgung ist uns dabei sehr wichtig. Deswegen haben wir uns für eine Kooperation mit dem Robert-Bosch-Krankenhaus entschieden. In dessen Mutter-Kind-Zentrum werden Sie und Ihr Kind nach dem neuesten Stand der Technik versorgt.

So steht beispielsweise für Neugeborene mit geringem Geburtsgewicht, Infektion oder Gelbsucht eine spezielle Überwachungseinheit mit sechs Plätzen zur Verfügung (IMC). Gleichzeitig bietet Ihnen das Robert-Bosch-Krankenhaus eine rundum familienfreundliche Atmosphäre: Mehrere Familienzimmer, großzügige Aufenthaltsbereiche und moderne, künstlerisch gestaltete Räumlichkeiten tragen ihren Teil dazu bei, dass Sie sich dort nicht nur so sicher, sondern auch so wohl wie möglich fühlen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute.



Dr. Gertrud Prinzing
Vorständin
Bosch BKK



Prof. Dr. med. Mark Dominik Alscher
Medizinischer Geschäftsführer
Robert-Bosch-Krankenhaus



Dr. Rolf Zettl
Kaufmännischer Geschäftsführer
Robert-Bosch-Krankenhaus

Das erste Schwangerschaftsdrittel

1.– 12. Schwangerschaftswoche



Wenn sich das Fenster des Teststäbchens verfärbt, ist alles klar: Sie sind schwanger. Es folgt eine erste Untersuchung beim Gynäkologen, der die Schwangerschaft bestätigt. Ihnen stehen 40 spannende Wochen bevor. Man spricht zwar von 9 Monaten. Genau genommen sind es aber fast 10: Vom Moment der Befruchtung bis zur Geburt rechnet man im Schnitt 267 Tage. Die letzte Monatsblutung vor der Befruchtung war rund 14 Tage zuvor. Demnach geht man also von ca. 280 Tagen = 40 Wochen = 10 Monaten aus. Zusätzlich unterteilt der Gynäkologe die Wochen noch in Schwangerschaftsdrittel (Trimenon).

Die erste Vorsorgeuntersuchung findet in der **8+0. bis 11+6. Schwangerschaftswoche** statt. Dabei wird Ihr Arzt auch die erste von insgesamt drei Ultraschall-Untersuchungen vornehmen. Er überprüft den Herzschlag, berechnet den Geburtstermin des Babys und macht Abstriche, um beispielsweise eine Chlamydieninfektion auszuschließen. Sie erhalten Ihren Mutterpass. Ihr Arzt informiert Sie über dessen Inhalte.

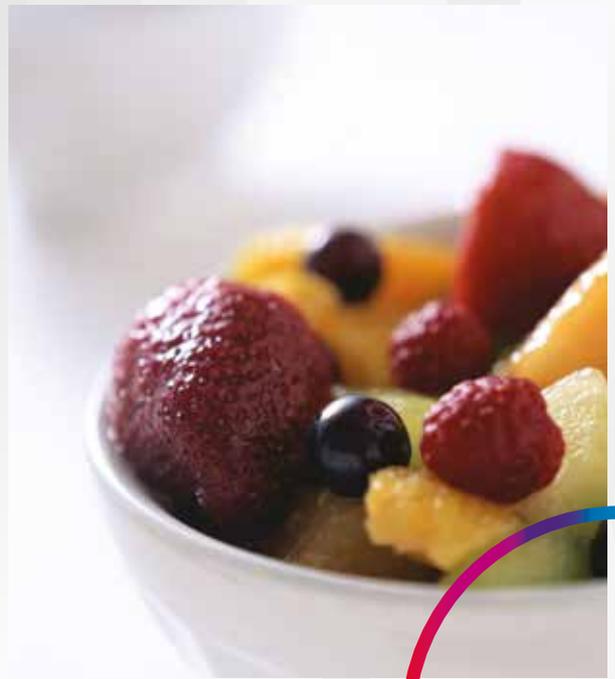
Weitere Gesprächspunkte sind die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik sowie Tipps zu gesundem Verhalten in der Schwangerschaft. Sie gehen nun alle vier Wochen zu Ihrem Frauenarzt: Gewicht, Blutdruck und Hämoglobin (Eisenwert) werden gemessen sowie der Urin auf Blut, Zucker und Eiweiß untersucht.

Übrigens: Sie haben die Wahl – diese Untersuchungen können Sie auch von einer Hebamme vornehmen lassen. Noch keine gefunden? Das Robert-Bosch-Krankenhaus hält eine Hebammenliste für Sie bereit.

Siehe Information in diesem Heft. Oder Email an hebammensuche-stuttgart@gmx.de (ab 13 SSW)

Ihnen ist morgens übel? Essen Sie vor dem Aufstehen im Bett ein paar Trockenfrüchte oder etwas trockenes Brot. Das stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Oder versuchen Sie es mit einer Tasse leicht gesüßtem Pfefferminztee. Bei starken und andauernden Beschwerden mit häufigem Erbrechen sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen.

Gutschein BabyCare BabyCare-Nutrition & ergänzend BabyCare



Wer sich vor und während der Schwangerschaft gesund und ausgewogen ernährt, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes. Auch das Baby profitiert davon. Durch ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr können Fehlbildungen und auch eine Frühgeburt vermieden werden. Dabei helfen Ihnen BabyCare-Nutrition und BabyCare.

Bosch BKK-Versicherte erhalten das BabyCare-Paket in unseren Geschäftsstellen. Ein Plus ist die BabyCare App, die Sie sie zusätzlich als mobilen Begleiter herunterladen können.



www.Bosch-BKK.de/Babycare

Aus dem Netz gefischt

Hilfreiche Websites rund um Ihre Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit Kind



www.babyclub.de

Diese Seite bietet neben Hebammensuche auch eine Hebammensprechstunde und Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Babys erstem Jahr.

www.familienhandbuch.de

Alles rund um Familie, Entwicklung des Kindes, Erziehung, Familienpolitik, Gesundheit, Ernährung und Wiedereinstieg in den Beruf.

www.afs-stillen.de

Homepage des Arbeitsverbands freier Stillgruppen. Wissenswertes rund um das Thema Stillen und Informationen zu regionalen Stillgruppen.

www.lalecheliga.de

Weitere Informationen zum Stillen. Hier finden Stillende Kontaktdaten zu Stillberaterinnen in Wohnortnähe.

www.eltern.de

Homepage der Zeitschrift „Eltern“ mit vielen Tipps und Informationen.

www.ane.de

Arbeitskreis Neue Erziehung e.V. Herausgeber der Elternbriefe, die vom 1. – 8. Lebensjahr wertvolle Tipps zur jeweiligen Entwicklung des Kindes geben.

www.kinderaerzteimnetz.de

Viele Informationen rund um die Gesundheit Ihres Kindes. Von A wie Allergie bis Z wie Zähne.

www.kindergesundheit-info.de

Viele Informationen zur Entwicklung und Gesundheit von Kindern bietet dieses Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Hier finden Interessierte auch altersgerechte Spiele oder Empfehlungen zum Thema Medienkonsum.

www.dge.de

Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Broschüren zum Bestellen zu gesunder Baby- und Kinderernährung.



www.planbaby.de

Ihre Gesundheits- und ernährungsberatung vor und in der Schwangerschaft
Für Bosch BKK-Mitglieder ist dieses Programm kostenlos

Das zweite Schwangerschaftsdrittel

13. – 24. Schwangerschaftswoche



Alles läuft problemlos? Dann gehen Sie weiterhin alle vier Wochen zu den Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt bzw. Ihrer Hebamme. Sie können Hebamme und Arzt auch abwechselnd konsultieren.

Zwischen der **18+0. und 21+6. Woche** findet die zweite Ultraschall-Untersuchung statt: Bei dieser Untersuchung haben Sie die Wahl, ob Sie eine „einfache“ Basis-Untersuchung machen lassen wollen oder aber einen „erweiterten“ Basis-Ultraschall. Beim „einfachen“ Basis-Ultraschall werden Größe vom Kopf, Bauch und Oberschenkelknochen sowie die Position der Plazenta in der Gebärmutter gemessen.

Beim „erweiterten“ Ultraschall werden zusätzlich Kopfform, Gehirnkammern, Kleinhirn, Hals und Rücken sowie weitere Organe auf Fehlbildungen untersucht. **Die Bosch BKK übernimmt die Kosten für beide Untersuchungen** – egal, für welche Sie sich entscheiden. Jetzt ist dann auch der richtige Zeitpunkt, um einen Glukosetoleranz-

Test zum Ausschluss eines Gestationsdiabetes durchzuführen. Auch hierfür übernimmt die Bosch BKK die Kosten.

Zwischen der **24. und 27. Woche** wird ein 2. Antikörpersuchtest auf Blutgruppenantikörper gemacht. Schon bemerkt – die kleinen Tritte, die man anfangs nur als leichtes Vibrieren oder Flattern wahrnahm? Um die 20. Woche herum spüren die meisten Frauen ihr Kind zum ersten Mal. Sie haben schon ein Kind bekommen? Dann nehmen Sie die Bewegungen wahrscheinlich schon ab der 16. bis 18. Woche wahr.

Ihr Bauch wächst und wächst. Tun Sie ihm Gutes. Cremen oder ölen Sie ihn täglich ein und machen Sie eine sanfte Zupfmassage. Verschiedene Hersteller bieten sogar spezielle Produkte zur Pflege in der Schwangerschaft an. Auch Sport und Bewegung sind wichtig. Ideal sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Aqua-Fitness oder Walking.

Mehr Leistungen in der Schwangerschaft?

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)

„Individuelle Gesundheitsleistungen“ (IGeL) sind Leistungen, die nicht Teil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenkassen sind. Es gibt eine Reihe von zusätzlichen Untersuchungen, die im Einzelfall auch medizinisch sinnvoll sind. Auch im Bereich der Schwangerschaftsvorsorge gibt es verschiedene IGeL. Das entsprechende Angebot und die Kosten hierfür erfahren Sie von Ihrem Frauenarzt.

In der Regel reichen die drei Ultraschall-Untersuchungen beim Gynäkologen aus, um sicher zu gehen, dass mit dem Baby alles in Ordnung ist. Wer sein Kind aber gern öfter sehen möchte, kann dies auf Wunsch tun. Eine spezielle Version

des Ultraschalls ist der so genannte 3D- bzw. 4D-Ultraschall. Dabei entstehen dreidimensionale Bilder von Ihrem Kind. Am Robert-Bosch-Krankenhaus wird dieser Ultraschall unter anderem im Rahmen der weiterführenden Diagnostik eingesetzt.

Sie sind unsicher, ob und wenn ja welche IGeL für Sie sinnvoll sind? Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen. Lassen Sie sich erklären, welchen Zweck zusätzliche Untersuchungen haben und warum sie für Sie notwendig sein sollen. Schauen Sie unter **www.igel-monitor.de**. Dort werden verschiedene IGeL wissenschaftlich fundiert bewertet.



Das dritte Schwangerschaftsdrittel

25. – 40. Schwangerschaftswoche

3



Bis zur 30. Woche gehen Sie weiterhin alle vier Wochen zur Voruntersuchung – bei Arzt oder Hebamme. Danach werden Sie alle zwei Wochen untersucht. Spannend wird es ab der **28. Woche**: Das erste CTG (Cardiotokogramm) zur Messung der Herzfrequenz und Wehentätigkeit wird geschrieben. Der dritte Ultraschall findet zwischen der **28+0. und 31+6. Schwangerschaftswoche** statt: Ihr Baby wird wiederum vermessen, es erfolgt eine Gewichtsschätzung und Beurteilung der Plazenta. Liegt Ihr Baby schon mit dem Kopf nach unten? Um die 33. Woche liegen 90 % der Kinder in „Startposition“.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um sich nach der passenden Klinik umzuschauen. Am Robert-Bosch-Krankenhaus findet einmal im Monat ein Infoabend jeweils mittwochs um 19:00 Uhr im Atrium 1 (Gebäude Atrium) statt. Die genauen Termine finden Sie auf www.rbk.de/veranstaltungen. Sie erfahren alles Wichtige zu Geburt und Wochenbett. Im RBK können Sie sich schon einige Wochen vor dem errechneten Termin zur Geburt anmelden. Dann sparen Sie sich die Formalitäten, wenn Sie mit Wehen in die Klinik kommen.

Einen Geburtsvorbereitungskurs sollten Sie auf jeden Fall machen. Selbst für Frauen, die bereits ein Kind bekommen haben, ist es sinnvoll, ihr Wissen aufzufrischen. Die Bosch BKK übernimmt die Kosten des Vorbereitungskurses für insgesamt 14 Stunden. Unsere Zusatzleistung: Wir übernehmen auch die Kosten für Ihren Geburtspartner, wenn er ebenfalls bei uns versichert ist. Zwischen der **28. – 32. SSW** wird Ihr Blut auf eine mögliche Hepatitis B-Infektion untersucht. Ab der 36. Woche können Sie mit geburtsvorbereitender Akupunktur beginnen. Mehr Informationen hierzu in diesem Leitfaden.

Wussten Sie, dass gerade mal vier Prozent der Kinder zum errechneten Termin kommen? Also kein Grund zur Unruhe: Ab dem errechneten Termin gehen Sie alle 2–3 Tage zur Untersuchung. Erst wenn sich 7 Tage über Termin nichts tut oder aber andere medizinische Gründe vorliegen, werden Ihr Arzt und Sie über eine Geburtseinleitung entscheiden. Gerne berät Sie hierzu auch das geburtshilfliche Team des Robert-Bosch-Krankenhauses (Tel. des Kreißsaals 0711 8101-3474).

Startklar für die Geburt

Hebammen am Robert-Bosch-Krankenhaus



Ab der **30. Schwangerschaftswoche** können Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. **Tipp:** Melden Sie sich frühzeitig an (um die 12. Woche), sonst ist der gewünschte Kurs eventuell schon belegt. Dort erfahren Sie, wie die Geburt abläuft, lernen Atemtechniken, Geburtsstellungen und Entspannungsübungen.

Noch keine Hebamme in Ihrer Nähe gefunden? Das Robert-Bosch-Krankenhaus arbeitet eng mit Hebammen aus dem Einzugsgebiet Stuttgart

zusammen. Sie bieten in den Räumlichkeiten des Krankenhauses Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungskurse an. Der Vorteil: Alles kann an einem Ort in Anspruch genommen werden.

Die Hebammenliste finden Sie auf der Homepage des RBK unter Abteilungen/Gynäkologie und Geburtshilfe.

So fühlt sich jeder wohl

„2 aus 4“ – Kurse für Sie, Ihr Kind und Ihre Familie

Wenn aus einem Paar eine Familie wird, dann tauchen viele Fragen und Unsicherheiten auf. Das Robert-Bosch-Krankenhaus und die Bosch BKK möchten Sie dabei unterstützen: Im Robert-Bosch-Krankenhaus werden Sie in der Elternschule auf die Geburt und die Zeit danach vorbereitet.

Und die Bosch BKK übernimmt für ihre Mitglieder die Kosten für 2 Kurse in der Elternschule zu 100%.

Wählen Sie bis zu 2 Kurse aus dem aktuellen Angebot im Robert-Bosch-Krankenhaus aus und reichen die Quittungen bei der Bosch BKK zur Erstattung ein. Die aktuellen Kurse finden Sie unter Kursangebote der Elternschule.



www.rbk.de/Elternschule



Geburtsvorbereitende Akupunktur am Robert-Bosch-Krankenhaus



Akupunktur trägt wissenschaftlich bewiesen zum Aufbau des Schmerz-Hemmdepots bei, verkürzt die Geburtsdauer und kann zur Schmerzlinderung unter der Geburt eingesetzt werden. Bitte melden Sie sich im Mutter-Kind-Zentrum/Kreißsaal unter Telefon: 0711 8101-5144.

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist die Entbindung im Robert-Bosch-Krankenhaus. Die Kostenerstattung erfolgt nach der Entbindung gegen Vorlage der Quittung an der Kasse im Krankenhaus. Eine Kostenübernahme der Bosch BKK ist nicht möglich. Nach der Entbindung erhalten Sie unter Vorlage der Rechnung bis zu 48 Euro an der Kasse im Krankenhauses in Bar ausgezahlt.

Broschüren

Informationen für Sie und die gesunde Entwicklung Ihres Kindes

Sie wünschen mehr Informationen? Zum Beispiel über gesunde Kinderernährung oder bis zu welcher Stundenzahl Sie in der Elternzeit arbeiten dürfen? Sie möchten wissen, wie Sie selbst sich etwas Gutes tun können, wenn Sie mal gestresst sind? **Wir haben ein paar sinnvolle Broschüren für Sie:**

● **Ernährungskalender der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung**

Kompakt informiert: Alles zu gesunder Ernährung in der Schwangerschaft, fürs Baby und Kleinkind.

www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/Ernaehrungskalender_Eltern_2016_web.pdf

● **Elterngeld und Elternzeit**

Alles Wissenswerte rund um Elterngeld und Elternzeit.

www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen

● **Das Baby – Informationen rund um das erste Lebensjahr (BZgA)**

www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/das-baby/

● **BKK-Broschüre „Für einen schmerzfreien Rücken“**

Während und auch nach der Schwangerschaft hilfreich: Was kann man für einen gesunden Rücken tun? Hier erfahren Sie mehr.

● **BKK-Broschüre „Ganz schön gestresst“**

Damit können Sie sich bestimmt entspannen. Tipps und Tricks rund um das Thema „Stress und Entspannung“.

● **Familiencard**

Top Leistungen für Familien



Einfach gewünschte Broschüren der Bosch BKK über Elternwerden@Bosch-BKK.de anfordern

Gutschein für eine Mahlzeit im Mitarbeiterrestaurant am Robert-Bosch-Krankenhaus



(Werdende) Väter brauchen zwischendurch eine Pause und müssen sich stärken. Deshalb erhalten sie am Robert-Bosch-Krankenhaus einen Menüutschein für eine Mahlzeit im Mitarbeiterrestaurant im 1. UG.

Am Robert-Bosch-Krankenhaus können Sie am Tag der Entbindung kostenfrei im Parkhaus einmalig parken.

Die Gutscheine erhalten Sie automatisch bei Ihrer Aufnahme zur Geburt am Robert- Bosch-Krankenhaus

Psychotherapeutische Betreuung am Robert-Bosch-Krankenhaus

Der „Baby Blues“

Vom so genannten „Baby Blues“ hat wahrscheinlich schon jeder gehört: Um den dritten Tag nach der Geburt ereilt er viele der frisch gebackenen Mütter. Tränen fließen fast ohne erfindlichen Grund. Sie sind traurig, grüblerisch und fühlen sich vielleicht auch von der neuen Situation überfordert. Die hormonelle Umstellung, aber auch die veränderten Lebensumstände tragen dazu bei, dass diese Stimmungsschwankungen auftreten.

Nach ein paar Tagen glätten sich die Wogen in der Regel von allein wieder. Partner, Familie und Freunde tragen durch liebevolle Anteilnahme und Verständnis dazu bei. Was aber, wenn negative Gedanken und Stimmungen zum Dauerzustand werden und man das Gefühl hat, mit der Situation allein nicht klar zu kommen? Dann kann professionelle Hilfe nötig sein.

Am Robert-Bosch-Krankenhaus profitieren Patientinnen von einem besonderen Angebot: In der Abteilung für Psychosomatische Medizin bekommen sie professionelle Hilfe. Das Angebot ist vielfältig und beginnt in der Regel mit einem

ausführlichen Erstgespräch, in dem die aktuelle Problematik und ein möglicher Therapieansatz besprochen werden.

Es werden Behandlungen während des stationären Aufenthalts festgelegt – so z. B. stützende psychotherapeutische Gespräche, Kurzzeittherapien, Krisenintervention oder Entspannungsverfahren. Mit der Entlassung aus der Klinik muss für die Patientin die Behandlung nicht beendet sein. Wenn nötig, werden Vorschläge zu weiteren therapeutischen Maßnahmen besprochen. Dazu gehört ebenfalls die Vermittlung längerfristiger ambulanter Psychotherapien. Auf Wunsch der Patientin finden zudem Gespräche mit Angehörigen und nahen Bezugspersonen statt.

Sie wissen nicht, an wen Sie sich wenden müssen, damit Ihnen geholfen wird? Dann sprechen Sie mit einer Hebamme, (Kinder-) Krankenschwestern oder einem Arzt/Ärztin am Robert-Bosch-Krankenhaus. Dort wird man den Kontakt zu einem Psychotherapeuten für Sie herstellen.



Untersuchungen von der Geburt bis zum 17. Lebensjahr

U1:

Nach der Geburt

In den ersten zwei Lebensstunden nach der Geburt findet eine gründliche körperliche Untersuchung des Neugeborenen einschließlich Beurteilung von Atmung, Hautkolorit, Herzschlag, Reflexen und Muskeltonus statt (APGAR).

U2:

3. bis 10. Lebensstag

Kinderärztliche Ganzkörperuntersuchung, Stoffwechsel-Screening; Hörtest

U3:

4. bis 5. Lebenswoche

Überprüfung der Reflexe, Motorik und Reaktionen. Ultraschall der Hüfte.

U4:

3. bis 4. Lebensmonat

Reaktionsfähigkeit, Greifreflex.
Erste Impfung: Diphtherie, Polio, Hib, Hepatitis B, Tetanus, Keuchhusten, Pneumokokken und Rotaviren.

U5:

6. bis 7. Lebensmonat

Bewegungsablauf: Kann sich das Baby alleine drehen? Greift es nach Gegenständen?
Hörtest, Ernährungsfragen und erste Zähne.

U6:

10. bis 12. Lebensmonat

Sinnes- und Sprachentwicklung, körperliche Geschicklichkeit. Erste Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln, Windpocken.

U7:

21. bis 24. Lebensmonat

Sinnes- und Sprachentwicklung. Untersuchung der Wirbelsäule, Becken, Beine und Füße.

U7a:

34. bis 36. Lebensmonat

Überprüfung des Hör- und Sehvermögens, der motorischen und sprachlichen Entwicklung. Überprüfung Impfstatus.

U8:

43. bis 48. Lebensmonat

Körperliche Geschicklichkeit, soziales Verhalten, Sprachentwicklung, Gehör und Sehvermögen. Überprüfung Impfstatus.

U9:

60. bis 64. Lebensmonat

Körperliche und geistige Entwicklung; Bewegungsverhalten, Sprachentwicklung sowie Hör- und Sehvermögen. Überprüfung Impfstatus.

Extra Service der Bosch BKK:

U10:

7 bis 8 Jahre

und

U11:

9 bis 10 Jahre

Entwicklungsstörungen, die sich nach dem Schuleintritt zeigen, erkennen

J2:

16 bis 17 Jahre

Beratung für Jugendliche an der Schwelle zum Erwachsenenalter



www.Bosch-BKK.de/Vorsorge

So schläft es sicher

Babys Schlafumgebung

Davor fürchten sich Eltern wohl am meisten. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Der Plötzliche Kindstod (Englisch: „SID“ für „Sudden Infant Death“) ist unvorhersehbar. Ursachen sind leider noch nicht bekannt, jedoch gibt es Risikofaktoren. Damit Sie Ihr Kind so gut wie möglich schützen können, sagen wir Ihnen, worauf Sie achten müssen:

- ▶ Schlafen Sie nicht mit Ihrem Kind im selben Bett. Besser: Eigenes Babybett im elterlichen Schlafzimmer. Praktisch ist ein Beistellbett, das an das Bett der Eltern angebracht wird.
- ▶ Kind in Rückenlage schlafen legen.
- ▶ Wohnung und Kinderzimmer zur rauchfreien Zone erklären.
- ▶ Optimale Raumtemperatur zum Schlafen: 16–18 Grad.

- ▶ Stillen Sie Ihr Kind mindestens sechs Monate voll.
- ▶ Kein Babynestchen oder Schaffell im Bett.
- ▶ Gitterabstände des Bettes sollten zwischen 4,5 und 7,5 cm sein, damit das Kind seinen Kopf nicht durchstecken kann.
- ▶ Keine Stofftiere im Bettchen. Ein kleines ist erlaubt.
- ▶ Keinen Kunststoff-Schonbezug und keine Gummiauflage für die Matratze verwenden.
- ▶ Matratze max. 10 cm hoch: nicht zu weich und schadstofffrei.
- ▶ Keine Schnüre oder Bänder in der Nähe des Babys.
- ▶ Kissen und Bettdecke braucht es noch nicht.
- ▶ Verwenden Sie einen Schlafsack.



Mehrleistungen für Familien

Die Bosch BKK-Angebote im Überblick

FamiliePlus

Der „FamiliePlus“-Newsletter begleitet Sie ab der 2. Schwangerschaftshälfte bis zum 10. Geburtstag Ihres Kindes:

www.Bosch-BKK.de/FamiliePlus

Geburtsvorbereitung mit Partner

Wir übernehmen die Kurskosten für Ihren Partner (bis zu 80 Euro pro Schwangerschaft), vorausgesetzt er ist auch bei der Bosch BKK versichert.

Hebammenrufbereitschaft

Die Bosch BKK übernimmt die Kosten bis max. 250 Euro pro Schwangerschaft, vorausgesetzt die Hebamme ist als Leistungserbringer zugelassen.

Haushaltshilfe

Die Bosch BKK unterstützt Versicherte, wenn sie wegen Krankheit den Haushalt nicht selber führen können. Mehr dazu auf der Themenseite „Haushaltshilfe“ in diesem Leitfaden.

Krankenpflege zu Hause

Wir zahlen häusliche Krankenpflege, wenn nicht im Krankenhaus behandelt werden kann oder häusliche Krankenpflege einen Krankenhausaufenthalt vermeidet oder verkürzt.*

Schutzimpfungen

Impfungen sind der beste Schutz vor Krankheiten. Deshalb übernehmen wir die Kosten für **alle** vom Arzt empfohlenen Schutzimpfungen.

Rooming in

Wir übernehmen die Unterbringungskosten eines Elternteils bei Kindern bis 8 Jahre.

Vorsorgeuntersuchungen

Wir erinnern Sie an die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen (U1–U11) und die Jugenduntersuchung (J1)–J2. Als „Belohnung“ erhält jedes Kind nach dem Arztbesuch eine kleine Überraschung.

„G-win Mini“

Ihr Nachwuchs kann im Laufe der ersten 6 Lebensjahre einen Gesamtbonus von bis zu 150 Euro sammeln. Je früher Sie starten, um so höher ist der Bonus.

„G-win Junior“

Mit unserem Bonus-Programm „G-win junior“ können mitversicherte Kinder ab 6 Jahren jedes Jahr punkten.

*Abzüglich der gesetzlichen Zuzahlungen



Mehr auf unserer Homepage unter:
www.Bosch-BKK.de/Familien

Schnell wieder fit nach der Geburt

Rückbildungsgymnastik



Nach der Geburt – Sie sind wieder zu Hause – jetzt beginnt der Alltag mit Kind. Ihre Hebamme wird Sie während des Wochenbetts zu Hause betreuen. Nach diesen acht Wochen sollten Sie auch wieder an sich denken. Der Körper hat sich dann soweit von der Geburt erholt, dass Sie einen Rückbildungskurs besuchen können. Oft bietet auch die eigene Hebamme solche Kurse an.

Warum ist Rückbildungsgymnastik wichtig? Gebärmutter und Beckenboden wurden während Schwangerschaft und Geburt stark beansprucht. Muskeln und Bänder sind stark gedehnt und haben Schwerstarbeit geleistet. Davon müssen

sie sich in den ersten Wochen nach der Schwangerschaft erholen. Das heißt nicht, dass Sie die ganze Zeit daheim im Bett liegen müssen. Nehmen Sie sich am Anfang dennoch nicht zu viel vor. Kurze Spaziergänge mit oder ohne Kind tun bereits gut.

Wie wichtig diese Rückbildungsgymnastik ist, zeigen auch Erkenntnisse über Spätfolgen wie Gebärmutterensenkung und Inkontinenz, die oft erst Jahre später auftreten. Deshalb: Wer seinen Beckenboden trainiert und sich regelmäßig bewegt, kann diese Folgen vermeiden und tut etwas für seine Gesundheit.

Wenn es alleine nicht geht

Haushaltshilfe

Sie sind nach der Geburt wieder zu Hause, brauchen aber aus medizinischen Gründen noch erweiterte Pflege und Erholung? Gleichzeitig kann sich Ihr Partner nicht um Sie kümmern oder Sie müssen ein zweites Kind versorgen?

Dann bezahlt Ihnen die Bosch BKK eine Haushaltshilfe unbefristet – solange es medizinisch notwendig ist. Voraussetzung ist, dass Sie oder Ihr Partner den Haushalt nicht selbst führen können und im Haushalt ein Kind lebt, welches das 14. Lebensjahr (gesetzlich bis zum 12. Lebensjahr) noch nicht vollendet hat oder behindert ist.

oder ...

wenn Sie nach einer stationären Maßnahme einer erweiterten Schonung bedürfen, für die Dauer der Schonung => **ohne** dass ein Kind im Haushalt lebt.

Erstattung: Bei karitativen Einrichtungen in Höhe der Vertragssätze. Für eine selbstbeschaffte Ersatzkraft, die weder verwandt noch verschwägert ist => bis zu einem täglichen Höchstsatz abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt und wenden Sie sich an Ihre Bosch BKK Geschäftsstelle.



Zeit für mich

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett liegen hinter Ihnen.



Jetzt können Sie Ihr Kind richtig kennenlernen und dürfen jeden Fortschritt miterleben. Möchten Sie trotzdem mal wieder Zeit für sich? Entspannung und Bewegung? Dann nehmen Sie doch an einem der qualitätsgeprüften Gesundheitskurse der Bosch BKK teil. Die Kosten für einen solchen Kurs werden bis maximal 80 Euro pro Kurs – zweimal im Jahr von Ihrer Bosch BKK übernommen. Möchten Sie mehr erfahren? Alle Kurse und Informationen erhalten Sie unter www.Bosch-BKK.de/Gesundheitskurse

Wir hoffen, unser Gutscheineheft war Ihnen eine Hilfe und Sie haben sich von uns während und nach der Schwangerschaft optimal betreut gefühlt. Haben Sie Anregungen, wie wir unsere Leistungen noch weiter verbessern können? Wir freuen uns über Ihre Vorschläge! Schreiben Sie uns:

Elternwerden@Bosch-BKK.de

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für Sie und Ihr Baby!

**Ihre Bosch BKK
Ihr Robert-Bosch-Krankenhaus**

Kontakt Daten



Bosch BKK

Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

Robert-Bosch-Krankenhaus Mutter-Kind-Zentrum

Auerbachstraße 110
70376 Stuttgart



0711 811-31002
Fax 0711 811-45782

Terminvergabe 0711 8101-5144
(7.00 bis 9.00 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr)
Kreißaal 0711 8101-3474
Wochenstation 0711 8101-3521
Fax 0711 8101-3794



Elternwerden@Bosch-BKK.de
www.Bosch-BKK.de

kreissaal@rbk.de
www.rbk.de