

**KOENIG & BAUER**



**Das schönste Gefühl der Welt**

Gut zu wissen, dass man den richtigen Partner an seiner Seite hat.

## Herzlichen Glückwunsch

Liebe Eltern,

Sie erwarten ein Baby – wir freuen uns mit Ihnen und wünschen schon jetzt das Allerbeste für Sie und Ihr Kind. Sollte es Ihr erstes Kind sein, können wir Ihnen nur sagen, dass dies ein ganz besonderes und einprägsames Erlebnis für Sie sein wird. Aus einer Partnerschaft wird nun eine Familie.

Für die Zeit der Schwangerschaft und nach der Entbindung halten wir ein spezielles Leistungspaket für die Gesundheit von Mutter und Kind

bereit. Das liegt uns besonders am Herzen: Nutzen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen, zu gegebener Zeit auch die umfangreichen Angebote für Ihr Kind. Welche Ansprüche gibt es nach dem Mutterschutzgesetz, Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz?

Auch zu diesen Themen finden Sie Antworten in dieser Broschüre. Bei allen Fragen sind wir für Sie gerne persönlich da, wir beraten Sie gerne.

Ihr Koenig & Bauer BKK Team

### Mutterschutz und Schwangerschaft Ärztliche Behandlung und Vorsorge

Wir übernehmen nach Vorlage Ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) beim behandelnden Arzt oder Ihrer Hebamme unter anderem folgende Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt:

- Vorsorgeuntersuchungen und notwendige ärztliche Behandlungen
- Hebammenhilfe während der Schwangerschaft, bei der Entbindung sowie zur Nachsorge im Wochenbett
- Kostenbeteiligung an der Rufbereitschaft der Hebamme ab der 37. Schwangerschaftswoche
- Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse
- Ärztlich verordnete Arznei-, Verband-, Hilfs-, oder Heilmittel (ohne gesetzliche Zuzahlung)
- Kostenbeteiligung an einem Streptokokken-Test ab der 35. Schwangerschaftswoche
- Entbindung: Ob Sie zu Hause mithilfe einer Hebamme oder stationär im Krankenhaus entbinden möchten entscheiden Sie. Ist eine Geburt im Geburtshaus geplant, übernehmen wir 50 % der Kosten für die Hebammen-Rufbereitschaft (max. 200,- €). Fragen Sie gerne bei uns nach.

## BabyCare

Frühgeburten sind auch heute noch trotz stetiger Verbesserung von Diagnostik und Therapie das zentrale Thema in der Geburtshilfe. Ein Team von Ärzten und Wissenschaftlern hat deshalb ein Präventionsprogramm entwickelt, mit dem die Frühgeburtenrate deutlich sinken soll. Die Koenig & Bauer BKK hat sich diesem Programm angeschlossen und übernimmt die Behandlungs- und Betreuungskosten.

- Das Programm besteht aus drei Teilen:

Information (Risikofaktoren und deren Beeinflussung), Fragebogen und wissenschaftliche Auswertung sowie spezielle Beratung und Betreuung durch einen am Programm teilnehmenden Frauenarzt

Das BabyCare-Paket ist in den teilnehmenden Frauenarztpraxen erhältlich. Weitere Infos erhalten Sie bei der Koenig & Bauer BKK oder unter [www.baby-care.de](http://www.baby-care.de).



**+ 300,- €** für zusätzlich durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen

## Schutz für Mutter und Kind

### Mutterschutzgesetz

#### Beschäftigungsverbote

Dieses Gesetz schützt die Gesundheit der Frau und ihres Kindes am Arbeits-, Ausbildungs- und Studienplatz während der Schwangerschaft, nach der Entbindung und in der Stillzeit.

#### Die Verbote im Einzelnen:

Sofern der Arzt eine medizinische Gefahr für Leben und Gesundheit von Mutter oder Kind feststellt, bescheinigt er ein Beschäftigungsverbot, wobei ausschließlich medizinische Gründe maßgebend sind. Im Extremfall kann dieses Beschäftigungsverbot sogar von der Feststellung der Schwangerschaft bis zum Beginn der Mutterschutzfrist andauern.

Der Arbeitgeber hat unverzüglich nach Bekanntgabe der Schwangerschaft im Sinne einer Gefährdungsbeurteilung erforderliche Schutzmaßnahmen zu treffen.

Frauen dürfen nicht mit Arbeiten beschäftigt werden, bei denen regelmäßig Lasten von mehr als 5 kg Gewicht von Hand gehoben, bewegt oder befördert werden. Auch darf der Arbeitgeber eine schwangere Frau keine Akkordarbeit, keine Fließarbeit und keine getaktete Arbeit mit vorgeschriebenem Arbeitstempo ausüben lassen.

Werdende Mütter dürfen auch nicht mit Mehrarbeit, nicht in der Nacht zwischen 20 und 6 Uhr und nicht an Sonn- und Feiertagen beschäftigt werden, außer die Frau erklärt sich ausdrücklich bereit und nach ärztlichem Zeugnis spricht nichts gegen eine Beschäftigung bis 22 Uhr.

Die übrigen Beschäftigungsverbote und den genauen Wortlaut dazu entnehmen Sie bitte dem Mutterschutzgesetz. Es müsste in Ihrer Firma aushängen (sofern dort mehr als drei Frauen beschäftigt sind) bzw. in einem elektronischen Verzeichnis jederzeit zugänglich sein. Informieren Sie sich – zu Ihrem Vorteil.

#### Mitteilung an Arbeitgeber

Damit Sie die Vorteile des Mutterschutzgesetzes wie zum Beispiel Beschäftigungsverbote und Kündigungsschutz nutzen können, sollten Sie dem

Arbeitgeber Ihre Schwangerschaft und den voraussichtlichen Tag der Entbindung mitteilen, sobald dies bekannt ist. Auf Verlangen des Arbeitgebers sollen Sie das Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorlegen.

#### Kündigungsschutz

In Deutschland gilt ein umfassender Kündigungsschutz: Vom Beginn einer Schwangerschaft, bis zum Ablauf von vier Monaten nach einer Fehlgeburt, nach der zwölften Schwangerschaftswoche und bis zum Ablauf des vierten Monats nach der Entbindung ist eine Kündigung Ihres Arbeitsverhältnisses durch den Arbeitgeber unzulässig. Bitte setzen Sie den Arbeitgeber von der Schwangerschaft frühzeitig in Kenntnis bzw. innerhalb von zwei Wochen nach Zugang einer evtl. Kündigung.

Nehmen Sie unmittelbar in Anschluss an die Schutzfrist nach der Entbindung (8 bzw. 12 Wochen) Ihre Elternzeit in Anspruch, dann verlängert sich der Kündigungsschutz um diese Zeit. Sie können während der Schwangerschaft und bis zum Ende der Schutzfrist ohne Einhaltung einer Frist – aber fristlos – und zwar zum Ende der Schutzfrist Ihr Arbeitsverhältnis kündigen. Während der Elternzeit ist die Beendigung mit einer dreimonatigen Frist zum Ende der Elternzeit möglich.

**Hinweis:** Ein befristetes Arbeitsverhältnis endet auch während der Schwangerschaft bzw. in der Elternzeit.

#### Mutterschutzlohn

Fällt wegen eines Beschäftigungsverbots (mit Ausnahme der Schutzfristen) das Gehalt/der Lohn – auch teilweise – aus, ist der Arbeitgeber verpflichtet, Ihnen einen sogenannten Mutterschutzlohn zu bezahlen. Dieser errechnet sich aus Ihrem Durchschnittsverdienst der letzten drei Monate vor Beginn der Schwangerschaft. Die Zahlungsdauer ist zeitlich nicht begrenzt, sondern richtet sich nach dem Beschäftigungsverbot.

#### Mutterschutzfristen

Mutter und Kind sollen besonders geschützt werden: Seitens des Arbeitgebers dürfen Sie **sechs Wochen vor der Geburt** **acht bzw. zwölf Wochen nach der Geburt** nicht beschäftigt werden.

# Leistungen

Vor der Entbindung können Sie freiwillig auch während der Schutzfrist arbeiten, wobei Ihnen jederzeit eine Beendigung der Arbeitsleistung zusteht.

Nach der Entbindung sind Sie zwölf Wochen geschützt, wenn es sich um eine Früh- oder Mehrlingsgeburt gehandelt hat oder wenn vor Ablauf von acht Wochen nach der Entbindung beim Kind eine Behinderung (im Sinne von § 2 Abs. 1 SGB IX) ärztlich festgestellt wird und die Verlängerung von der Frau beantragt wird, ansonsten acht Wochen lang. Konnten Sie wegen einer vorzeitigen Entbindung die Schutzfrist von sechs Wochen vor der Geburt nicht oder nur teilweise in Anspruch nehmen, verlängert sich die Dauer der Schutzfrist nach der Entbindung.

**Beispiel:** Bei einem voraussichtlichen Entbindungstag am 18.7. beginnt die Schutzfrist am 6.6. (letzter Arbeitstag 5.6.). Erfolgt die Entbindung zum Beispiel bereits am 11.7., ist die Schutzfrist um sieben Tage verkürzt. Um diese Zeit verlängert sich die Schutzfrist von acht Wochen nach der Entbindung (=5.9.) auf den 12.9.

## Leistungen für Mutter und Kind

### Haushaltshilfe

Wer führt den Haushalt weiter? Diese Frage stellt sich, wenn Ihnen dies wegen erheblicher Schwangerschaftsbeschwerden oder der Entbindung nicht möglich ist. Anspruch auf Haushaltshilfe besteht, wenn keine Person in Ihrem Haushalt lebt, die diese Aufgabe übernehmen kann. Dabei spielt es keine Rolle, ob dem Haushalt bereits ein Kind angehört. Werden Fachkräfte von Organisationen tätig, rechnen diese ihre Kosten direkt mit uns ab.

Die Kosten für eine selbstbeschaffte fremde Haushaltshilfe erstatten wir Ihnen in angemessenem Umfang. Übernehmen Verwandte und Verschwägte bis zum zweiten Grad die Haushaltsführung, können deren Fahrkosten und Verdienstaussfall ersetzt werden. Fragen Sie uns zu Einzelheiten.



### Entbindung

Wenn Sie in einer Vertragsklinik bzw. in einem Vertragskrankenhaus entbinden, übernehmen wir selbstverständlich diese Kosten, auch für die Versorgung des Neugeborenen. Dies gilt entsprechend für Entbindung in einer Geburtseinrichtung oder zu Hause.

### Fahrkosten

Entbinden Sie in einem Krankenhaus oder in einer Klinik, übernehmen wir die Fahrkosten abzüglich einer Zuzahlung von 10 %, mindestens 5, höchstens 10 Euro. Fahrkosten zur ambulanten Vorsorge oder bei einer Hebamme können wir leider nicht begleichen.

### Häusliche Pflege

Sollte wegen der Schwangerschaft oder Entbindung häusliche Pflege erforderlich werden, übernehmen wir auch die Kosten für diese spezielle Leistung. Sie umfasst die sogenannte Grundpflege, also die Körperpflege, Hilfe im hygienischen Bereich, bei der Nahrungsaufnahme usw.

### Service-Tipp

Die ärztliche Verordnung legen Sie uns bitte vor, damit wir über die Kostenübernahme entscheiden können.

### Mutterschaftsgeld

Wer erhält Mutterschaftsgeld? Es ist für Frauen vorgesehen, die sechs Wochen vor der voraussichtlichen Entbindung Mitglied unserer BKK sind (z. B. Arbeitnehmerinnen oder Bezieherinnen von Arbeitslosengeld).

Voraussetzung ist, dass ein Anspruch auf Krankengeld besteht oder wegen der Schutzfristen kein Arbeitsentgelt gezahlt wird. Auch Frauen, deren Arbeitsverhältnis unmittelbar vor der Schutzfrist endet und die am letzten Tag des Arbeitsverhältnisses BKK-Mitglied waren, erhalten Mutterschaftsgeld.

Stehen Sie in einem Arbeitsverhältnis, wird Mutterschaftsgeld aus Ihrem Netto-Verdienst der letzten drei

abgerechneten Kalendermonate vor Beginn der Schutzfrist errechnet. Es beträgt bis zu 13,- € kalendertäglich. Bezieherinnen von Arbeitslosengeld erhalten das Mutterschaftsgeld in Höhe der Leistung der Agentur für Arbeit.

Bezahlt wird das Mutterschaftsgeld für die Zeit der Schutzfristen vor und nach der Entbindung, sowie für den Entbindungstag. Zur Auszahlung vor der Entbindung legen Sie uns bitte eine ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Tag der Entbindung vor. Nach der Entbindung erhalten Sie vom Standesamt die Geburtsurkunde mit dem Vermerk „nur für die Mutterschaftshilfe“, die wir von Ihnen benötigen.

Sind Sie familienversichert und stehen in einem geringfügigen Beschäftigungsverhältnis, steht Ihnen grundsätzlich ein Mutterschaftsgeld in Höhe von bis zu 210,- € zu.

#### Service-Tipp

Weitere Informationen und Anträge:



Bundesversicherungsamt – Mutterschaftsgeldstelle  
 Friedrich-Ebert-Allee 38 - 53113 Bonn  
 Tel. 0228 619-1888  
 oder unter [mutterschaftsgeld.de](http://mutterschaftsgeld.de)

#### Zuschuss zum Mutterschaftsgeld

Weil das Mutterschaftsgeld auf 13,- € kalendertäglich begrenzt ist, erhalten Sie als Arbeitnehmerin von Ihrem Arbeitgeber einen Zuschuss bis zur Höhe des Nettoverdienstes.

Haben Sie beispielsweise 900,- € netto monatlich verdient, so zahlt Ihnen die Firma einen Zuschuss von 17,- € täglich zum Mutterschaftsgeld (900,- €: 30 Tage = 30,- € ./ 13,- € Mutterschaftsgeld von der Koenig & Bauer BKK).

Interessant ist dabei, dass der Arbeitgeber zum Beispiel tarifliche Lohn- bzw. Gehaltserhöhungen berücksichtigen muss, wenn sie in den Zahlungszeitraum des Zuschusses fallen. Dagegen werden Einmalzahlungen (z. B. Urlaubs-, Weihnachtsgeld) in die Berechnung nicht mit einbezogen. Nachdem sich der Zuschuss aus dem Nettoverdienst errechnet, fallen keine Steuern und Beiträge an – allerdings

unterliegt der Zuschuss dem Progressionsvorbehalt bei der Einkommensteuer.



#### Zuzahlungen

Leistungen in Zusammenhang mit der Schwangerschaft bzw. der Mutterschaft sind zuzahlungsfrei. Das betrifft zum Beispiel Vorsorgeuntersuchungen sowie verschreibungspflichtige Arzneimittel und Heilmittel, die Ihnen wegen Schwangerschaftsbeschwerden verordnet werden. Auch für die Zeit des Klinikaufenthaltes wegen der Entbindung, für Haushaltshilfe und häusliche Pflege fallen Zuzahlungen nicht an.



## Das Beste für Ihr Kind

### Krankengeld bei Erkrankung des Kindes

Wenn Sie der Arbeit fernbleiben müssen, weil Ihr Kind erkrankt ist, wird von uns ein sogenanntes Kinder-Krankengeld bezahlt, während Sie vom Arbeitgeber unbezahlt freigestellt werden (eine bezahlte Freistellung ist vorrangig).

### Voraussetzung

Das versicherte Kind ist unter zwölf Jahre alt, ein ärztliches Zeugnis bestätigt die Notwendigkeit der Beaufsichtigung, Betreuung oder Pflege Ihres erkrankten Kindes und eine andere in Ihrem Haushalt lebende Person kann dies nicht sicherstellen.

Das Kinder-Krankengeld erhalten Sie kalenderjährlich für jedes Kind bis zu zehn Arbeitstage, bei mehreren Kindern insgesamt bis zu 25 Arbeitstage (bei allein erziehenden Versicherten bis zu 20 Arbeitstage bzw. bei mehreren Kindern insgesamt bis zu 50 Arbeitstage). Weitergehende Leistungen sind bei schwerstkranken Kindern möglich.

## Von Anfang an. Einfach besser betreut.

Die Koeng & Bauer BKK bietet Ihnen weit mehr als nur die gesetzlichen Betreuungen. Mit der Koenig & Bauer BKK profitieren Sie und Ihr Kind von weiteren Leistungen.

### Während einer Schwangerschaft

- + Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen bis zu 300,- €
- + Partner-Geburtsvorbereitungskurse bis zu 80,- €
- + Entbindung im Geburtshaus bis zu 200,- €



## Früherkennung für den optimalen Schutz

### Früherkennungsuntersuchungen

Die ersten Lebensmonate und -jahre Ihres Kindes sind entscheidend für seine gesunde Entwicklung. Wir möchten Ihr Kind mit einem Vorsorgepaket Schritt für Schritt in ein gesundes Leben begleiten. Nutzen Sie es bitte! Für alle Untersuchungen – sechs davon im ersten Lebensjahr – sind bestimmte Zeiträume vorgegeben, die Sie unbedingt einhalten sollten. Dann werden eventuelle Krankheiten, die eine normale körperliche und geistige Entwicklung gefährden könnten, frühzeitig erkannt und behandelt. Die Schutzimpfungen können zugleich erfolgen.

Im „Kinderuntersuchungsheft“ können Sie sich durch die „Elterninformationen“ auf jede Untersuchung vorbereiten. Dort notieren Sie, wenn Ihnen in der Entwicklung oder am Verhalten Ihres Babys etwas Ungewöhnliches auffällt. Mit einer herausnehmbaren Teilnehmerkarte können Sie den Nachweis erbringen, dass die Untersuchungen wahrgenommen wurden. Bauch- und Geschlechtsorgane, Skelettsystem (z. B. Kopf, Wirbelsäule, Hüftgelenke), Sinnesorgane, Motorik und Nervensystem werden gründlich untersucht. Auch eventuelle Verhaltensauffälligkeiten und Risikofaktoren für psychische Erkrankungen sollen frühzeitig erkannt werden.



Schwerpunkte der einzelnen Untersuchungen:

**Die U1 (Neugeborenen-Erstuntersuchung)**

Sind Atmung, Herzschlag, Reflexe, Muskelspannung, Bewegung und Hautfarbe in Ordnung?

**Die U2 (vom 3. Bis 10. Tag nach der Geburt)**

Tests auf angeborene Stoffwechselstörungen/Mukoviszidose, Hörtest, Rachitis- und Fluoridprophylaxe

**Die U3 (4. Bis 5. Lebenswoche)**

Auffälligkeiten beim Schlafen, Trinken, Schreien? Ultraschall der Hüftgelenke, Impfberatung

**Die U4 (3. Bis 4. Lebensmonat)**

Beobachten Sie häufigeres Erbrechen? Stuhlfarbe? Reaktion auf Ansprache (Lächeln, Wenden des Kopfes, spontane Signale), Wiederholungsimpfungen

**Die U5 (6. Bis 7. Lebensmonat)**

Wie beweglich ist das Baby und wie beherrscht es seinen Körper? Unfallverhütung. Auffälligkeiten an Zähnen/Mundschleimhaut?

**Die U6 (10. Bis 12. Lebensmonat)**

Beobachten Sie Blickkontakt und Reaktion auf leise/laute Geräusche? Spricht das Kind?

**Impfungen**

Gut, dass es sie gibt: Durch Schutzimpfungen können die wichtigsten Kinderkrankheiten so wirksam bekämpft werden, dass sie gar nicht ausbrechen. Bei den Kindervorsorgeuntersuchungen wird Sie Ihr (Kinder-)Arzt auf empfohlene Schutzimpfungen hinweisen und diese dann entsprechend dem „Impfkalender“ vornehmen. Hier sind auch die für Erwachsene vorgesehenen Standardimpfungen aufgeführt.

**Digitale KINDER HELDIN**  
**Hebammenberatung**



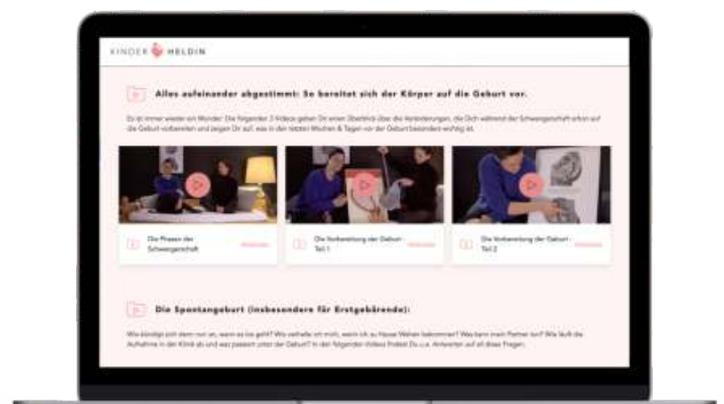
Kinderheldin sind staatlich anerkannte Hebammen, die Sie durch die Schwangerschaft und Babyzeit begleiten: einfach per Telefon, Chat oder Video-Call.

Zusätzlich finden Sie auf der Homepage viele Online-Kurse zu den Themen Geburtsvorbereitung, Stillen und Rückbildung. Die ebenfalls kostenlosen Videos sowie weitere Informationen und praktische Tipps stehen rund um die Uhr zum Download für Sie bereit.

Mehr dazu auf [www.kinderheldin/bkk.de](http://www.kinderheldin/bkk.de)

Ihren Gutschein-Code können Sie einfach über die BKK-Kundenberatung anfordern.

**BKK Service:** Wir erinnern Sie an alle Termine





Natürlich gesund

## Ernährung in der Schwangerschaft

Das Essverhalten in der Schwangerschaft wirkt sich prägend auf die Entwicklung ihres Kindes aus.

Zum einen geht es dabei um eine optimale Nährstoffversorgung für Mutter und Kind, zum anderen beeinflusst die Ernährung in der Schwangerschaft das Auftreten von Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauferkrankungen beim Baby.

Daher sollten Sie sich in der Schwangerschaft so ausgewogen und abwechslungsreich wie möglich ernähren, ohne dabei den Spaß am Essen zu verlieren. Letztendlich ist eine gesunde Ernährung kein großer Aufwand.

Die richtige Ernährung für alle Menschen gibt es sowieso nicht. Dafür sind wir alle viel zu unterschiedlich und unsere Lebensumstände, Gewohnheiten und nicht zuletzt unsere Konstitutionen sind höchst individuell.

## Hallo Baby

Babys, die mehr als drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin (vor der 37. Woche) geboren werden, werden als „Frühchen“ bezeichnet. Die Medizin kann inzwischen selbst extrem früh geborene Babys retten, jedoch ist eine Frühgeburt immer eine ernste Situation. Hier setzt unser Vorsorgeprogramm „Hallo Baby“ mit gezielter Aufklärung und individueller Risikoermittlung durch den Frauenarzt an.

### Das leistet das „Hallo Baby“-Versorgungskonzept

Ermittlung von Risikofaktoren für eine Frühgeburt

Ausführliches Gespräch über individuelle Risikofaktoren mit dem behandelnden Frauenarzt

Informationsmaterial zu Schwangerschaft und Geburt

Aufklärung über die optimale Schlafumgebung des Babys

Weitere Qualitätssicherungsmaßnahmen im ambulanten und stationären Bereich

Sprechen Sie mit uns, wir beraten Sie gerne.

Die wichtigsten Regeln, Tabus und Empfehlungen für eine gute Ernährung in der Schwangerschaft haben wir in einer Kurzübersicht für Sie zusammengetragen und vielleicht finden Sie ja Ihren persönlichen Weg diese in Ihre tägliche Ernährung mit einzubauen. Viel Spaß.

## Gesunde Ernährung bei Kinderwunsch

Optimal wäre es, mit der gesunden Ernährung schon im Vorfeld der Schwangerschaft zu beginnen. In einer perfekten Welt würden Frauen circa vier Wochen vor der Konzeption bereits Nikotin und Alkohol vermeiden und für eine ausreichende Folsäureaufnahme sorgen.

Folsäure ist eines der wichtigsten Vitamine in den ersten fünf Wochen der Schwangerschaft.

Es verhindert Spaltbildungen beim Embryo – also das Auftreten eines offenen Rückens (Spina Bifida) oder einer Lippen-Gaumen-Spalte.

## Diät in der Schwangerschaft

Keine gute Idee. Eine Diät kann der fetalen Gehirnentwicklung schaden, was lebenslange Folgen auf die Gehirnfunktion des Kindes haben würde.

Tatsächlich nehmen viele Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel zunächst ab. Gerade Schwangere, die unter Übelkeit leiden, haben oft wenig Appetit.

Wir gehen aber davon aus, dass Sie dennoch die Lebensmittel zu sich nehmen, die der Körper dringend braucht. Bei Hyperemesis Gravidarum (extremer Schwangerschaftsübelkeit & Erbrechen) muss eine Infusionstherapie begonnen werden.

## Getränke

In der Schwangerschaft sollten mindestens 1,5 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag getrunken werden. Am besten ist Wasser, aber auch verdünnte Säfte oder Saftschorlen oder ungesüßte Tees sind empfehlenswert. Dass Alkohol tabu ist, versteht sich von selbst.

## Ernährungstipps (So gut wie sonst auch, nur besser)

Eigentlich gelten ja die meisten Empfehlungen, die in der Schwangerschaft aufgestellt werden, auch im sonstigen Leben. Nur ist eine gesunde Ernährung in dieser Lebensphase eben besonders wertvoll.

Wer nicht schon während der Kinderplanungsphase Folsäure substituieren möchte (was empfohlen wird), sollte sich mit folgenden Nahrungsmitteln eindecken:

Vollkornprodukte	Hülsenfrüchte
Getreidekeime	Nüsse
Hefe	Spinat
Endivie	Feldsalat
Grünkohl	Brokkoli
Porree	Rosenkohl
Spargel	Avocado
Karotten	Grüne Bohnen
Tomaten	Eigelb
Leber	Fisch
Milch	

Der erhöhte Bedarf an Folsäure erstreckt sich noch über die ersten drei Monate der Schwangerschaft.

Quelle: Hebammenblog.de - Altes Wissen frisch gebloggt



## Daher hier nochmal ein paar Faustregeln:

Fünf mal am Tag Obst & Gemüse (auch als Smoothie, als Saft, getrocknet oder gefroren)

Jeden Tag Kohlenhydrate – bevorzugt Vollkorn (Brot, Reis, Kartoffeln, Pasta)

Jeden Tag proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Bohnen, Eier und auch Fleisch oder Wurst

Ein bis zwei mal pro Woche Seefisch (am besten Lachs, Makrele oder Hering)

Drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag liefern Kalzium und Eiweiß (z. B. ein Glas Milch, ein Joghurt und etwas Käse)





# BKK STARKE KIDS

## Das Gesundheitsprogramm für Kinder und Jugendliche.

Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen für Kinder sind wichtig, denn sie können dabei helfen, Fehlentwicklungen zu verhindern. Mit unserem kostenfreien Programm „BKK STARKE KIDS“ wollen wir die gesunde Entwicklung Ihres Kindes tatkräftig unterstützen. In Ergänzung zu den gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen bietet „BKK STARKE KIDS“ zusätzliche Leistungen für Kinder bis 17 Jahre an.

Das Plus unseres Premium-Gesundheitsprogramms umfasst folgende Leistungen:

Ausführlicher Babycheck zwischen dem 1. und 5. Lebensmonat

2 Augenuntersuchungen zwischen dem 5. und 14. sowie 20. und 50. Lebensmonat

Spezielle frühe Sprachtests mit standardisierten Testverfahren bei U7 und U7a

2 BKK Grundschulchecks zum Erkennen von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen im Alter von 7 bis 8 bzw. von 9 bis 10 Jahren

Depressionsscreener für Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren zur Erkennung von Auffälligkeiten

BKK Jugendcheck zwischen 16 und 17 Jahren

Gesundheitscoaching bei Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten durch speziell ausgebildete Kinder- und Jugendärzte

PädExpert – telemedizinisches Konsiliararztsystem bei schweren oder seltenen Erkrankungen

PädAssist – Langzeitmonitoring bei ausgewählten Indikationen (ab 01.01.2019)

PädHome – Videosprechstunde bei ausgewählten Indikationen (ab 01.01.2019)



## Elterngeld & Co.

Übernimmt die Kinderbetreuung allein ein Elternteil (Mutter oder Vater), der hierfür seine vorherige Erwerbstätigkeit vollständig unterbricht oder der vor der Geburt nicht erwerbstätig war, stehen als Elterngeld zwölf Monatsbeträge (ab Geburt des Kindes) zu. Nur wenn auch der andere Elternteil seine Erwerbstätigkeit für mindestens zwei Monate unterbricht oder einschränkt, verlängert sich der Anspruchszeitraum um zwei weitere auf insgesamt 14 Monatsbeträge (Partnermonate). Die Aufteilung dieser 14 Monate ist dann beliebig – etwa zwölf Monate für die Mutter und zwei Monate für den Vater (oder umgekehrt) oder z. B. zeitgleich oder nacheinander je sieben Monate für beide Elternteile. Andere Aufteilungen sind genauso zulässig, wobei ein Elternteil höchstens zwölf Monatsbeträge erhalten kann. Vorzeitig endet der Anspruch auf das Elterngeld, wenn eine der Voraussetzungen entfällt (z. B. wenn das Kind verstirbt). In Ausnahmefällen (z. B. bei Alleinerziehenden, die ihre vorherige Erwerbstätigkeit unterbrechen bzw. reduzieren, oder bei schwer erkranktem oder behindertem Elternteil) kann auch eine einzelne Betreuungsperson den vollen Zeitraum von 14 Monaten ausschöpfen.

Gleich welcher Elternteil das Elterngeld für sich beantragt, der Zeitraum des Bezugs von Mutterschaftsgeld und des ergänzenden Arbeitgeberzuschusses (im Normalfall für acht Wochen nach der Entbindung, bei Frühgeburten oder Mehrlingsgeburten für zwölf Wochen; dieser Zeitraum gilt auch, wenn bei einem Kind vor Ablauf von acht Wochen nach der Geburt eine Behinderung festgestellt wird und die Mutter die

verlängerte Frist beantragt) gilt immer als Bezugszeit der Mutter. Dieser Zeitraum wird somit auf die Anspruchsdauer auf das Elterngeld angerechnet, sodass Elterngeld für eine zuvor erwerbstätige Mutter (oder dem Vater des Kindes) tatsächlich nur für rund zehn Monate bzw. für eine alleinerziehende Mutter für zwölf Monate gezahlt wird.

Das Thema Elterngeld ist sehr vielschichtig. Gerne informieren und beraten wir Sie zu den Themen wie Elterngeld-Plus, Partnerschafts- oder Geschwisterbonus.



**Service-Tipp**

Berechnen Sie ganz einfach Ihr Elterngeld online unter [www.bmfsfj.de/Elterngeldrechner](http://www.bmfsfj.de/Elterngeldrechner)



**Elternzeit**

Das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz – BEEG – sieht für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer einen Anspruch auf Elternzeit vor.

Grundvoraussetzung für diesen Anspruch ist, dass

- die Eltern mit dem Kind in demselben Haushalt leben,
- das Kind selbst betreuen und erziehen sowie
- die Arbeitszeit in einer während der Elternzeit ausgeübten Erwerbstätigkeit 30 Wochenstunden im Durchschnitt des Monats nicht übersteigt.

Bei der Verwirklichung des Anspruchs auf Elternzeit gibt es etliche Varianten, wie die Eltern bzw. Lebenspartner die Aufgabenverteilung in ihrer Familie gestalten können.

Für ein und dasselbe Kind kann die Elternzeit jedoch höchstens drei Jahre dauern. Auf diese Dreijahresfrist wird bei der Mutter die Mutterschutzfrist nach Entbindung angerechnet.

**Teilzeitarbeit während der Elternzeit**

Elternzeit nehmen bedeutet für Arbeitnehmer nicht, dass sie ihre Beschäftigung vollständig aufgeben müssen. Junge Eltern bzw. Lebenspartner wünschen nicht selten (z. B. aus finanziellen Gründen) nur eine Verringerung ihrer wöchentlichen Arbeitszeit.

So lässt das Gesetz es zu, dass die bisherige (Voll-) Beschäftigung während der Elternzeit als Teilzeitbeschäftigung fortgesetzt wird. Die Arbeitszeit darf jedoch höchstens 30 Wochenstunden im Durchschnitt des Monats betragen. Bei gemeinsamer Elternzeit sind zusammen 60 Stunden (30 + 30) möglich.

Wer seine Vollzeitbeschäftigung für die Dauer der Elternzeit in eine Teilzeitbeschäftigung umgewandelt hat, behält das Recht, nach dem Ende der Elternzeit wieder zur vorherigen Arbeitszeit zurückzukehren.



\*mit dem Namen Ihres Kindes

## Jetzt gratis, individuellen Aufkleber sichern

Als Koenig & Bauer BKK Mitglied schenken wir Ihnen bei der Anmeldung Ihres Kindes 3 Aufkleber mit dem Namen Ihres Kindes für Ihre Fahrzeuge (max. 3) in der Größe von 12 x 12 cm im hochwertigen Digitaldruck.

(Pro Eltern nur 1 x - Barauszahlung nicht möglich)

Wir sind von Anfang an an Ihrer Seite.

# CHECKLISTE

Wichtige Termine vor und nach der Geburt

Was	Wann
Arbeitgeber informieren.	Sofort nach Bekanntwerden der Schwangerschaft.
Elternzeit (sofern gewünscht) beim Arbeitgeber beantragen.	Spätestens 6 Wochen vor Inanspruchnahme, wenn die Elternzeit unmittelbar nach der Mutterschutzfrist genommen werden soll, sonst spätestens 8 Wochen vorher.
Elterngeldantrag bei der zuständigen Stelle anfordern. Ihre Koenig & Bauer BKK informiert Sie gern.	Ca. 4 Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin.
Bescheinigung über den voraussichtlichen Tag der Entbindung vom Frauenarzt ausfüllen lassen und an die Koenig & Bauer BKK senden. Bitte die Rückseite nicht vergessen.	Bis spätestens zum voraussichtlichen Entbindungstermin.
Familienversicherungsantrag bei der Koenig & Bauer BKK beantragen, ein kurzer Anruf genügt.	Nach Ihrer Entbindung.
Mutterschaftsgeld bei der Koenig & Bauer BKK beantragen. Dafür bitte die kostenlos ausgestellte Geburtsbescheinigung „zum Zwecke der Mutterschaftshilfe“ beifügen. Diese Bescheinigung erhalten Sie in der Regel zusammen mit der Geburtsurkunde Ihres Kindes.	Nach Ihrer Entbindung.
Elterngeldantrag zusammen mit der Geburtsbescheinigung und dem Einkommensnachweis an die Elterngeldstelle senden. Sofern Mutterschaftsgeld bezogen wird, ist zusätzlich eine Bescheinigung über die Höhe und die Dauer des Mutterschaftsgeldes beizufügen.	Nach Ihrer Entbindung.

# CHECKLISTEKLINIK

Checkliste für die Klinik.

## Wichtige Dokumente:

- Mutterpass
- Elektronische Gesundheitskarte
- Personalausweis
- Stammbuch oder (bei Unverheirateten) Geburtsurkunde und, wenn vorhanden, Vaterschaftsanerkennung
- Allergiepass
- Einweisungsschein
- Wenn Sie möchten:** Entnahmeset und Einwilligung gegenüber der Klinik, wenn Sie Nabelschnurblut spenden wollen.

## Für die Entbindung:

- Ein bis zwei weite, lange T-Shirts (die dreieckig werden können, bestenfalls aus Baumwolle)
- Zwei weite Jogginghosen, eine Strickjacke dicke Socken
- Kaugummis oder Bonbons, Traubenzucker oder etwas anderes Süßes als Energielieferant
- Müsliriegel oder Kekse
- Lieblings-CD und/oder Aromaduft
- Buch, Hörbuch, Zeitschrift
- Massageöl, Pflegelippenstift
- Kissen für bequemes Liegen
- Kamera (vorher erkundigen, ob Geburt gefilmt werden darf; Blitzlicht vermeiden)

## Sonstiges:

- Beutel für Schmutzwäsche
- Handy mit Ladekabel
- Geld und wichtige Adressen mit Telefonnummern, falls Sie Ihr Handy nicht benutzen dürfen
- Falls vorhanden, sollten Sie Ihre Brille tragen, da Kontaktlinsen für Wehen und Geburt nicht ratsam sind
- Wenn Sie möchten und es erlaubt ist:** Eigene Bettwäsche, Kissen, Bilder Ihrer Liebsten

## Für Sie:

- Kulturbeutel: Shampoo, Duschgel, Deo, Schminktäschchen, Kosmetiktücher, Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste, Haargummis, Föhn, Papiertaschentücher, eine Bodylotion oder Hautcreme, die nicht geruchsintensiv ist, evtl. weiches oder feuchtes Toilettenpapier
- Drei bis vier Handtücher und Waschlappen oder Einwegwaschlappen
- Hausschuhe zum Reinschlüpfen
- Drei bis vier Schlafanzüge oder Nachthemden (vorher darauf achten, dass man sie vorne aufknöpfen oder bequem hochschieben kann, damit Sie das Baby stillen können), Strümpfe, weite Hosen
- Zwei Still-BHs
- Einmalunterhosen sowie Binden werden in den meisten Krankenhäusern gestellt

## Für die Begleitperson:

- Leichte Kleidung
- Gegebenenfalls Badekleidung und Handtuch
- Essen und Trinken
- Bequeme Schuhe
- Uhr mit einem Sekundenzeiger, damit die Abstände zwischen den Wehen gemessen werden können

## Für Ihr Kind:

- Windeln werden oft gestellt
- Für Entlassungstag: Body, Jäckchen, Strampler (Größe 50/56), Mützchen, Spucktuch, Kuschedecke, je nach Jahreszeit dicke Jacke, Hausschuhe zum Reinschlüpfen
- Flaschen- oder Milchnahrung, Babytrage, Kinderwagen, Baby-Sicherheitsschale

## Für die Entlassung:

- Bequeme Kleidung, die ungefähr im fünften bis sechsten Monat noch gepasst hat
- Dehnbare Slips, die auch über Kaiserschnittnarbe führen
- Evtl. zusätzliche Tasche für Geschenke zur Geburt



## Rund um die Uhr optimal betreut.

Sie haben eine medizinische Frage und Ihr Arzt ist gerade nicht erreichbar? Sie brauchen einen Spezialisten und möchten mehr über Erkrankungen, Diagnoseverfahren, Therapiemöglichkeiten oder die Wirkungsweise und Nebenwirkungen eines Medikamentes wissen?

Unsere Experten vom medizinischen Beratungsservice helfen Ihnen gerne weiter.

**Tel.: 0800 5110121**

## Ihr Kontakt ist uns wichtig.

Koenig & Bauer BKK  
Friedrich-Koenig-Str.4  
97080 Würzburg

Tel. 0931/909-4338  
Fax 0931/909-4805  
info@koenig-bauer-bkk.de

Servicezeiten Würzburg

Montag-Donnerstag 7-17 Uhr  
Freitag 7-15 Uhr

Kostenfreie Service-Nummer  
Würzburg 0800 6648025

Koenig & Bauer BKK  
Friedrich-List-Str. 8  
01445 Radebeul

Tel. 0351/833-2473  
Fax 0351/833-2479  
info@koenig-bauer-bkk.de

Servicezeiten Radebeul

Montag-Donnerstag 7-17 Uhr  
Freitag 7-15 Uhr

Kostenfreie Service-Nummer  
Radebeul 0800 8330033