

# SCHWANGER, WIE ICH ES WILL!

~~~~~  
MIT MamaPLUS  
INDIVIDUELL BEGLEITET.

**500 Euro**  
Extra-Budget!

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang.*



---

## LIEBE (BALD)-MAMA!

---

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

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

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

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

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

# FLEXIBEL

UNTERWEGS IN DER  
SCHWANGERSCHAFT

---





# VORBEREITUNG AUF DAS NEUE LEBEN

---

## INDIVIDUELLE BERATUNGSGESPRÄCHE

---

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

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

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

---

## DIE HEBAMMENRUFBEREITSCHAFT

---

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

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

---

## DER GEBURTSVORBEREITUNGSKURS ZU ZWEIT

---

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

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

---

## ONLINE-GEBURTSVORBEREITUNGSKURS ONLINE-RÜCKBILDUNGSGYMNASTIKKURS

---

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

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

# MAMA GUT, BABY GUT.



## MEDIZINISCHE ZUSATZUNTERSUCHUNGEN – WAS IST FÜR SIE WICHTIG?

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

- **B-Streptokokken-Test**  
Vorsorgeuntersuchung zur Feststellung einer B-Streptokokken-Besiedelung und für die Antibiotika-Behandlung vor/während der Geburt.
- **Feststellung der Antikörper gegen Ringelröteln**  
Bluttest zur Risikoeinschätzung in Ihrer Schwangerschaft.
- **Feststellung der Antikörper gegen Windpocken**  
Bluttest auf spezifische Antikörper in Ihrer Schwangerschaft.
- **Toxoplasmose-Test**  
Eine frühzeitige Erkennung durch Bluttests schützt Sie und Ihr Kind.
- **Zytomegalie-Test (CMV-Antikörper-Test)**  
Die Abklärung einer Infektion schützt Ihr ungeborenes Kind.

- **Eisen und Folsäure als Kombipräparat oder Eisen, Jod und Folsäure als Monopräparat**

Voraussetzung: auf Privatrezept verordnet vom Arzt bzw. von der Ärztin und in der Apotheke bzw. Versandapotheke erworben – eine Liste der erstattungsfähigen Arzneimittel haben wir für Sie bereitgestellt unter [dak.de/mamaplus](https://www.dak.de/mamaplus)

- **Großer oraler Glukosetoleranztest**

Feststellung eines Gestationsdiabetes mellitus zwischen der 24. und 27. Schwangerschaftswoche.

- **Professionelle Zahnreinigung für Schwangere**

Einmalige Kostenübernahme während der Schwangerschaft

- **Zahnprophylaxe**

Karies- und Parodontalprophylaxe für werdende Eltern beim Zahnarzt Ihres Vertrauens sorgt für Ihre Gesundheit und die Ihres ungeborenen Kindes.

- **Mehrkosten für Kompressionsstrümpfe sowie Leibbinden**

Wenn Sie eine andere Farb- oder Formvorstellung bei den Kompressionsstrümpfen/-strumpfhose haben oder eine zusätzliche Ausstattung der Strümpfe oder Leibbinde benötigen.

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



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

# NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN  
365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen zu Kinder- und Sportmedizin sowie Unterstützung vor und während eines Auslandsaufenthalts:

**DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800** zum Ortstarif  
(abweichende Gebühren aus dem Ausland)

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

Persönliche Beratung online unter **[dak.de/chat](https://dak.de/chat)**

## **DAK-Gesundheit**

Gesetzliche Krankenversicherung  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
**[www.dak.de](https://www.dak.de)**



**D406-0500** / Stand 08/22.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben Lang.*