

Sie haben noch Fragen?

**Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

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

Allgemeine medizinische Fragen oder Fragen aus den
Bereichen Kinder- und Sportmedizin:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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

Einfach, bequem und sicher: der DAK-Onlineservice
für unsere Kunden – mit persönlichem Postfach.
Gleich registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak

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

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



W982-1402 / Gedruckt 09/16 .
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen
zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte
erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.

DAK
Gesundheit



Willkommen Baby!

Merkblatt zur Geburtsberatung

Für Teilnehmerinnen am Programm
„Willkommen Baby!“

DAK
Gesundheit



Willkommen Baby!

In wenigen Wochen wird Ihr Kind das Licht der Welt erblicken. Sicher machen Sie sich schon frühzeitig viele Gedanken um die Geburt, in welcher Klinik Sie Ihr Kind bekommen wollen und über die Zeit danach.

Ihr Kind soll den bestmöglichen Start ins Leben haben. Durch Ihre Teilnahme an unserem Programm „Willkommen Baby!“ erhalten Sie neben exklusiven Leistungen, wie zum Beispiel zusätzliche Ultraschalluntersuchungen, eine besonders ausführliche Geburtsberatung und als weitere besondere Leistung – das Handbuch BabyCare.

Nutzen Sie daher die Möglichkeit und lassen sich von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt ausführlich über alle wichtigen Punkte rund um die Geburt beraten und fordern Sie das Handbuch BabyCare bei Ihrer DAK-Gesundheit an. Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt hält einen BabyCare-Gutschein für Sie bereit.

Neben einer individuellen Analyse Ihrer Lebensumstände, der möglichen Risikofaktoren für eine Frühgeburt sowie konkreten Tipps, wie diese zu verringern sind, bietet Ihnen BabyCare viele hilfreiche Informationen rund um eine gesunde Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Schauen Sie doch gleich rein:

www.baby-care.de

Mittlerweile kommen über 30 % aller Kinder in Deutschland per Kaiserschnitt zur Welt. In Europa steht Deutschland damit bei der Kaiserschnitttrate mit an der Spitze. Mediziner beobachten diesen zunehmenden Trend zum Kaiserschnitt mit Sorge. Unser Angebot „Willkommen Baby!“ möchte Sie bei der Wahl der natürlichen Geburt als Geburtsmethode unterstützen, denn ein Kaiserschnitt ist ein operativer Eingriff, der nur bei gewichtigen medizinischen

Gründen durchgeführt werden sollte. Natürlich liegt die Entscheidung über die Geburtsmethode bei Ihnen – doch es ist wichtig, die eigene Wahl gut informiert zu treffen.

Das Beratungsgespräch mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt kann Ihnen dabei helfen, medizinische und persönliche Gründe abzuwägen und Ihre Fragen und Unsicherheiten zu klären, um die für Sie passende Geburtsmethode zu finden. In diesem Merkblatt haben wir zusätzliche Informationen zu den Geburtsmethoden abgebildet. Diese und weitere Informationen rund um die Geburt finden Sie auch im Handbuch BabyCare und in der Broschüre „Rundum – Schwangerschaft und Geburt“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Unter www.dak.de/schwangerschaft finden Sie Informationen rund um die Schwangerschaft und Geburt und Sie können sich über die Elternberatung der DAK-Gesundheit informieren. Schauen Sie doch gleich mal rein!



Die natürliche Geburt

Die beste Entbindung ist die möglichst natürliche, unbeeinflusste Geburt. Die Geburt selbst verläuft in verschiedenen Phasen ab – Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihre Hebamme werden Sie bei allen Phasen begleiten und Ihnen mit konkreten Tipps und Anweisungen zur Seite stehen. Bei Schmerzen können Sie in der Eröffnungsphase krampflösende Mittel (Spasmolytika) erhalten. Sie entspannen die Muskulatur und sind nicht belastend für Ihr Kind.

Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche kann positive Wirkungen auf die Wehentätigkeit und die Geburtsdauer haben.

Die DAK-Gesundheit übernimmt bis zu vier Sitzungen, sofern Ihr Frauenarzt über eine Zusatzweiterbildung „Akupunktur“ verfügt.

Hilfe bei Geburtsschmerzen

Gerade Schwangere, die noch kein Kind geboren haben, haben häufig große Angst vor den Geburtsschmerzen. Untersuchungen zeigen, dass vor allem drei Faktoren die Schwere von Geburtsschmerzen von vornherein verringern können:

- die regelmäßige Teilnahme an Geburtsvorbereitungskursen
- die regelmäßige Teilnahme an Schwangerschaftsgymnastik
- die Anwesenheit eines vertrauten Menschen bei der Geburt und seine körperliche und emotionale Zuwendung.

Die Klinikentbindung bietet Ihnen eine Reihe von Möglichkeiten, Sie mit Medikamenten von den Schmerzen zu befreien oder diese erträglicher zu machen. Des Weiteren gibt es die Möglichkeit, mithilfe von Lokalanästhetika die Schmerzwahrnehmung zu blockieren. Möglich ist auch eine Verringerung der Geburtsschmerzen durch Akupunktur oder Homöopathie. Während der Geburt wird gemeinsam mit Hebamme und/oder Ärztin/Arzt je nach Art und Stärke der Schmerzen entschieden, welche Methode angezeigt ist.

Der Kaiserschnitt

Zu einem Kaiserschnitt kommt es dann, wenn es aus medizinischen Gründen notwendig erscheint: Ein Kaiserschnitt wird dann ins Auge gefasst, wenn das Kind quer in der Gebärmutter liegt oder das mütterliche Becken zu eng ist, um dem Kind eine Geburt auf natürlichem Weg zu ermöglichen. Weitere Indikationen für einen geplanten Kaiserschnitt können aber auch Mehrlingsschwangerschaften, ein früherer Kaiserschnitt sowie eine Fehllage der Placenta (Placenta praevia) oder eine extreme Frühgeburt sein.

Der Kaiserschnitt auf Wunsch (Wunsch-Sektio)

Einige Frauen wünschen sich einen geplanten Kaiserschnitt – häufig aus Angst vor der Geburt und den Schmerzen. Allerdings ist ein Kaiserschnitt – trotz aller medizinischen Routine – eine Operation, die für die einzelne Frau, ihren Körper und das Kind einen Ausnahmezustand bedeutet und mehr Risiken birgt als eine vaginale Entbindung.

Der Kaiserschnitt sollte wie bisher dem Notfall bzw. einer eindeutigen medizinischen Indikation vorbehalten bleiben.

Die Geburt in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause?

Ob Klinik, Geburtshaus oder Hausgeburt: Während der Schwangerschaft haben Sie Zeit, sich Gedanken über die Wahl des Geburtsortes zu machen. Nehmen Sie sich ruhig die Zeit, Ihre eigene Antwort auf die Frage nach dem Geburtsort zu finden. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich aufgrund der Erfahrungsberichte anderer Frauen ein Bild zu machen. Sie können Informationsveranstaltungen der Geburtsorte besuchen, die Räumlichkeiten besichtigen und Ihre Fragen stellen. Holen Sie bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt eine Empfehlung ein, da sie/er auch die medizinischen Bedürfnisse Ihrer Schwangerschaft mit berücksichtigen kann.

Nutzen Sie auch das Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
<http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/>
Mit unabhängigen, qualitätsgesicherten Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit dem Baby.