

Mit Impf-kalender

Elternzeit

Ein Wegweiser für Schwangere und junge Eltern

AOK. Die Gesundheitskasse.

Stichwortverzeichnis

ADHS-Elterntrainer 16
AOK-Baby-Telefon 20
AOK-Familienvorteile 7
AOK-Gesundheitsnavigator 6
App „AOK Schwanger“ 5
Arbeitslosengeld 8
Arbeitslosenversicherung 8
Arzneimittel 5
Arzneimittelberatung 5
Ärztliche Betreuung 6/9

Beschäftigungsverbot für Schwangere 5
Bescheinigung der Schwangerschaft 4

Elterngeld 11
Elterngeld Plus 11
Elternzeit 13
Entbindung 9
Ernährungsberatung 7/15
Expertenforum „Eltern und Kind“ 16
„Ernährung“ 7

Familienversicherung 11
Früherkennungsuntersuchung des Kindes 9/11, 14-18

Geburtsvorbereitung 6
Gesundheitskarte fürs Kind 11

Haushaltshilfe 6/9
Häusliche Pflege 6/9
Hebammenhilfe 6/9
Heilmittel 6/9

Impfungen 15
Impfkalender 19

Jugendgesundheitsuntersuchung 18

Keuchhusten-Impfung 7
Kinderpflege-Krankengeld 16
Krankenhausaufenthalt 9
Krankenversicherung 8/13
Krankenversicherung des Kindes 11
Kündigungsschutz 5/13

MamaWORKOUT 5
Medizinische Hotline 7
Mukoviszidose-Screening 11
Mutterschutz 4/7
Mutterschaftsgeld 8/9/11
Mutterschutzfrist 8/11

Nachsorgeuntersuchung 14
Neugeborenen-Hörtest 11
Neugeborenen-Screening 11

Pflegeversicherung 8/13

Rentenversicherung 8/13
Rückbildungsgymnastik 14

Schwangerschaftsdiabetes 7
Schwangerschaftsgymnastik 6

Verbandmittel 6/9
Videosprechstunde 7
Vorsorgeuntersuchung 6

Wehenzähler 5

Zahnärztliche Untersuchung 17/18
Zuzahlungen 6/9

MUSTER



Gute Nachrichten

Sie erwarten Nachwuchs? Wir freuen uns mit Ihnen!

Als Gesundheitskasse sind wir für Sie und Ihre Familie immer da: mit starken Leistungen, vielen Zusatzangeboten, tollem Service und der besten Gesundheitskommunikation u.a. mit dem AOK-Gesundheitsmagazin „Familie“. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unsere Pluspunkte vor.

Selbstverständlich schauen wir für Sie auch über den Tellerrand.

Wir beraten Sie in allen Angelegenheiten, die für Sie als werdende und junge Mutter bzw. Eltern von Bedeutung sind: Mutterschutz, Arbeitsrecht, Elterngeld, Elternzeit, Impfschutz etc.

Bei uns sind Sie in den besten Händen!

Ihre
AOK. Die Gesundheitskasse.

Vorab gesagt

Diese Broschüre soll Ihr ständiger Begleiter während der Schwangerschaft und nach der Entbindung sein. Alle interessanten Punkte sprechen wir in zeitlicher Reihenfolge an.

Am Arbeits-, Ausbildungs- und Studienplatz, während der Schwangerschaft, nach der Entbindung und in der Stillzeit genießen Sie einen besonderen Schutz.

Diese Stichworte sind hellgrün gedruckt.

Wenn Sie eine gezielte Frage haben, können Sie im Stichwortverzeichnis auf der Seite 2 nachsehen. Wünschen Sie weitere Informationen? Dann wenden Sie sich an Ihre AOK. Unser Team hilft Ihnen persönlich, telefonisch und online gerne weiter.



Feststellung der Schwangerschaft

Mutterschutz
Als Arbeitnehmerin sollen Sie Ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft und den voraussichtlichen Tag der Entbindung unmittelbar nach der Feststellung informieren. Tun Sie es, denn so kommen Sie in den Genuss vieler Schutzbestimmungen! Ihr Arzt bzw. Ihre Hebamme bescheinigt Ihnen die Schwangerschaft, wenn Ihr Arbeitgeber ein Zeugnis darüber wünscht. Die Kosten für die Ausstellung dieser Bescheinigung trägt Ihr Arbeitgeber. All das steht im Mutterschutzgesetz. Als werdende Mutter dürfen Sie keinen gefährdenden Arbeitsbedingungen (etwa schweres Heben, Hitze, Kälte, Lärm, Nässe) sowie Gefahrenstoffen ausgesetzt werden. Die Arbeitsbedingungen sind entsprechend umzugestalten. Ist dies nicht möglich, muss ein Arbeitsplatzwechsel geprüft werden.

Mehrarbeit ist tabu, genauso Jobs in der Nacht zwischen 20 und 6 Uhr und an Sonn- und Feiertagen. Ausnahmen sind hier branchenunabhängig möglich, etwa für die Zeit zwischen 20 und 22 Uhr. Sie müssen dem allerdings ausdrücklich zustimmen und ein ärztliches Zeugnis vorlegen. Und es darf keine „Alleinbeschäftigung“ sein. Diese Regeln gelten ähnlich für Pflichtseminare/Praktika und Prüfungen im Rahmen der schulischen oder hochschulischen Ausbildung.

Übrigens: Sind Umgestaltung der Arbeitsbedingungen und Arbeitsplatzwechsel nicht möglich, darf Ihr Arbeitgeber Sie nicht weiter beschäftigen. Ein Beschäftigungsverbot kann auch Ihr Arzt aus anderen, medizinischen Gründen aussprechen. In beiden Fällen muss der Arbeitgeber Ihnen das durchschnittliche Arbeitsentgelt weiterzahlen.

Kündigungsschutz
Während der Schwangerschaft und bis zum Ablauf von vier Monaten nach der Entbindung darf Ihnen grundsätzlich nicht gekündigt werden. Dies gilt auch im Falle eine Fehlgeburt nach der zwölften Schwangerschaftswoche.

App „AOK Schwanger“
Viele nützliche Funktionen und Features: Laden Sie sich unsere Smartphone-Anwendung kostenfrei herunter und richten Sie sich die App gleich mit dem errechneten Geburtstermin Ihres Kindes persönlich ein. Sie werden so an wichtige Termine erinnert, erhalten Tipps zur gesunden Lebensweise und zur Einnahme von Medikamenten.

Mit dem videobasierten Mama-WORKOUT und dem Rezept der Schwangerschaftswoche bleiben Sie gesund und fit. Sie können Hebammen und Geburtskliniken in der Nähe suchen, ebenso die AOK-Serviceangebote checken. Praktisch sind das Gewichtstagebuch mit Bauchumfang und der Größenvergleich des Babys je Schwangerschaftswoche, Checklisten und Literaturtipps sowie der integrierte Wehenzähler.

MUSTER



In der Schwangerschaft

Vorsorgeuntersuchungen
Während der Schwangerschaft werden Sie ärztlich bestens betreut. Alle vier Wochen – in den letzten zwei Schwangerschaftsmonaten sogar alle 14 Tage – untersucht Sie Ihr Frauenarzt gegen Vorlage der AOK-Gesundheitskarte.

Hebammenhilfe
Rat und Tat erfahren Sie auch von Ihrer Hebamme. Alle notwendigen Dienstleistungen werden von uns selbstverständlich honoriert. Das gilt auch für die Geburtsvorbereitung inklusive Schwangerschaftsgymnastik (möglichst zwischen der 25. und 36. Schwangerschaftswoche).

Arznei-, Verband- und Heilmittel
Für Arznei-, Verband- und Heilmittel, die Ihnen Ihr Arzt zu Lasten der Krankenkasse verordnet und die in unmittelbarem Zusammenhang mit Schwangerschaftsbeschwerden stehen, brauchen Sie keine Zuzahlung zu leisten. Diese Kosten tragen wir für Sie!

Haushaltshilfe
Können Sie wegen der Schwangerschaft Ihren Haushalt nicht weiterführen, zahlen wir Ihnen eine Haushaltshilfe (bzw. übernehmen die Kosten für eine selbstbeschaffte Kraft). Voraussetzung: niemand sonst im Haushalt kann diesen weiterführen.

Häusliche Pflege
Wir übernehmen auch die Kosten für eine medizinisch notwendige Grundpflege durch eine geeignet Fachkraft, etwa wenn eine Früh- bzw. Fehlgeburt droht.

AOK-Gesundheitsnavigator
Suchen Sie ganz einfach nach Ärzten, Hebammen und Krankenhäusern vor Ort auf **aok-gesundheitsnavigator.de**.

Beginn des 4. Monats

Ernährungsberatung
Die Ernährung spielt in der Schwangerschaft eine besonders wichtige Rolle. Denn die werdende Mutter muss für zwei essen… Allerdings werden nicht mehr Kalorien gebraucht, sondern mehr Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Ihre Hebamme informiert Sie über die richtige Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Die Ernährungsberatung ist Bestandteil der Hebammenhilfe und wird von der AOK vergütet.

AOK-Familienvorteile
Wir bieten in der Schwangerschaft weitere Leistungen und Services – zum Beispiel die medizinische Hotline und die Videosprechstunde „Schwangerschaft und Geburt", Gesundheitskurse und Programme, Online-Seminare, Online-Expertenforum „Ernährung", Extra-Leistungen und regionale Kooperationen. Mehr dazu auf **aok.de/familie**.

Beginn des 6. Monats und danach

Mutterschutz
Als Arbeitnehmerin dürfen Sie jetzt nicht mehr mit Arbeiten betraut werden, bei denen Sie ständig stehen müssen. Voraussetzung: die Beschäftigung überschreitet täglich vier Stunden.

Schwangerschaftsdiabetes-Screening
Schwangerschaftsdiabetes tritt häufig auf, etwa bei werdenden Müttern über 30 Jahren und Frauen mit zuckerkranken Angehörigen. Oft bekommt man diese Erkrankungen mit einer Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung in den Griff, manchmal muss aber bis zur Geburt Insulin gespritzt werden.
Wenn ein Vortest ergibt, dass eine Schwangere gefährdet ist, wird jetzt ein zweiter, entscheidender Zuckertest durchgeführt. Die Kosten für dieses Screening übernehmen wir als Gesundheitskasse selbstverständlich.

Keuchhusten-Impfung (Pertussis)
Seit kurzem wird diese Impfung empfohlen. Dabei geht es nicht nur um den Schutz der Mutter, sondern auch um den Schutz des Kindes. Holen Sie sich diesen „Nestschutz". Wir tragen dafür die Kosten.

MUSTER



Sechs Wochen vor der Geburt

Mutterschutzfrist
Jetzt beginnt Ihre Mutterschutzfrist. Sie dürfen grundsätzlich nicht mehr beschäftigt werden (bzw. als Schülerin/Studentin an Pflichtseminaren/Praktika und Prüfungen teilnehmen). Es sei denn, Sie erklären sich ausdrücklich dazu bereit. Das Einverständnis können Sie jederzeit widerrufen.

Mutterschaftsgeld
Als Arbeitnehmerin erhalten Sie nun von der AOK für die Dauer der Schutzfrist Mutterschaftsgeld. Dieses soll Ihr bisheriges Einkommen größtenteils ersetzen. Es beträgt kalendertäglich maximal 13 €. War Ihr kalendertägliches Netto-Arbeitsentgelt vor der Schutzfrist höher, zahlt Ihnen Ihr Arbeitgeber die Differenz als Zuschuss. Wichtig, damit die AOK das Mutterschaftsgeld ab Beginn der Schutzfrist bezahlen kann: Reichen Sie uns bitte eine ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin ein und nennen Sie uns Ihre Bankverbindung!

Arbeitslose Frauen erhalten AOK-Mutterschaftsgeld in Höhe der bis zur Schutzfrist vom Arbeitsamt gezahlten Geldleistung. Auch versicherungsfreie Mini-Jobber erhalten Mutterschaftsgeld. Es wird auf Antrag vom Bundesversicherungsamt in Bonn gezahlt und beträgt für die gesamte Dauer der Schutzfrist maximal 210 €.

Kranken- und Pflegeversicherung
Während des Bezuges von Mutterschaftsgeld bleiben Sie bei uns in der Regel beitragsfrei kranken- und pflegeversichert. Bei vollem Leistungsanspruch.

Rentenversicherung
Die Dauer der Schutzfrist wird Ihrem Rentenkonto angerechnet. Die Meldung dieser Zeit erledigt die AOK für Sie ganz automatisch.

Arbeitslosenversicherung
Für Arbeitnehmerinnen und arbeitslose Frauen berechnet und entrichtet die AOK vom Mutterschaftsgeld Beiträge zur Arbeitslosenversicherung. Dies gilt generell für die Zeit vor der Entbindung, in Ausnahmefällen auch für die Zeit danach.

Geburt

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Wir sind immer für Sie und Ihre Familie da – darauf können Sie vertrauen. Wir beraten Sie persönlich bei der AOK vor Ort und auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause sowie am Telefon. Auch per E-Mail und über das Online-Portal „Meine AOK" bzw. die „Meine AOK"-App erreichen Sie uns jederzeit.

Entbindung
Wir übernehmen alle Kosten der Entbindung – sowohl bei der Krankenhaus- wie auch bei der Hausentbindung: die Unterkunft, Pflege und Verpflegung im Krankenhaus von Mutter und Kind, die ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe (einschließlich Nachsorge), sowie die notwendigen Arznei-, Verband- und Heilmittel. Sie müssen keine Zuzahlungen leisten.

Früherkennungsuntersuchung U 1
Unmittelbar nach der Geburt kontrolliert der Arzt (oder die Hebamme) Hautfarbe, Herzschlag, Reflexe, Muskelspannung und Atmung Ihres Kindes. Dabei wird besonders auf äußerlich erkennbare Fehlbildungen geachtet.

Dies ist die erste von insgesamt zehn Früherkennungsuntersuchungen in den ersten sechs Lebensjahren. Dabei wird neben der körperlichen und geistigen Entwicklung auch auf die emotionale und soziale Entwicklung geachtet. Die Kosten für die „Us" (und weitere Vorsorgeleistungen wie etwa die Jugendgesundheitsuntersuchung J 1 im Teenager-Alter) übernimmt selbstverständlich Ihre AOK.

Haushaltshilfe
Für die Dauer des Krankenhausaufenthaltes zahlen wir Ihnen unter Umständen für die Daheimgebliebenen eine Haushaltshilfe (bzw. übernehmen die Kosten für eine selbstbeschaffte Kraft). Voraussetzung: niemand sonst im Haushalt kann diesen weiterführen. Auch wenn Sie frühzeitig aus dem Krankenhaus zurückkehren oder zu Hause entbinden, kommen Sie in den Genuss dieser Leistung.

Häusliche Pflege
Und eine andere interessante AOK-Leistung in diesem Zusammenhang ist die häusliche Pflege. Wir übernehmen – zum Beispiel bei einer Hausentbindung – die Kosten für eine medizinisch notwendige Grundpflege durch eine geeignete Fachkraft.

Mutterschaftsgeld
Auch für den Entbindungstag erhalten Sie von uns als Arbeitnehmerin Mutterschaftsgeld plus gegebenenfalls einen Arbeitgeberzuschuss (siehe Seite 8).

MUSTER



Nach der Entbindung

Früherkennungsuntersuchung U 2
Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag – gewöhnlich in der Klinik – untersucht ein Arzt Ihr Baby ein zweites Mal. Dabei werden alle Organe, Reaktionen und Funktionen geprüft, nach einem kritischen angeborenen Herzfehler geschaut. Ein Hörtest wird gemacht und ein Screening auf Mukoviszidose. Das sogenannte „Erweiterte Neugeborenen-Screening" schließt seltene, angeborene Erkrankungen aus. Die Kosten dafür übernehmen wir als Gesundheitskasse selbstverständlich.

Familienversicherung
Ihr Kind genießt bei der AOK vom ersten Tag an den gleichen, vollen Versicherungsschutz wie Sie – ohne dass Sie dafür einen Cent extra bezahlen! Für diese AOK-Familienversicherung brauchen wir nur Ihr „Okay" und – falls uns nicht schon für das Mutterschaftsgeld vorliegt – eine Kopie von der Geburtsurkunde. Alles Weitere und die Ausstellung der elektronischen AOK-Gesundheitskarte (bei Kindern ohne Bild) leiten wir sofort in die Wege.

In einigen wenigen Fällen ist eine Familienversicherung so nicht machbar. Dann besteht aber bei uns die Möglichkeit der freiwilligen Versicherung zu einem fairen Beitrag.

Mutterschutzfrist
Nach einer Entbindung dürfen Sie als Arbeitnehmerin generell acht Wochen (56 Kalendertage) nicht beschäftigt werden, bei Früh- und Mehrlingsgeburt sowie nach der Geburt eines Kindes mit Behinderung sogar zwölf Wochen (84 Kalendertage) nicht. Bei einer Frühgeburt und sonstigen vorzeitigen Entbindungen verlängert sich zudem die Frist um den Teil der nicht in Anspruch genommenen Schutzfrist vor der Entbindung. Als Schülerin/Studentin dürfen Sie in der Schutzfrist auf Ihren ausdrücklichen Wunsch schon wieder aktiv werden.

Mutterschaftsgeld
Bis zum Ende der Schutzfrist zahlen wir Ihnen das Mutterschaftsgeld und Ihr Arbeitgeber den Zuschuss (siehe Seite 8).

Elterngeld als Basiselterngeld und Elterngeld Plus
Auf diese „Familienleistung" haben bis auf wenige Ausnahmen alle Eltern einen Anspruch, wenn sie sich Zeit für die Betreuung ihres neugeborenen Kindes nehmen, also keine bzw. keine volle Erwerbstätigkeit (bis 32 Wochenstunden) ausüben. Elterngeld erhalten auch Beamte, Selb ständige, erwerbslose Elternteile, Studierende, Auszubildende und Hausfrauen/-männer.

MUSTER

Das Basiselterngeld wird für die ersten 14 Lebensmonate des Kindes gezahlt. Die volle Leistung gibt es aber nur, wenn beide Elternteile beruflich eine Auszeit nehmen: die Mutter zum Beispiel die ersten 12 Monate (das ist das Maximum) und der Vater dann zwei weitere Monate. Auch andere „gerechter verteilte" Aufteilungen sind möglich. Und auch das lässt das Gesetz zu: Die Eltern können das Geld gleichzeitig beziehen. Dann ist die Leistung aber nach sieben Monaten ausgeschöpft. Alleinerziehende können aufgrund des fehlenden Partners die vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen.

Eltern von Frühgeborenen erhalten zusätzliche Elterngeldmonate. Wird ein Kind mindestens sechs Wochen vor dem errechneten Termin geboren, erhalten die Eltern einen zusätzlichen Monat Elterngeld. Wird das Kind acht Wochen zu früh geboren, gibt es zwei zusätzliche Elterngeldmonate, bei zwölf Wochen drei Monate und bei 16 Wochen vier.

Das Elterngeld beträgt in der Regel 67 Prozent des entfallenden Nettoeinkommens (liegt dies über 1.240 € dann 65 Prozent), mindestens 300 € und höchstens 1.800 €. Geringverdiener erhalten ein erhöhtes Elterngeld. Mutterschaftsgeld sowie der Arbeitgeberzuschuss – soweit gezahlt – werden auf das Elterngeld angerechnet (und immer den Bezugsmonaten der Mutter zugeordnet).

Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das Elterngeld um je 300 € für das zweite und jedes weitere Kind. Mehrkindfamilien erhalten einen „Geschwisterbonus" in Höhe von 10 Prozent des Elterngeldes, mindestens 75 € im Monat. Der Anspruch besteht solange, wie mindestens ein älteres Geschwisterkind unter drei Jahren mit im Haushalt lebt. Bei zwei oder mehr älteren Geschwisterkindern genügt es, wenn mindestens zwei das sechste Lebensjahr noch nicht vollendet haben.

Mütter und Väter in Teilzeit können anstelle des Basiselterngeldes doppelt so lange – also 24 Monate – ein halb so hohes Elterngeld Plus beziehen. Wenn sich Mutter und Vater die Betreuung des Kindes mindestens vier Monate lang teilen und in dieser Zeit jeweils 24 bis 32 Wochenstunden arbeiten, gibt es einen Partnerschaftsbonus von vier weiteren Monaten pro Elternteil. Alleinerziehende können die vollen 28 Monate Eltengeld Plus in Anspruch nehmen. Basiselterngeld, Elterngeld Plus und Partnerschaftsbonus lassen sich verschieden kombinieren.

Wichtig: Beantragen Sie diese staatliche Leistung möglichst bald nach der Entbindung, denn sie wird nur drei Monate rückwirkend bewilligt. Wenden Sie sich an die für Ihr Bundesland zuständige Stelle oder stellen Sie den Antrag online auf **elterngeld-digital.de**. Sie müssen darin angeben, für welche Monate Sie Elterngeld und/oder Elterngeld Plus beziehen möchten.
Hinweis für Bürgergeldempfänger: Das Elterngeld wird auf das Bürgergeld vollständig angerechnet. Nur wenn vor der Geburt eine Erwerbstätigkeit ausgeübt wurde, gilt ein Freibetrag. Er liegt je nach Verdienst bei höchstens 300 €.

Elternzeit

Elterngeld und Elternzeit sind rechtlich voneinander unabhängig. Als Arbeitnehmer/in müssen Sie die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber beantragen, um das Elterngeld beziehen zu können. Dies gilt für junge Mütter wie Väter.

Der Anspruch auf Elternzeit ist länger als der Anspruch auf Elterngeld: Als Eltern können Sie diesen – alleine oder beide gemeinsam – ab der Geburt Ihres Kindes bis zum dritten Geburtstag nehmen. Einen Anteil von bis zu 24 Monaten können Sie dabei auf die Zeit zwischen dem dritten und achten Geburtstag übertragen – etwa um sich Ihrem Kind bei der Einschulung intensiv zu widmen.

Die erste Elternzeit müssen Sie spätestens sieben Wochen vor ihrem Beginn beim Arbeitgeber schriftlich beantragen. Dabei müssen Sie erklären, für welche Zeit innerhalb von zwei Jahren Sie diese nehmen möchten. Die übertragene Elternzeit müssen Sie 13 Wochen vorher verlangen.

Während der Elternzeit ist eine Teilzeitbeschäftigung zulässig. Jeder Elternteil darf maximal 32 Wochenstunden arbeiten – mit Zustimmung des Arbeitgebers auch bei einem anderen Unternehmen oder als Selbständige/r.

Service: Auf den Internetseiten des Bundesfamilienministeriums unter **familienportal.de** finden Sie zu den Themen Elterngeld und Elternzeit weitere Informationen und Hilfen wie den „Online-Rechner Elterngeld".

Kündigungsschutz

Während der Elternzeit darf Ihnen Ihr Arbeitgeber grundsätzlich nicht kündigen. Sie selbst können Ihr Arbeitsverhältnis zum Ende der Zeit unter Einhaltung einer dreimonatigen Kündigungsfrist beenden.

Kranken- und Pflegeversicherung

Während der Elternzeit bleiben Sie bei der AOK – bei vollem Leistungsanspruch – beitragsfrei kranken- und pflegeversichert. Es sei denn, Sie üben während dieser Zeit eine zulässige beitragspflichtige Beschäftigung aus.

Rentenversicherung

Die ersten drei Jahre der Kindererziehung werden Ihrem Rentenkonto gutgeschrieben. Unabhängig davon, ob Sie vor der Schwangerschaft beschäftigt waren oder nicht.

MUSTER



Vier Wochen nach der Entbindung

Früherkennungsuntersuchung U 3
Die dritte Untersuchung steht an. Bitte wenden Sie sich in den nächsten zwei Wochen an einen Kinderarzt Ihrer Wahl und legen Sie einfach die AOK-Gesundheitskarte Ihres Kindes vor.

Bei der U 3 misst und wiegt der Arzt Ihr Baby, checkt die inneren Organe und überprüft die altersgemäße Entwicklung. Er beobachtet erstmals die Interaktion zwischen Eltern und Kind: Reagiert es bei Ansprache durch Mutter oder Vater mit einem Lächeln?

Sechs Wochen nach der Entbindung

Nachsorgeuntersuchung
Jetzt untersucht Sie Ihr Frauenarzt noch einmal. Diese Nachsorge ist sehr wichtig. Nehmen Sie den Termin innerhalb der nächsten zwei Wochen wahr!

Rückbildungsgymnastik
Durch gezielte Gymnastik, gute Körperhaltung und Entspannungsübungen können Sie die Rückbildungsprozesse im Körper aktiv unterstützen. Die Rückbildungsgymnastik ist Bestandteil der Hebammenhilfe und wird von der AOK vergütet. Sprechen Sie Ihre Hebamme darauf an!

Ab dem 3. Lebensmonat

Früherkennungsuntersuchung U 4
Die U 4 steht in den nächsten vier Wochen an! Bei dieser Untersuchung prüft Ihr Kinderarzt u. a. die Sinnes- und Geschlechtsorgane, die Motorik und das Nervensystem. Ihn interessiert, ob das Baby auf akustische und optische Reize reagiert und mit Blick, Mimik, Gesten oder Lauten den Kontakt zu seinen Eltern sucht.

Impfungen
Anlässlich dieser Untersuchung nimmt Ihr Kinderarzt gegebenenfalls Schutzimpfungen vor. Sie gehören zu den wirksamsten und wichtigsten präventiven medizinischen Maßnahmen. Wichtig: Die Impfungen sollten zum frühestmöglichen Zeitpunkt erfolgen.

Der Impfkalender auf der vorletzten Seite gibt Ihnen einen Überblick über alle öffentlich empfohlenen Schutzimpfungen. Für diese übernehmen wir die Kosten. Vielerorts überprüft auch das Gesundheitsamt den Impfstatus und führt – etwa bei Schulaktionen – Schutzimpfungen kostenfrei durch.

Ab dem 6. Lebensmonat

Früherkennungsuntersuchung U 5
Wieder eine wichtige Untersuchung: Bitte gehen Sie in den nächsten vier Wochen mit Ihrem Nachwuchs zum Kinderarzt. Dieser schaut nach Hinweisen auf Entwicklungsverzögerungen oder -risiken. In der Eltern-Kind-Interaktion prüft der Mediziner, ob sich Ihr Kind durch Wiegen, Singen oder Ansprache in kurzer Zeit beruhigen lässt.

Ernährungsberatung
Die Einführung der Beikost und die richtige Wahl der Babynahrung wirft bei vielen jungen Müttern Fragen auf. Wir helfen zum Beispiel mit vielen Tipps und Informationen im Onlinemagazin auf **aok.de/magazin.**

MUSTER

Ab dem 10. Lebensmonat

Kinderpflege-Krankengeld
Als Arbeitnehmer/in – nicht (mehr) in der Elternzeit – zahlen wir Ihnen Krankengeld, wenn Sie zu Hause bleiben, um Ihr krankes Kind zu pflegen. Voraussetzung: Ihr Arbeitgeber ist zur Weiterzahlung des Verdienstes nicht verpflichtet.

In den Genuss dieser besonderen AOK-Leistung kommen Sie in den ersten elf Lebensjahren Ihres gesetzlich krankenversicherten Kindes. Das Kinderpflege-Krankengeld erhalten Sie als Alleinstehende für 20 Arbeitstage für jedes Kind, sonst für maximal 10 Arbeitstage (pro Elternteil) im Jahr.

Früherkennungsuntersuchung U 6
Dieses Mal haben Sie zwei Monate für die Untersuchung Zeit. Bei der U 6 prüft der Arzt, ob Ihr Kind sitzen, krabbeln und stehen kann. Er beurteilt die geistige Entwicklung: „Plappert" es Doppellaute, hört es auf seinen Namen, folgt es einfachen Aufforderungen? Den Behandler interessiert auch, ob Ihr Kind eine kurze Trennung von seinen Eltern toleriert.

Ab dem 21. Lebensmonat

Früherkennungsuntersuchung U 7
Der Spielraum wird größer, die Wichtigkeit bleibt: Für die U 7 haben Sie vier Monate Zeit. Bei diesem Check testet der Kinderarzt die sprachlichen Fähigkeiten Ihres Kindes. Er beobachtet die Feinmotorik und die Körperbeherrschung. Den Mediziner interessiert die emotionale und soziale Kompetenz: Wie geht Ihr Spross mit Gefühlen um? Wie verhält er sich mit anderen Menschen?

AOK-Familienvorteile
Wir bieten für junge Familien weitere Leistungen und Services – zum Beispiel Kostenbeteiligung an alternativen Heilmethoden, Online-Expertenforum „Eltern und Kind", Gesundheitskurse und Programme, Online-Seminare und Coaches wie den ADHS-Elterntrainer, regionale Kooperationen. Mehr dazu auf **aok.de/familie**.



Ab dem 30. Lebensmonat

Zahnärztliche Untersuchung
...18, 19, 20 – ist das Milchgebiss Ihres Kindes komplett? Im dritten Lebensjahr, in der Regel zwischen dem 30. und 42. Lebensmonat, steht die erste Früherkennungsuntersuchung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten an.

Wenden Sie sich an einen Zahnarzt Ihrer Wahl und legen Sie die AOK-Gesundheitskarte Ihres Kindes vor. Der Zahnarzt inspiziert die Mundhöhle, schätzt das Kariesrisiko ab (bei erhöhter Gefahr wird in regelmäßigen Abständen einmal im Halbjahr Fluoridlack aufgetragen) und informiert Sie als Elternteil über zahngesunde Ernährung und Mundhygiene.

Ein weiterer zahnärztlicher Check ist zwischen dem 49. und 72. Lebensmonat vorgesehen, bei hohem Kariesrisiko ein dritter im 6. Lebensjahr.

Ab dem 34. Lebensmonat

Früherkennungsuntersuchung U 7a
Diese Untersuchung wurde 2008 neu eingeführt, um die Lücke zur U 8 zu schließen. Daher die „konventionelle" Nummerierung.

Bei diesem Check – bitte in den nächsten zwei Monaten durchführen lassen – liegt der Fokus u. a. auf Sehstörungen, Sprachentwicklung sowie Risikofaktoren wie Allergien, oder Übergewicht. Vor dem Kindergarteneintritt interessiert den Arzt natürlich, ob sich Ihr Kind gut über einige Stunden von vertrauter Person trennen kann.

MUSTER



Ab dem 46. Lebensmonat

Früherkennungsuntersuchung U 8
Die neunte Untersuchung steht im nächsten Vierteljahr an, bei welcher nochmals alle Organe kontrolliert werden. Der Kinderarzt testet, wie beweglich und geschickt Ihr Spross ist. Er fragt: Kann sich Ihr Kind alleine beschäftigen, mit Gleichaltrigen spielen?

Ab dem 60. Lebensmonat

Früherkennungsuntersuchung U 9
Ein letzter gründlicher Check vor der Einschulungs-Untersuchung. Nehmen Sie in den nächsten fünf Monaten einen Termin beim Kinderarzt wahr. Der Behandler achtet bei der körperlichen Untersuchung auf Entwicklungsauffälligkeiten, etwa beim Sprechen und im Verhalten. Eine weitere wichtige Vorsorgeleistung ist später die Jugendgesundheitsuntersuchung J 1. Sie findet im Alter von 13 bis 15 Jahren statt. Der Arzt bespricht mit dem Teenager auch die Gefahren von Nikotin, Alkohol und Suchtmitteln.

Zahnärztliche Untersuchung
Bitte denken Sie an die zweite Früherkennungsuntersuchung von Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten (siehe Ausführungen auf Seite 16). Bis zum Ende des 6. Lebensjahres sollten Sie diesen wichtigen Zahnarzttermin wahrnehmen.

Lebensalter	Schutzimpfung
Ab 6 Wochen	1. Impfung gegen **Rotaviren** (2-3 Impfungen je nach Impfstoff)
Ab 2 Monaten	1. Impfung gegen **Diphtherie, Tetanus, Pertussis** (Keuchusten) 1. Impfung gegen **Haemophilus influenzae Typ b** (Hib) 1. Impfung gegen **Poliomyelitis** (Kinderlähmung) 1. Impfung gegen **Hepatitis B** 1. Impfung gegen **Pneumokokken** (alternativ) 1. Impfung gegen **Rotaviren**
Ab 3 Monaten	2. Impfung gegen **Rotaviren**
Ab 4 Monaten	2. Impfung gegen **Diphtherie, Tetanus, Pertussis** 2. Impfung gegen **Haemophilus influenzae Typ b** 2. Impfung gegen **Poliomyelitis** 2. Impfung gegen **Hepatitis B** 2. Impfung gegen **Pneumokokken** gfs. 3. Impfung gegen **Rotaviren**
Ab 14 Monaten	3. Impfung gegen **Diphtherie, Tetanus, Pertussis** 3. Impfung gegen **Haemophilus influenzae Typ b** 3. Impfung gegen **Poliomyelitis** 3. Impfung gegen **Hepatitis B** 3. Impfung gegen **Pneumokokken** 1. Impfung gegen **Masern, Mumps, Röteln** 1. Impfung gegen **Varizellen (Windpocken)**
Ab 12 Monaten	Impfung gegen **Meningokokken**
Ab 15 Monaten	2. Impfung gegen **Masern, Mumps, Röteln** 2. Impfung gegen **Varizellen**
Ab 5 bis 6 Jahre	1. Auffrischimpfung gegen **Diphtherie, Tetanus, Pertussis**
Ab 9 bis 16 Jahren	2. Auffrischimpfung gegen **Diphtherie, Tetanus, Pertussis** 1. Auffrischimpfung gegen **Poliomyelitis**
Ab 9 bis 14 Jahren	Impfung gegen **HPV-Infektion** (kann u.a. zu Krebs im Genital- und Analbereich führen; 2 Impfungen vor dem ersten Geschlechtsverkehr, Mädchen wie Jungen)
Danach alle 10 Jahre	Auffrischimpfung gegen **Diphtherie, Tetanus** sowie einmalig gegen **Pertussis**

Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut zu Grund-, Auffrisch- und Standardimpfungen, Stand 01/2023; Angaben zu Nachholimpfungen und aktuelle Informationen insbesondere zur COVID19-Impfung unter **stiko.de**

MUSTER

Das AOK-Baby-Telefon hilft Ihnen weiter



Sie möchten sich über Kinderkrankheiten informieren? Sie haben beim Kinderarzt im Trubel etwas nicht verstanden? Sie irritiert der Beipackzettel eines Medikamentes? Am AOK-Baby-Telefon gibt Ihnen ein Team von Ärzten und Fachkräften kompetente Auskunft.

Das AOK-Baby-Telefon ist eine exklusive Serviceleistung für Versicherte der Gesundheitskasse – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

Wählen Sie kostenfrei:
0800 1 265265

(Bitte halten Sie Papier, Stift und AOK-Gesundheitskarte bereit.)

Weitere Serviceangebote und regionale Angebote finden Sie auf **aok.de/familie**, Gesundheits- und Nachhaltigkeitstipps täglich neu im Onlinemagazin auf **aok.de/magazin.**
Abonnieren Sie unseren Instagram-Kanal #wahnsinn_familie.

Eine Information Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse
© Bell Verlag&Medien oHG, Gutenbergweg 2, 58553 Halver
Gesamtkonzeption: Bell Verlag&Medien oHG, Halver; Bilder: AOK
Stand: Februar 2023, Bestell-Nr.: 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.