

So werden Sie rundum gut betreut.

Während Ihrer Schwangerschaft nehmen Sie Kontakt zu einer an diesem Programm teilnehmenden Hebamme auf. Im Rahmen eines ausführlichen Beratungsgesprächs wird Ihre Hebamme Sie über Risiken für eine Frühgeburt informieren, Sie hinsichtlich einer optimalen, schwangerschaftsgerechten Ernährung beraten und alles Wichtige rund um das Thema Geburtsvorbereitung mit Ihnen besprechen.

Bei Komplikationen oder einer drohenden Frühgeburt werden Sie umgehend von einer Klinik im DAK-Spezialisten-Netzwerk aufgenommen. Für die Geburt Ihres Babys in der Klinik stehen bei Bedarf schließlich alle Spezialisten im DAK-Netzwerk bereit. Und selbstverständlich betreut das Spezialisten-Team Sie und Ihr Baby dann auch für einige Zeit nach der Geburt.



Vorausschauen. Für Ihre Gesundheit.

Als Deutschlands innovativer Krankenversicherer bieten wir eine Leistungsqualität, die immer wieder Maßstäbe setzt. Das DAK-Spezialisten-Netzwerk ist ein Beispiel dafür, dass wir jederzeit vorausschauend für Sie und Ihre Gesundheit da sind.

Ihre Vorteile:

- Spezialisten-Netzwerk
- Online-Coachings
- Zweitmeinung
- Bonusprogramm
- Arzttermin-Service



So nehmen Sie am DAK-Spezialisten-Netzwerk teil:

Als DAK-Kundin werden Sie umfangreich von Ihrem Gynäkologen beraten. Danach geben Sie schriftlich Ihr Einverständnis zur Teilnahme an diesem Programm – und schon können Sie und Ihr Baby von allen Vorteilen des DAK-Spezialisten-Netzwerks profitieren. Ihre Teilnahme ist freiwillig und kann jederzeit von Ihnen beendet werden.

Sie haben noch Fragen?

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

www.dak.de/spezialistennetzwerk

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

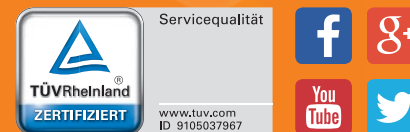
Ein Krankheitsfall im Urlaub oder im Ausland eine
medizinische Frage auf dem Herzen:
DAK Auslands-Hotline +49 40 325 325 900

Einfach, bequem und sicher: der 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



AN02IV016 / Gedruckt 04/17.
Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen
zu abweichenden Regelungen kommen. Aktuelle Auskünfte
erhalten Sie in Ihrem Servicezentrum der DAK-Gesundheit.



Willkommen Baby!

Ein besonderes Angebot der Geburtshilfe
in Hamburg und Umgebung.



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.



Das DAK-Spezialisten-Netzwerk.

Als werdende Mutter wollen Sie die Gewissheit, dass Sie und Ihr Baby in der Geburtsklinik in besten Händen sind und medizinisch optimal behandelt werden. Diese Gewissheit bietet Ihnen das DAK-Spezialisten-Netzwerk. Sie und Ihr Baby werden vor, während und nach der Geburt von einem perfekt eingespielten Spezialisten-Team betreut; von den Vorsorgeuntersuchungen und der Geburtsvorbereitung über die Entbindung bis zur Nachsorge.

Die Vorteile für Sie und Ihr Baby: Alle Beteiligten arbeiten Hand in Hand. Alle Schritte sind optimal organisiert und perfekt aufeinander abgestimmt. Sie werden von Anfang an persönlich begleitet und erhalten eine medizinische Behandlung auf höchstem Niveau – in jeder Phase rund um die Geburt. Das gibt Ihnen die Sicherheit und Geborgenheit, die Sie als werdende Mutter brauchen.



Die Vorteile für Sie und Ihr Baby im Einzelnen.

Beste Betreuung - jederzeit.

In jeder Phase der Schwangerschaft und auch nach der Geburt Ihres Babys haben wir ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Wünsche. Außerdem bieten wir Ihnen umfangreiches Info-Material zu den Themen Schwangerschaft und „Betreuung des Neugeborenen“.

Optimale Vorbereitung auf die Geburt.

Zur Vorbereitung auf die Geburt können Sie in Kursen unter anderem bewusstes Atmen und Entspannungsübungen erlernen. Sie werden auch mit den verschiedenen Geburtspositionen, dem Umgang mit Schmerz während der Geburt, der Partnermassage sowie der Unterstützung durch den Partner während der Geburt vertraut gemacht.



Sicherheit an erster Stelle.

Bei Komplikationen werden Sie umgehend in einer der teilnehmenden Kliniken aufgenommen. Am Entlassungstag informiert Sie Ihr Arzt in einem ausführlichen Beratungsgespräch umfassend über Risikofaktoren und vorbeugende Maßnahmen zur Vermeidung weiterer Komplikationen.

Geburt in besten Händen.

Sie entbinden in einer hoch qualifizierten Geburtsklinik. Dort werden Sie in einem Zweibettzimmer untergebracht. Im Rahmen Ihrer Betreuung erhalten Sie unter anderem eine Stillberatung, Wochenbettgymnastik und Hilfe bei der Säuglingspflege. Natürlich wird auch Ihr neugeborenes Baby sorgfältig untersucht und gegebenenfalls intensivmedizinisch betreut.

Nach der Geburt.

In verschiedenen Kursen können Sie Übungen zur Linderung von Rückenschmerzen und Nackenverspannungen, zur Kräftigung des Beckenbodens sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur erlernen. Spezielle Atem-, Entspannungs- und Lockerungsübungen helfen Ihnen, nach der Geburt ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Spezialisten des DAK-Netzwerks:

Albertinen-Diakoniewerk e.V.
Albertinen-Krankenhaus
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Tel.: 040 55 88-27 77 (Albertinen Geburtszentrum)
www.albertinen.de

Kath. Marienkrankenhaus
Alfredstraße 9
22087 Hamburg
Tel.: 040 25 46-16 66 (Kreißaal Ambulanz)
www.marienkrankenhaus.org



Speziell für junge Paare und Familien.

Der Service der DAK-Gesundheit beginnt schon, bevor Ihr Baby auf die Welt kommt. Unter www.dak.de finden Sie Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder, Familie und Leben. Schauen Sie doch gleich mal rein!

Das Beste für Sie und Ihr Baby: der Online-Coach.

Mit unserem Online-Coaching stehen wir Ihnen zur Seite, begleiten Sie mit Tipps und Anregungen passend zum Schwangerschaftsstadium und beantworten Ihre Fragen. Melden Sie sich doch gleich an unter www.dak.de/willkommenbaby

Es erwarten Sie unter anderem:

- Kalenderfunktionen
- eine grafische Auswertung Ihres Gewichtsverlaufs
- Bewegungs- und Entspannungstipps
- ein individueller Ernährungsplaner mit Einkaufsliste
- Kontakt zu einem Team aus Hebammen, Ernährungs- und Sportwissenschaftlern sowie Psychologen
- Betreuungs- und Erinnerungs-E-Mails
- ein Forum zum Austausch mit anderen Schwangeren