

## Viele Fragen ...

Sie sind schwanger.  
Und natürlich wünschen Sie sich ein gesundes Baby und eine sorgenfreie Schwangerschaft.

### Wie verhalte ich mich also richtig?

- Muss ich jetzt für zwei essen?
- Darf ich weiterhin Sport machen? Oder muss ich meine Bewegung steigern?
- Fahren bei allen Schwangeren die Gefühle Achterbahn?
- Wie kann mich eine Hebamme unterstützen?
- Wird sich meine Partnerschaft verändern?

Mit dem BabyCare-Vorsorgeprogramm wollen wir Sie unterstützen:



Sie finden viele allgemeine Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt.

Zusätzlich zu den Gesprächen und den Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Arzt hilft

das Vorsorgeprogramm mit einer fundierten Analyse Ihrer persönlichen Lebensgewohnheiten, Ihre individuellen Risiken zu erkennen und gibt ihnen Tipps für eine gesunde Schwangerschaft und ein gesundes Baby.

## BabyCare gibt Antworten

### Das Handbuch

gibt Ihnen wertvolle Tipps und Hinweise für eine gesunde Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen mit Ihrem Kind.



### Der persönliche Fragebogen

Senden Sie den ausgefüllten Fragebogen an unser Institut. In ca. 4 Wochen erhalten Sie auf Sie persönlich abgestimmte Tipps und Hinweise. Durch die Ernährungsanalyse erfahren Sie, ob und was Sie in Ihrer Ernährung verbessern könnten. Mit dem Handbuch oder im persönlichen Gespräch mit Ihrem Arzt erhalten Sie zusätzliche Informationen.

### Die Rezeptbroschüre

Die Ernährung in der Schwangerschaft spielt eine wichtige Rolle. Hier finden Sie Rezepte speziell für sich und Ihr Baby.

### Das Tagebuch

Notieren Sie einfach wichtige Termine, Gefühle und Gedanken oder was gerade in Ihrem Bauch passiert.

Das Vorsorgeprogramm BabyCare ist für Versicherte der IKK Brandenburg und Berlin kostenlos.

**Bestellen Sie es gleich mit dieser Postkarte.**



### Bitte unbedingt ausfüllen

Ja, ich möchte am IKK-Vorsorgeprogramm BabyCare teilnehmen

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

Datum, Unterschrift

Einverständniserklärung: Mit der Weiterleitung meiner Adressdaten (obiges Feld) an die FB + E Forschungs-, Beratungs- und Evaluation GmbH bin ich einverstanden. Die Weiterleitung erfolgt ausschließlich zu dem Zweck, mir die gewünschten Unterlagen zuschicken zu können.



Bitte freimachen falls Marke zur Hand

**Antwort**

IKK Brandenburg und Berlin  
Iris Spitzner  
Ziolkowskistraße 6  
14480 Potsdam

**BabyCare**

Bestellkarte



**Wir sind Familie!**

**Gesund schwanger mit BabyCare**

Das spezielle BabyCare-Programm wurde in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Frauenärzten, Hebammen und Gesundheitsforschern von führenden Gynäkologen entwickelt.

Bei einer Umfrage unter Schwangeren und Ärzten erhielt das Programm zu mehr als 80 % die Noten sehr gut und gut.

Weitere Informationen rund um Ihre Gesundheit erhalten Sie unter:

[www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de)

oder kostenlos über unser Servicetelefon:

**(0800) 88 33 244**



Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin

[www.ikkbb.de](http://www.ikkbb.de)

Stand: Juli 2009

Vorsorgeprogramm

**Wir sind Familie!**

**BabyCare –**  
das Vorsorgeprogramm der IKK Brandenburg und Berlin



Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin