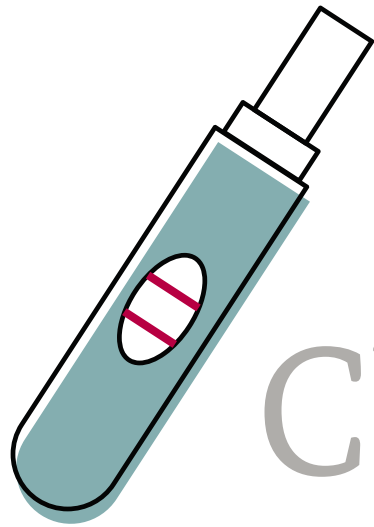
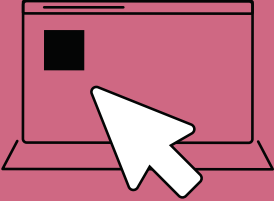




Checkliste Vor der Geburt



Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Frauenärztliche Praxis suchen 	Mit Beginn der Schwangerschaft sind Vorsorgeuntersuchungen einmal im Monat vorgesehen. Ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 2 Wochen. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt stellt Ihnen den Mutterpass aus. Im Mutterpass werden die Ergebnisse der Untersuchungen dokumentiert. Tipp: Den Mutterpass sollten Sie während der gesamten Schwangerschaft immer bei sich führen.	Ab Beginn der Schwangerschaft	Frauenärztliche Praxis vor Ort Tipp: Schwangerschafts-Beratungsstellen informieren Sie rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt. Hier finden Sie Schwangerschafts-Beratungsstellen vor Ort.	Folgende Unterlagen Krankenversichertenkarte
Hebamme suchen	Eine Hebamme ist für Schwangere, junge Mütter und Neugeborene eine wichtige Unterstützung für die Zeit vor und nach der Geburt. Sie kann auch den Mutterpass ausstellen und alle Vorsorgeuntersuchungen durchführen, außer den Ultraschalluntersuchungen. Die Kosten übernimmt bis zu 8 Wochen nach der Geburt Ihre Krankenkasse. Bei Bedarf auch länger, zum Beispiel bei Stillproblemen.	Ab Beginn der Schwangerschaft Tipp: Beginnen Sie so früh wie möglich mit der Hebammensuche, da es vor allem in Großstädten oft an Hebammen mangelt.	Hebammenverband Tipp: Sie können wählen, ob Sie die Vorsorgeuntersuchungen in Ihrer frauenärztlichen Praxis oder von Ihrer Hebamme durchführen lassen möchten. Sie können auch beides wählen und die Untersuchungen aufteilen.	Folgende Unterlagen Krankenversichertenkarte

Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Schwangerschaft und errechneten Entbindungstermin Ihrem Arbeitgeber mitteilen	Für Sie gilt der Mutterschutz, sobald Sie Ihre Schwangerschaft dem Arbeitgeber mitteilen. Der Mutterschutz ist ein besonderer Schutz für Arbeitnehmerinnen, aber auch zum Beispiel für Auszubildende und Studentinnen, die schwanger sind oder stillen. Zum Mutterschutz gehören unter anderem der Schutz Ihrer Gesundheit am Arbeitsplatz, der Schutz vor Kündigung, das Beschäftigungsverbot in den Wochen vor und nach der Geburt und die Sicherung Ihres Einkommens. In einem persönlichen Gespräch bespricht Ihr Arbeitgeber mit Ihnen die Anpassungen der Arbeitsbedingungen.	Keine Fristen Persönliche Entscheidung Tipp: Es ist sinnvoll Ihren Arbeitgeber so früh wie möglich zu informieren, sodass der Mutterschutz am Arbeitsplatz eingehalten werden kann.	Arbeitgeber Tipp: Sie können im Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber zum Mutterschutz auch schon über den beruflichen Wiedereinstieg sprechen und ihm mitteilen, wenn Sie beispielsweise Teilzeit arbeiten möchten.	Folgende Unterlagen Sie brauchen eine ärztliche Bescheinigung über die Schwangerschaft nur, wenn der Arbeitgeber es verlangt, weil ihm die mündliche Information nicht genügt. Die Kosten für die Bescheinigung muss der Arbeitgeber übernehmen.
Geburtsvorbereitungskurse besuchen	Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Eltern, sich auf die Ankunft ihres Babys vorzubereiten. Sie erfahren alles über Geburtsmethoden, Geburtsabläufe und lernen Atem- und Entspannungstechniken kennen. Zudem werden Sie zu Entbindungskliniken und der Zeit nach der Geburt beraten.	Während der Schwangerschaft	Anbieter vor Ort Geburtshäuser, Kliniken, Verbände der Familienarbeit, Gesundheitszentren oder Hebammen in freier Praxis Die Kosten übernimmt normalerweise Ihre Krankenkasse, teilweise auch für Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Tipp: Informieren Sie sich auf dem Familienportal zum Thema Gesundheit in der Schwangerschaft.	

Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Geburts- einrichtung suchen und Anmeldung der Geburt	Die Wahl der richtigen Geburts- einrichtung stellt eine wichtige Entscheidung dar. Krankenhaus, Geburtshaus oder eine Hausgebur- t: Hier lohnt sich eine intensive Auseinandersetzung mit den ver- schiedenen Möglichkeiten, damit die Entscheidung zu den individu- ellen Bedürfnissen passt.	Während der Schwangerschaft Tipp: Beginnen Sie so früh wie möglich mit der Suche, da gute Einrichtungen oft sehr beliebt und freie Plätze begrenzt sind.	Informationen finden Sie zum Beispiel auf Familienplanung.de.	Folgende Unterlagen • Krankenversicherten- karte • Mutterpass
Mutterschafts- geld beantragen	Sind Sie berufstätig und dürfen während der Mutterschutzfrist nicht arbeiten, können Sie Mutter- schaftsgeld bekommen. Die Mutterschutzfrist dauert 14 Wochen. Sie beginnt normaler- weise 6 Wochen vor der Geburt und endet 8 Wochen nach der Geburt. Sie kann in bestimmten Fällen auch länger sein, zum Beispiel bei einer Frühgeburt. Bei Fehlgeburten ab der 13. Schwanger- schaftswoche gelten gestaffelte Mutterschutzfristen. Für Selbstständige gilt das Mutter- schutzgesetz nicht. Wenn Sie selbst- ständig erwerbstätig sind, sind die Art Ihrer Krankenversicherung und Ihr konkreter Vertrag entscheidend für den Bezug von Leistungen in den Wochen vor und nach der Geburt.	Vor Beginn Ihrer Schutzfrist Sie bekommen das „Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ von Ihrer Frauenärztin, Ihrem Frauenarzt, Ihrer Hebamme oder Ihrem Entbindungspfleger.	Krankenkasse Wenn Sie gesetzlich versichert sind: Bei Ihrer Krankenkasse. Dort finden Sie den Online-Antrag oder das Antragsformular. Wenn Sie kein Mitglied der gesetz- lichen Krankenkasse sind, sondern privat krankenversichert oder bei einer gesetzlichen Krankenkasse familien- versichert sind: Beim Bundesamt für Soziale Sicherung. Tipp: Als gesetzlich Versicherte können Sie auch gleich die Familienversicherung für Ihr Baby beantragen. Die Versicherung startet mit dem Geburtstag Ihres Kindes. Wenn Ihr Baby geboren wurde, müssen Sie die Geburtsurkunde zur Fortzahlung des Mutterschaftsgelds an Ihre Krankenversicherung schicken.	Folgende Unterlagen • Antrag bei Ihrer Krankenkasse oder beim Bundesamt für Soziale Sicherung • „Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ • Nach der Geburt: Geburtsurkunde

Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Mutterschutz- lohn	Sie können Mutterschutzlohn bekommen, wenn Sie vor und nach der Mutterschutzfrist nicht arbeiten dürfen, zum Beispiel wegen eines ärztlichen Beschäftigungsverbots .	So schnell wie möglich Ein Attest über ein individuelles Beschäftigungsverbot müssen Sie so schnell wie möglich beim Arbeitgeber vorlegen. Es sollte genaue Angaben über den Zeitraum und Umfang des Beschäftigungsverbots enthalten sowie Informationen, welchen Tätigkeiten Sie weiterhin nachgehen können oder ob es sich um ein vollständiges Beschäftigungsverbot handelt.	Arbeitgeber	Folgende Unterlagen Ärztliches Attest über das Beschäftigungsverbot bei Ihrem Arbeitgeber Ein Antrag ist nicht notwendig. Der Mutterschutzlohn wird Ihnen von Ihrem Arbeitgeber automatisch als Lohnfortzahlung gewährt.
Elternzeit beantragen	Um Elternzeit zu beantragen, reichen Sie einen formlosen Antrag bei Ihrem Arbeitgeber ein. Die Anmeldung muss in Textform bei Ihrem Arbeitgeber erfolgen. Das bedeutet, die Anmeldung ist zum Beispiel auch durch einen Brief ohne Unterschrift oder per E-Mail möglich. Hier finden Sie eine Vorlage zur Beantragung der Elternzeit.	Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit	Arbeitgeber	Folgende Unterlagen Formloser Antrag per Post oder E-Mail

Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Elterngeld planen	Mit dem Elterngeldrechner können Sie bereits während der Schwangerschaft unverbindlich ausrechnen lassen, wie hoch Ihr Elterngeld sein wird. Mit dem Elterngeldrechner können Sie auch Ihr Elterngeld planen und ausprobieren, wie Sie Basiselterngeld, ElterngeldPlus und den Partnerschaftsbonus je nach Lebenssituation miteinander kombinieren können.	Vor der Geburt Tipp: Es ist hilfreich, den Antrag und alle Unterlagen vorzubereiten. Den Antrag stellen können Sie erst nach der Geburt Ihres Kindes.	Tipp: Nach der Geburt können Sie Elterngeld bei Ihrer Elterngeldstelle vor Ort oder mit Elterngeld Digital online beantragen.	
Wenn Sie nicht verheiratet sind: Vaterschafts- anerkennung	Bei unverheirateten Paaren muss der Vater beim Jugendamt oder Standesamt eine Vaterschaftsanerkennung abgeben, damit er rechtlich als Vater gilt und in die Geburtsurkunde eingetragen wird. Bei verheirateten Paaren gilt der Ehemann automatisch rechtlich als Vater. Hier finden Sie Informationen zur Elternschaft bei gleichgeschlechtlichen Eltern.	Vor oder nach der Geburt Tipp: Geben Sie die Vaterschafts- anerkennung schon vor der Geburt ab. Das hat den Vorteil, dass Sie in die Geburtsurkunde Ihres Kindes eingetragen werden und diese nicht nachträglich angepasst werden muss. Vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin, um Wartefristen zu vermeiden.	Bei Ihrem Jugendamt, einem Standesamt, Amtsgericht, einer Notarin oder einem Notar.	Keine • Ausweis/Pass • Geburtsurkunde beider Eltern • Mutterpass (falls nach der Geburt, dann Geburtsurkunde des Kindes) • ggf. Übersetzung ausländischer Urkunden • ggf. Gebühren

Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Wenn Sie nicht verheiratet sind: Sorgerechts- erklärung	Sind Sie nicht miteinander verheiratet, so hat nur die Mutter das Sorgerecht. Wenn Sie gemeinsam für Ihr Kind sorgen möchten, müssen Sie eine gemeinsame Sorgerechtsklärung abgeben, zum Beispiel bei Ihrem Jugendamt, bei einer Notarin oder einem Notar. Hier finden Sie Informationen zur Elternschaft bei gleichgeschlechtlichen Eltern.	Vor oder nach der Geburt Tipp: Wir empfehlen Ihnen die Abgabe vor der Geburt.	<u>Jugendamt in Ihrem Ort</u> Tipp: Eine Beantragung kann oftmals gleichzeitig mit der Vaterschaftsanerkennung erledigt werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Jugendamt vor Ort.	Folgende Unterlagen • Ausweis/Pass • Geburtsurkunde beider Eltern • Mutterpass (falls nach der Geburt, dann Geburtsurkunde des Kindes) • Vaterschaftsanerkennung
Bei Bedarf: Leistungen im Jobcenter	Wenn Sie wenig Einkommen haben oder Bürgergeld bekommen, können Sie beim Jobcenter den Mehrbedarf für Schwangere beantragen. Außerdem gibt es je nach Bundesland auch Zuschüsse zur Erstausrüstung, wie • Schwangerschaftsbekleidung • Babyerstausrüstung • Hochstuhl • Kinderwagen • Kinderbett	Während der Schwangerschaft Eine Beantragung von Mehrbedarf und Schwangerschaftsbekleidung ist ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich. Eine Beantragung von Babyerstausrüstung ist 2 bis 3 Monate vor dem errechneten Entbindungstermin möglich. Tipp: Die Bundesstiftung Mutter und Kind unterstützt schwangere Frauen in Notlagen mit ergänzenden finanziellen Hilfen.	Jobcenter Tipp: Stellen Sie erst den Antrag und kaufen Sie dann notwendige Schwangerschaftsbekleidung oder Babysachen. Wichtig: Quittungen gut aufbewahren. Hier finden Sie weitere Informationen, wenn Sie schwanger sind und wenig Einkommen haben.	Folgende Unterlagen • Schriftlicher formloser Antrag • Mutterpass

Was	Informationen	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Kinderärztliche Praxis suchen	Die ersten Untersuchungen Ihres Babys, die U1 und U2, werden oft noch in der Geburtseinrichtung durchgeführt. Ab der U3 benötigen Sie eine kinderärztliche Praxis.	Während der Schwangerschaft Tipp: Die U-Untersuchungen sind für Ihr Kind sehr wichtig und die Praxen oft sehr gefragt. Eine Suche während der Schwangerschaft ist zu empfehlen.	Beratung durch Ihre Hebamme, Frauenärztliche Praxis, Internetsuche.	Folgende Unterlagen Krankenversichertenkarte
Kitaplatz oder Tagespflegeperson suchen	Die Entscheidung, ob oder ab wann Sie Ihr Kind in Betreuung geben wollen, liegt ganz bei Ihnen und hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Ihr Jugendamt unterstützt Sie bei der Suche nach einem Kitaplatz oder einer Tagespflegeeinrichtung.	Während der Schwangerschaft Tipp: Beginnen Sie die Suche nach einer Kindertageseinrichtung schon während der Schwangerschaft, da es in einigen Bundesländern Wartelisten für Kitaplätze gibt.	Hier finden Sie Informationen zur Kitaplatz Suche in Ihrem Bundesland: Wie finde ich einen Kitaplatz?	Erforderliche Unterlagen können beim Jugendamt oder direkt bei der Einrichtung erfragt werden.

