familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Checkliste: Organisatorisches in der Schwangerschaft

Das Wichtigste auf einen Blick

TIPPS

Für unverheiratete Eltern:
Lesen Sie auch Checkliste Sorgerecht & Unterhalt

Für Regenbogenfamilien:
Zu rechtlichen Fragen der Familiengründung informieren der Schwulen- und Lesbenverband in Deutschland (LSVD) **und das** Regenbogenportal**.**

	Wer und wann?	Was?	Wo? An wen wenden?	Weitere Infos
○	**Schwangere** Nach Feststellung der Schwangerschaft	Termin für die erste **Vorsorgeuntersuchung**	• Frauenärztin oder Frauenarzt • Hebamme	Bei diesem Termin wird Ihnen meist auch der Mutterpass ausgestellt.
○	**Schwangere / werdende Eltern mit geringem Einkommen** Nach Feststellung der Schwangerschaft	**Finanzielle Unterstützung** beantragen	Schwangerschaftsberatungsstellen, die den Antrag bei der „Bundesstiftung Mutter und Kind“ stellen können und noch andere Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung für Schwangere kennen	Bundesstiftung Mutter und Kind Zum Bestellen oder Herunterladen: Broschüre „Hilfe und Unterstützung in der Schwangerschaft – Bundesstiftung Mutter und Kind“ Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie auf familienplanung.de
○	**Schwangere / werdende Eltern** Frühschwangerschaft	**Hebamme suchen** für die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Geburt, auf Wunsch auch eine Beleghebamme	Adressen gibt es bei: • Schwangerschaftsberatungsstellen • Geburtskliniken und Geburtshäusern • Frauenärztin oder Frauenarzt	Adressen von Hebammen im gesamten Bundesgebiet gibt es auch auf: der GKV-Hebammenliste und beim Deutschen Hebammenverband

Wer und wann?	Was?	Wo? An wen wenden?	Weitere Infos
○ **Schwangere** Frühschwangerschaft	**Arbeitgeber oder Arbeitgeberin, Ausbildungsbetrieb, Universität oder Schule informieren** wegen Mutter- und Kündigungsschutz **HINWEIS** Sie sind nicht verpflichtet, Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin, den Ausbildungsbetrieb, die Universität oder die Schule über Ihre Schwangerschaft zu informieren. Es kann aber sinnvoll sein, damit Sie vor Gefährdungen oder Gesundheitsschädigungen geschützt werden können.	• Arbeitgeber oder Arbeitgeberin • Ausbildungsbetrieb • Universität • Schule	Zum Bestellen oder Herunterladen: Broschüre „Leitfaden zum Mutterschutz“ Weitere Informationen zum Thema „Mutterschutz“ finden Sie auf familienportal.de
○ **Schwangere** So bald wie möglich in der Schwangerschaft	**Mutterschaftsgeld** beantragen	• Krankenkasse der Schwangeren, sofern sie Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse ist • Bundesamt für Soziale Sicherung, sofern die Schwangere privat- oder familienversichert ist	Benötigt wird eine ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Geburtstermin. Weitere Infos zum Thema „Mutterschaftsgeld“ finden Sie auf familienportal.de
○ **Schwangere** Falls ein Beschäftigungsverbot greift, z. B. in medizinischen Berufen	**Mutterschutzlohn** beantragen	Arbeitgeber oder Arbeitgeberin	Benötigt wird ein ärztliches Attest. Dieses bescheinigt das Beschäftigungsverbot, seine Dauer und ob es alle oder nur manche Tätigkeiten umfasst.
○ **Schwangere / werdende Eltern** Frühschwangerschaft	**Geburtsort aussuchen / Anmeldung** Wird eine Geburt im Geburtshaus oder mit einer geburtsbegleitenden Hebamme (Beleghebamme) gewünscht, ist eine frühe Anmeldung nötig. Eine Anmeldung in der Klinik ist auch später noch möglich und nicht verpflichtend.	• Klinik oder Geburtshaus • Hebamme	Viele Kliniken und Geburtshäuser bieten Kreißsaalführungen und Informationsveranstaltungen an.

	Wer und wann?	Was?	Wo? An wen wenden?	Weitere Infos
○	**Schwangere / werdende Eltern** bis zur 20. SSW	Zum **Geburtsvorbereitungskurs** anmelden	• Hebammenpraxen GKV-Hebammenliste • Geburtsklinik oder -haus • Frauenärztin oder Frauenarzt • Schwangerschaftsberatungsstellen	• Neben reinen Mütterkursen zur Geburtsvorbereitung gibt es auch Paarkurse sowie Kurse für Väter. • Angeboten werden oft auch Kurse in Säuglingspflege.
○	**Schwangere / werdende Eltern** spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin	Anspruch auf Elterngeld durchrechnen (Basis-Elterngeld, Elterngeld Plus, Partnerschaftsbonus)	zum Beispiel Online über den Elterngeldrechner	Bei der Planung der Elternzeit hilft es, die Varianten vor der Geburt durchzurechnen. Auch Anträge und Formulare lassen sich jetzt bereits vorbereiten.
○	**Vater** oder andere Person, die Anspruch auf Elternzeit hat, wenn er oder sie direkt nach der Geburt in Elternzeit gehen möchte Spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin **HINWEIS** Der Kündigungsschutz beginnt frühestens 8 Wochen vor der Elternzeit	**Elternzeit** anmelden **HINWEISE** Mit der Anmeldung der Elternzeit müssen Sie sich für die Zeit bis zum 2. Geburtstag des Kindes festlegen, für welche Zeiträume Sie Elternzeit in Anspruch nehmen wollen. Wer Anspruch auf Elternzeit hat, erfahren Sie auf familienportal.de	Arbeitgeber oder Arbeitgeberin des Vaters bzw. der Person, die Anspruch auf Elternzeit hat	Schriftliche Mitteilung; eine Vorlage bekommen Sie hier. • Per Einschreiben schicken • Wenn Sie während der Elternzeit in Teilzeit arbeiten wollen, diese am besten direkt auch beantragen • Weitere Infos zum Thema „Elternzeit“ finden Sie auf familienportal.de
○	**Schwangere / werdende Eltern** im letzten Drittel der Schwangerschaft	**Kinderärztliche Praxis** suchen	Kinderärztliche Praxen in der Umgebung	Die ersten Untersuchungen Ihres Kindes, U1 und U2, werden oft noch in der Geburtseinrichtung durchgeführt. Ab der U3 brauchen Sie eine kinderärztliche Praxis. Solche Praxen sind oft sehr gefragt. Eine Suche während der Schwangerschaft ist daher zu empfehlen.

	Wer und wann?	Was?	Wo? An wen wenden?	Weitere Infos
○	**Schwangere** Ca. 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin	Letzte Vorbereitungen für die Geburt, **Kliniktasche** packen		Was alles in die Kliniktasche gehört, erfahren Sie in unserer Checkliste Kliniktasche
○	**Schwangere bzw. Mutter**, wenn sie direkt im Anschluss an den Mutterschutz in die Elternzeit gehen möchte Spätestens 7 Wochen vor Ende des Mutterschutzes, also spätestens in der ersten Woche nach der Geburt	**Elternzeit** anmelden **HINWEIS** Mit der Anmeldung der Elternzeit müssen Sie sich für die Zeit bis zum 2. Geburtstag des Kindes festlegen, für welche Zeiträume Sie Elternzeit in Anspruch nehmen wollen. Wer Anspruch auf Elternzeit hat, erfahren Sie auf familienportal.de	Arbeitgeber oder Arbeitgeberin der Schwangeren	Schriftliche Mitteilung; eine Vorlage bekommen Sie hier. • Per Einschreiben schicken • Wenn Sie während der Elternzeit in Teilzeit arbeiten wollen, diese am besten direkt beantragen • Weitere Infos zum Thema „Elternzeit“ finden Sie auf familienportal.de
○	**Schwangere** bei Bedarf, wenn Sie durch die Schwangerschaft Beschwerden oder Krankheiten haben	**Haushaltshilfe** beantragen	Krankenkasse	Stellen Sie den Antrag bei Ihrer Krankenkasse, bevor die Haushaltshilfe ihre Tätigkeit beginnt. Sie erhalten dazu von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt eine Bescheinigung über die Notwendigkeit und den Umfang der Haushaltshilfe.
○	**Eltern,** die für ihr Kind einen Betreuungsplatz möchten Spätestens nach der Geburt, besser vorher	**Kinderbetreuungsplatz** beantragen **HINWEIS:** In einigen Bundesländern / Regionen gibt es Wartelisten, daher ist eine frühzeitige Bewerbung sinnvoll	• Jugendamt • Freie Träger (z. B. Wohlfahrtsverbände und kirchliche Träger)	Vom Jugendamt beraten lassen Link zum Dokument: „Wie finde ich einen Kita-Platz?“ familienportal.de