



CHECKLISTE SCHWANGERSCHAFT

ORGA UND BÜROKRATIE RUND UM SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

1. Trimester (SSW 1 – 12)

Frauenarzt/-ärztin auswählen

Falls du noch keine/n Frauenarzt/-ärztin hast, z.B. nach einem Umzug, solltest du jetzt auf die Suche gehen und deinen ersten Termin zur Feststellung der Schwangerschaft vereinbaren.

Danach erhältst du i.d.R. deinen Mutterpass, den du immer mitführen solltest. Hinweis: Der/die Frauenarzt/-ärztin kann immer nur zum Quartal gewechselt werden.

Hebamme suchen

Kümmere dich bereits zu Beginn deiner Schwangerschaft um eine Hebamme. Unabhängig von der Art der Betreuung (Vorsorgehebamme, Beleghebamme für Geburt, Wochenbettbetreuung) kann es je nach Region nötig sein bereits kurz nach dem positiven Schwangerschaftstest eine Hebamme zu kontaktieren.

Arbeitgeber informieren

Für Angestellte: Sobald du dich dafür bereit fühlst, kannst du deinen Arbeitgeber über deine Schwangerschaft informieren. Die Personalabteilung verlangt i.d.R. eine ärztliche Bescheinigung der Schwangerschaft (erhältst du auf Nachfrage beim Frauenarzt).

Hinweis: Du bist nicht verpflichtet deinem Arbeitgeber die Schwangerschaft direkt mitzuteilen. Es kann trotzdem sinnvoll sein früh Bescheid zu geben, da ab dem Zeitpunkt der Bekanntgabe wichtige Schutzrechte greifen (Kündigungsschutz, Schutz vor gefährlichen Tätigkeiten, Anspruch auf Mutterschutzfristen vor und nach der Geburt, etc.).

2. Trimester (SSW 13 – 27)

Zahnarztkontrolle

Während der Schwangerschaft kann es durch hormonelle Veränderungen vermehrt zu Zahnfleischproblemen kommen. Eine frühzeitige Kontrolle hilft, Beschwerden vorzubeugen und zu behandeln.

Nimm während der Schwangerschaft deshalb idealerweise ein bis zwei Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt wahr. Auch eine professionelle Zahnreinigung zur Vorbeugung von Karies und Parodontitis ist sinnvoll (Kostenübernahme für professionelle Zahnreinigung bei der Krankenkasse prüfen).

Hinweis: Normale Kontrolluntersuchungen sind während der gesamten Schwangerschaft unbedenklich. Für notwendige Behandlungen ist das zweite Trimester am besten geeignet.

Informationen zu Elternzeit und Elterngeld einholen

Mache dir schon in der Schwangerschaft Gedanken über die Gestaltung der Elternzeit und das passende Elterngeldmodell. Es gibt kostenlose Beratungen zu Elternzeit und Elterngeld z.B. bei der zuständigen Elterngeldstelle.

Informiere dich für deine Situation und entscheide dich noch während der Schwangerschaft für einen Weg.

Der Elternzeitantrag muss nämlich zeitnah nach Geburt beim Arbeitgeber erfolgen, um die Elternzeit nahtlos an den Mutterschutz anzuschließen.

Sportkurs für die Schwangerschaft

Wenn du möchtest kannst du einen Sportkurs für Schwangere besuchen, z.B. Aqua Gymnastik, Pilates oder Yoga für Schwangere.

Das zweite Trimester ist der ideale Beginn für angepasste Bewegung zur Stabilisierung sowie Kräftigung von Rücken und Beckenboden.

In Deutschland unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen in vielen Fällen Sport- und Bewegungsangebote, sofern sie als zertifizierte Präventionskurse anerkannt sind. Die Höhe der Zuschüsse ist je nach Krankenkasse unterschiedlich.

Meist gehst du in Vorleistung und kannst anschließend die Teilnahmebescheinigung bei deiner Krankenkasse für die Kostenerstattung einreichen.

Geburtsvorbereitungskurs

Besuche einen Geburtsvorbereitungskurs, um dich optimal auf die Geburt und das Wochenbett vorzubereiten.

Die meisten Mütter machen ihn zwischen der 20. und 25. SSW.

In Deutschland übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für den Kurs, sofern es sich um einen anerkannten Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme handelt.

Die Kosten für den Partner / die Begleitperson werden nicht grundsätzlich übernommen (abhängig von der Krankenkasse).

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Besuche einen Erste-Hilfe-Kurs am Kind, um für alle Notfallsituationen bei deinem Baby gewappnet zu sein. Vor der Geburt ist ein optimaler Zeitpunkt dich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Auch andere Bezugspersonen des Babys (dein/e Partner/in, Großeltern, etc.) sollten einen Kurs besuchen.

Solltet ihr es während der Schwangerschaft nicht schaffen einen Erste-Hilfe-Kurs zu machen → Holt es spätestens vor Beginn der Beikost nach, da hier das Thema „Verschlucken“ dann sehr präsent wird.

3. Trimester (SSW 28 – 40)

Geburtsort wählen + Anmeldung zur Geburt

Schau dir mögliche Geburtskliniken in deiner Nähe frühzeitig an (viele bieten Infoabende oder Kreißsaalführungen an) und melde dich dort zur Geburt an. Die Anmeldung geschieht meist um die 28 – 34 SSW herum.

Auch wenn du vor hast in einem Geburtshaus oder Zuhause zu gebären, kannst du dich zur Sicherheit vorab in einem Krankenhaus anmelden. Durch die Anmeldung lernt das Krankenhaus deine Daten und die Schwangerschaft kennen, prüft wichtige Unterlagen vorab und klärt offene Fragen mit dir. Informationen zur Anmeldung erhältst du meist auf der Website des jeweiligen Krankenhauses.

Keine Sorge: Auch wenn du dich nicht angemeldet hast, wirst du zur Geburt aufgenommen (nur dauern die Formalitäten unter Umständen dann etwas länger).

Impfstatus prüfen

Informiere dich bei deinem Frauenarzt über empfohlene Impfungen in der Schwangerschaft.

Die STIKO empfiehlt beispielsweise für Schwangere die Keuchhusten-Impfung (Pertussis) im letzten Schwangerschaftsdrittel, um das Neugeborene in den ersten Lebenswochen zu schützen.

Ärztliche Bescheinigung für Mutterschaftsgeld

Für Angestellte und gesetzlich Krankenversicherte: Ca. um die 30 – 32 SSW herum (manchmal auch schon früher) benötigst du eine ärztliche Bescheinigung mit dem voraussichtlich errechneten Geburtstermin von deinem Frauenarzt.

Um das dir zustehende Mutterschaftsgeld zu erhalten musst du diese Bescheinigung kurz danach, noch vor Beginn des Mutterschutzes (Mutterschutz beginnt 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin), an deinen Arbeitgeber und deine Krankenkasse senden → Arbeitgeber und Krankenkasse zahlen zusammen das Mutterschaftsgeld.

Bei Selbstständigen hängt der Anspruch auf Mutterschaftsgeld von der Art der Krankenversicherung und dem gewählten Tarif ab. Informiere dich für deine Situation und leite entsprechende Schritte rechtzeitig ein.

Kinderarzt suchen

Kümmere dich im letzten Schwangerschaftsdrittel um einen Kinderarzt, bei dem dein Kind nach der Geburt versorgt werden kann. Du benötigst schon bald nach der Geburt die ersten Termine für die kommenden U-Untersuchungen.

Meist läuft es so ab: Du kontaktierst eine Kinderarztpraxis mit deinem Anliegen und erfragst die Möglichkeit einer Aufnahme des Neugeborenen. Die ausgewählte Kinderarztpraxis möchte dann, dass du dich kurz nach der Geburt meldest und das Geburtsdatum des Kindes mitteilst. Daraufhin erhältst du die ersten Termine von der Praxis.

Krankenkasse auswählen

Mache dir spätestens im letzten Trimester Gedanken darüber, wo dein Baby krankenversichert sein wird.

Wenn beide Eltern gesetzlich versichert sind, wird das Baby kostenfrei familienversichert (bei Mutter oder Vater → eure Entscheidung).

Ist ein Elternteil gesetzlich und der andere privat versichert oder beide Eltern privat versichert gelten andere Regelungen.

Informiere dich für deine Situation und entscheide dich noch während der Schwangerschaft für einen Weg. Anmelden bei der Krankenkasse musst du das Baby erst nach der Geburt. Medizinische Behandlungen im Krankenhaus direkt nach der Geburt sind abgesichert, auch wenn die Anmeldung noch läuft.

Anmeldung zum Rückbildungskurs

Informiere dich schon vor Geburt über Angebote zu Rückbildungskursen und melde dich ggf. schon zu einem Kurs an.

Die Rückbildung ist sehr wichtig für den Beckenboden und die langfristige Gesundheit der Mutter. Begonnen werden kann bei Spontangeburt meist 6-8 Wochen nach Geburt, bei Kaiserschnitt ca. 8-10 Wochen nach Geburt.

Die Kosten für den Rückbildungskurs werden in Deutschland normalerweise von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen. Die Bedingungen zur Kostenübernahme kannst du bei deiner Krankenkasse erfragen.

- Optional -

Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtserklärung

Für Unverheiratete: In Deutschland gibt es zwei wichtige Erklärungen, die unverheiratete Eltern schon vor der Geburt (optional auch danach) beim Standesamt / Jugendamt machen können.

Mit der Vaterschaftsanerkennung erklärt der Mann offiziell, dass er der Vater des Kindes ist (geschieht bei Verheirateten automatisch). So kann der Vater direkt nach der Geburt in die Geburtsurkunde eingetragen werden.

Mit der Sorgerechtserklärung erklären beide Eltern, dass sie gemeinsam das Sorgerecht haben möchten (Bei Unverheirateten hat automatisch erstmal nur die Mutter das Sorgerecht).

Beide Erklärungen können unkompliziert vor Geburt meist beim Jugendamt unter Anwesenheit beider Elternteile erledigt werden.

Elterngeldantrag soweit möglich ausfüllen

Bereits während der Schwangerschaft kann mit dem Ausfüllen des Elterngeldantrags begonnen werden. Elterngeld wird bei der zuständigen Elterngeldstelle (in Bayern z.B. ZBFS) beantragt.

Zur Fertigstellung des Antrags ist u.a. die Geburtsurkunde nötig, sodass das finale Absenden erst nach der Geburt möglich ist. Dennoch kann ein Großteil schon vor der Geburt des Kindes erledigt werden.

Spätestens 3 Monate nach Geburt sollte der Elterngeldantrag erfolgt sein, da höchstens 3 Monate rückwirkend ausgezahlt werden.

Kindergeldantrag soweit möglich ausfüllen

Auch der Kindergeldantrag kann schon während der Schwangerschaft vorbereitet werden. Kindergeld ist bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit zu beantragen.

*Zum Absenden des Antrags sind u.a. die Geburtsurkunde und die **Steuer-ID des Neugeborenen** erforderlich, sodass das finale Absenden erst nach der Geburt möglich ist.*

Hinweis: Die Steuer-ID erhältst du automatisch per Post ca. 2-3 Wochen nach Geburt bzw. nach Anmeldung des Kindes im Standesamt.

Spätestens 6 Monate nach Geburt sollte der Kindergeldantrag erfolgt sein, da höchstens 6 Monate rückwirkend ausgezahlt werden.



Nach der Geburt

Beantragung Geburtsurkunde

Innerhalb von einer Woche nach Geburt sollte die Beantragung der Geburtsurkunde erfolgen.

Dies ist direkt beim Standesamt, teilweise auch direkt im Krankenhaus möglich. Das Krankenhaus übermittelt die Informationen in diesem Fall dann an das Standesamt.

Informiere dich über die erforderlichen Unterlagen und den Ablauf der Anmeldung.

Du erhältst 3 zweckgebundene Geburtsurkunden (für die Krankenkasse, für den Elterngeldantrag und für den Kindergeldantrag).

Jede weitere Geburtsurkunde z.B. für euer Stammbuch kann zusätzlich erworben werden.

Kinderarzt informieren

Wenige Tage nach der Geburt solltest du deine auserwählte Kinderarztpraxis über die Geburt des Kindes informieren, damit dir die Praxis die Termine für die kommenden U-Untersuchungen und Impfungen zusenden kann.

U2: 2. bis 10. Lebenstag

U3: 4. bis 5. Lebenswoche

U4: 3. bis 4. Lebensmonat

Jugendamt informieren

Nur für Unverheiratete: Habt ihr schon während der Schwangerschaft die Vaterschaftsanerkennung und die Sorgerechtserklärung erledigt, möchte das Jugendamt meist zeitnah nach der Geburt eine kurze Meldung zur Geburt des Kindes.

Sind die Erklärungen nicht abgegeben worden, ist eine Meldung nicht nötig.

Nachkontrolle Frauenarzt

Vereinbare einen Termin bei deinem Frauenarzt zur Nachsorgeuntersuchung. Diese findet in der Regel etwa 6–8 Wochen nach der Geburt statt und dient der Kontrolle deiner körperlichen Erholung sowie der Klärung offener Fragen rund um die Zeit nach der Geburt.

Geburtsanzeige (Anmeldung des Kindes im Einwohnermeldeamt)

Die Anmeldung des Kindes im Einwohnermeldeamt geschieht meist automatisch mit der Anmeldung des Kindes im Standesamt. Informiere dich in deiner Gemeinde über die Abläufe und melde ggf. die Geburt des Kindes dort.

Wurde eine Vaterschaftsanerkennung und Sorgerechtserklärung gemacht, muss diese meist in der Gemeinde vorgelegt werden.

Arbeitgeber informieren

Für Angestellte: Auch der Arbeitgeber möchte meist zeitnah nach der Geburt über die Geburt des Kindes informiert werden (meist müssen Name und Geburtsdatum des Kindes angegeben werden). Dies sollten beide Elternteile bei ihren jeweiligen Arbeitgebern erledigen.

Elternzeitantrag beim Arbeitgeber einreichen

Für Angestellte: Spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit, sprich spätestens eine Woche nach Geburt (Mutterschutz endet 8 Wochen nach Geburt), muss der Elternzeitantrag beim Arbeitgeber eingehen. Außerdem musst du meist eine Kopie der Geburtsurkunde vorlegen.

*Daraufhin erfolgt die Ausstellung der **Bescheinigung über den Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld**, auch Entgeltbescheinigung genannt, die für den Elterngeldantrag erforderlich ist.*

Krankenkasse kontaktieren

*Nach Erhalt der **zweckgebundenen Geburtsurkunde für die Krankenkasse** solltest du diese bei deiner Krankenkasse einreichen → Angestellte und gesetzlich Krankenversicherte, die Mutterschaftsgeld bezogen haben, erhalten daraufhin die **Bescheinigung über Mutterschaftsgeld der Krankenkasse**, die für den Elterngeldantrag erforderlich ist.*

Außerdem kannst du das Kind jetzt mit einem Antrag auf Familienversicherung bei deiner Krankenkasse kostenlos familienversichern und damit offiziell in der Krankenversicherung registrieren.

Soll das Kind beim Vater familienversichert werden, muss dementsprechend die Krankenkasse des Vaters kontaktiert werden.

Die Meldung bei der Krankenkasse sollte spätestens 2 Monate nach Geburt erfolgen (Schutz gilt rückwirkend ab Geburt).

Elterngeldantrag fertigstellen

Nach Erhalt der noch benötigten Dokumente kannst du jetzt den Elterngeldantrag fertigstellen.

Dokumente, die du jetzt haben solltest:

- **Zweckgebundene Geburtsurkunde für den Elterngeldantrag**
→ Erhältst du nach Anmeldung des Kindes im Standesamt
- **Bescheinigung über den Arbeitgeberzuschuss zum Mutterschaftsgeld**, auch Entgeltbescheinigung genannt
→ Erhältst du nach Geburt von deinem Arbeitgeber
- **Bescheinigung über Mutterschaftsgeld der Krankenkasse**
→ Erhältst du nach Geburt von deiner Krankenkasse

Zur Erinnerung: Spätestens 3 Monate nach Geburt sollte der Elterngeldantrag erfolgt sein, da höchstens 3 Monate rückwirkend ausgezahlt werden.

Kindergeldantrag fertigstellen

Nach Erhalt der noch benötigten Dokumente kannst du jetzt den Kindergeldantrag fertigstellen.

Dokumente, die du jetzt haben solltest:

- **Zweckgebundene Geburtsurkunde für den Kindergeldantrag**
→ *Erhältst du nach Anmeldung des Kindes im Standesamt*
- **Steuer-ID des Neugeborenen**
→ *Erhältst du automatisch per Post ca. 2-3 Wochen nach Geburt bzw. nach Anmeldung des Kindes im Standesamt*

Zur Erinnerung: Spätestens 6 Monate nach Geburt sollte der Kindergeldantrag erfolgt sein, da höchstens 6 Monate rückwirkend ausgezahlt werden.

- Optional -

Kitaplatz-Bedarfsanmeldung

In manchen Regionen kann es sinnvoll sein, sich bereits nach Geburt des Kindes darüber Gedanken zu machen, wann und wo das Kind irgendwann betreut werden soll.

Soll das Kind beispielsweise im kommenden Betreuungsjahr schon eine Einrichtung besuchen, muss in manchen Regionen schon zeitnah nach Geburt die Kitaplatz-Bedarfsanmeldung erfolgen.

Personalausweis beantragen

Möchtest du mit deinem Baby z.B. im Rahmen deiner Elternzeit verreisen, benötigst du bei Auslandsreisen einen Personalausweis (unter Umständen einen Reisepass) für dein Kind.

Denke daran diesen rechtzeitig zu beantragen.

Antrag auf Feststellung von Kindererziehungszeit V0800

Der Antrag V0800 sorgt dafür, dass der Elternteil, der das Kind überwiegend erzieht, bei der Deutschen Rentenversicherung Rentenpunkte für die Kindererziehungszeit gutgeschrieben bekommt, was später die Rente erhöht. Gestellt werden sollte er von dem Elternteil, der das Kind überwiegend betreut.

Haftungsausschuss

Alle Inhalte dieser Liste sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen bleiben vorbehalten.