

Infoblatt: Checkliste für werdende Familien



Was?	Wann?	Wo?	Informationen
Hebamme zur Schwangerschafts- und Wochenbettbegleitung suchen	so früh wie möglich	https://gkv-spitzenverband.de/service/hebammenliste/hebammenliste.jsp https://www.ammely.de	rufe am besten bei der Hebamme an oder schreibe eine E-Mail mit Deinem Namen, Wohnort, Telefonnummer und Deinem Errechneten Termin (ET)
gynäkologische Schwangerschaftsbegleitung	Innerhalb der ersten 8 SSW Wochen	in Deiner gynäkologischen Praxis	Deine Schwangerschaft kann sowohl durch Deine Hebamme, als auch durch Deine*n Gynäkolog*in, sowie gemeinschaftlich begleitet werden
Geburtsvorbereitungskurs	Anmeldung so früh wie möglich	frage direkt bei Deiner Hebamme nach, Hebammengemeinschaften in der Region	optimaler Beginn: 30.-32. SSW spätestester Abschluss: 37. SSW
Wunsch einer ausserklinischen Geburt	So früh wie möglich	Geburtshaus Idstein/Frankfurt oder Hausgeburtshebamme	auf https://quag.de findest Du viele Informationen über die Qualität der ausserklinischen Geburtshilfe
Bewegungskurs (Yoga, Pilates, Schwimmen, Fitness, o.ä.)	Variabel, ab ca. 12.-15. SSW	regionale Angebote wahrnehmen, ggf. in Deinem Fitnessstudio anfragen, Hebammengemeinschaften	Tipp: einige Krankenkasse beteiligen sich an Gesundheitskursen in der Schwangerschaft
Arbeitgeber*in informieren	wann Du möchtest (beachte Mutterschutz)	Arbeitgeber*in	frage Deine Hebamme oder Gynäkolog*in nach einer Schwangerschaftsbescheinigung
Anmeldung in der Wunschklinik	ca. 25.-28. SSW	regionale Kreißsäle	telefonische Terminvereinbarung Krankenkasskarte und Mutterpass zum Gespräch mitbringen
Vaterschaftsanerkenntnis und gemeinsames Sorgerecht beantragen	ca. 25. SSW	zuständiges Jugendamt	nur für unverheiratete, werdende Eltern
eigene Geburtsurkunden beantragen (beide Elternteile)	spätestens bis 31. SSW	Standesamt des Geburtsortes	bei Geburt im Ausland an eine offizielle Übersetzung des Dokumentes denken
Erstausrüstung anschaffen	variabel	Babybedarfsgeschäfte, Freunde und Familie, Basare und Flohmärkte, Ebay-Kleinanzeigen,	nimm gerne Kontakt zu Deiner Hebamme auf und lasse Dich beraten, was wirklich nötig ist

Infoblatt: Checkliste für werdende Familien

		Vinted	
kinderärztliche Praxis suchen	ab 25. SSW	regionale Praxen wählen	am Besten telefonisch melden mit Angabe des ET
Antrag auf Mutterschaftsgeld	Bis 33. SSW	Arbeitgeber*in	Dein Mutterschutz beginnt regulär in der 36. SSW
Antrag für Elternzeit	Spätestens bis 7 Wochen vor gewünschtem Beginn	Arbeitgeber*in	der Antrag muss schriftlich erfolgen, sowie den Beginn und das Ende der Elternzeit beinhalten
Urlaub/Elternzeit für Partner*in beantragen	variabel	Arbeitgeber*in	versucht einige Tage oder Wochen nach der Geburt zusammen sein zu können
Kliniktasche packen	32.-36. SSW	zu Hause	frage gerne Deine Hebamme nach sinnvollen Utensilien
ggf. Haushaltshilfe beantragen	32.-34. SSW	Krankenkasse	informiere Dich bei Deiner Krankenkasse über die Voraussetzung
Geburtsurkunde Kind	Innerhalb 7 Tagen nach Geburt	Standesamt oft auch direkt in der Klinik möglich	Geburtsbescheinigung der Klinik, Personalausweise und Geburtsurkunden beider Elternteile, Heiratsurkunde oder Vaterschaftsanerkennung
Krankenversicherung	so früh wie möglich nach Geburt	Krankenkasse des besserverdienenden Elternteils	Krankenkasse telefonisch informieren, Formular ausfüllen und mit Geburtsbescheinigung einsenden. Nach ca 2 Wochen erhältst Du die Krankenkassenkarte
Kindergeld	innerhalb von 12 Wochen nach Geburt	Familienkasse des örtlich zuständigen Arbeitsamtes	i.d.R. Geburtsurkunde des Kindes im Original und das Antragsformular
Elterngeld	innerhalb von 12 Wochen nach Geburt	Elterngeldstelle	lasst Euch ggf. in der Schwangerschaft bereits individuell beraten, welches Elterngeld-Modell ihr wählen möchtet