

Schwangerschaftsplaner für Mütter

Checkliste Vorbereitung / Organisatorisches

Der Schwangerschaftsplaner hilft dir, dein Leben mit Kind gut vorzubereiten.

In dieser Liste findest du **alle organisatorischen Sachen, die für dich als junge (werdende) Mutter wichtig sind:** während der Schwangerschaft, rund um die Geburt und nach der Geburt deines Kindes. Die Idee ist, den notwendigen „Papierkram“ möglichst schon zu erledigen, bevor das Baby da ist. Das heißt, wir haben jeweils die frühest möglichen Termine angegeben, zu denen du aktiv werden kannst.

Noch ein Tipp: Wahrscheinlich treffen nicht alle Punkte auf deine Situation zu. Wenn du z. B. kein BAföG bekommst, kannst du diesen Punkt gleich streichen. Am besten, du gehst den Planer zusammen mit einer Person deines Vertrauens oder mit einer Schwangerschaftsberaterin durch und schaust nach, was für dich wichtig ist. Das sieht erst mal viel aus, aber du musst ja nicht alle Termine auf einmal erledigen.

Wann? Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden	Was? Worum du dich kümmern kannst	Wo? An wen du dich am besten wendest	Wer? Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten	Wie? Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen
Wenn du sicher weißt, dass du schwanger bist	Finanzielle Unterstützung	Alle Schwangerschaftsberatungsstellen *, die für dich den Antrag bei der „Bundesstiftung Mutter und Kind“ stellen und eventuell noch andere Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung für werdende Mütter unter 20 kennen	_____ Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten	➔ Deinen Mutterpass ➔ _____ ➔ _____ ➔ _____

Wann?

Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden

Was?

Worum du dich kümmern kannst

Wo?

An wen du dich am besten wendest

Wer?

Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten

Wie?

Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen

Frühschwangerschaft
3. bis 4. Monat

Schule oder (Ausbildungs-) Betrieb informieren wegen **Mutter- und Kündigungsschutz**

- In der Schule: Klassen- oder Vertrauenslehrer informieren
- Im Betrieb: Chefin oder Chef informieren. Bei Problemen den Betriebs- oder Personalrat oder den Arbeitsschutz bei der Bezirksregierung, dem Gewerbeaufsichtsamt oder dem Amt für Arbeitsschutz hinzuziehen

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

Bescheinigung über die Schwangerschaft von deiner Frauenärztin / deinem Frauenarzt

Frühschwangerschaft
3. bis 4. Monat

Hebamme für die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Geburt

- Alle Schwangerschaftsberatungsstellen *,
- Frauenärztin/Frauenarzt;
- Hebammensuche.de

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Deinen Mutterpass

➔ _____

➔ _____

➔ _____

Frühschwangerschaft
3. bis 4. Monat

Eine **geburtsbegleitende Hebamme** oder „Beleghebamme“, die zur Geburt mitkommt. Kläre aber, ob die Kosten übernommen werden können

- Alle Schwangerschaftsberatungsstellen *,
- Geburtsklinik oder -haus
- Frauenärztin/Frauenarzt
- Hebammensuche.de

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Deinen Mutterpass

➔ _____

➔ _____

➔ _____

Wann? Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden	Was? Worum du dich kümmern kannst	Wo? An wen du dich am besten wendest	Wer? Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten	Wie? Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen
Ab 5. Monat	Geburtsvorbereitungskurs	<ul style="list-style-type: none"> • Hebammenpraxen • Hebammensuche.de • Geburtsklinik oder -haus • Frauenärztin/Frauenarzt • Schwangerschaftsberatungsstellen * 	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	☞ Deinen Mutterpass ☞ _____ ☞ _____ ☞ _____
Ab 5. Monat	Säuglingspflegekurs	Du kannst in Hebammenpraxen oder Geburtskliniken und Schwangerschaftsberatungsstellen * nachfragen	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	☞ Deinen Mutterpass ☞ _____ ☞ _____ ☞ _____
Vor der Geburt	Antrag auf Kindergeld besorgen und ausfüllen, aber erst nach der Geburt abgeben	Familienkasse **	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	☞ _____ ☞ _____ ☞ _____ ☞ _____

Wann?

Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden

Was?

Worum du dich kümmern kannst

Wo?

An wen du dich am besten wendest

Wer?

Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten

Wie?

Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen

Vor der Geburt

Antrag auf **Elterngeld** besorgen und ausfüllen, aber erst nach der Geburt abgeben

Elterngeldstellen, Infos unter <http://www.familien-wegweiser-regional.de/Elterngeld.73.0.html>

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Was du brauchst, steht im Antrag für das Elterngeld

➔ _____

➔ _____

➔ _____

Frühestens sieben Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, wenn du Azubi bist oder bereits arbeitest

Mutterschaftsgeld beantragen

Krankenkasse

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin

➔ _____

➔ _____

Direkt nach der Geburt (innerhalb 1 Woche)

Anmeldung des Kindes beim Standesamt (dort wird die Geburtsurkunde erstellt)

Standesamt, das für den Geburtsort deines Kindes zuständig ist. Eventuell übernehmen das die Geburtskliniken.

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Bescheinigung der Klinik über die Geburt des Kindes

➔ Personalausweis

➔ _____

➔ _____

Wann? Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden	Was? Worum du dich kümmern kannst	Wo? An wen du dich am besten wendest	Wer? Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten	Wie? Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen
Direkt nach der Geburt	Antrag auf Familienkrankenversicherung für das Kind	Krankenkasse oder Krankenkasse des Kindsvaters	_____ Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten	Mutter: Geburtsurkunde des Kindes Vater: Geburtsurkunde des Kindes, ggf. Vaterschaftsanerkennung
Nach der Geburt	Anmeldung des Kindes beim Einwohnermeldeamt	Einwohnermeldeamt	_____ Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten	➤ Geburtsurkunde des Kindes ➤ _____ ➤ _____ ➤ _____
Nach der Geburt	Vermieter über neues Haushaltsmitglied (Baby) informieren	Vermieter oder Verwalter des Hauses	_____ Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten	

Wann?

Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden

Was?

Worum du dich kümmern kannst

Wo?

An wen du dich am besten wendest

Wer?

Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten

Wie?

Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen

Nach der Geburt

Antrag auf **Elterngeld** zusammen mit der Geburtsurkunde des Kindes abgeben

Elterngeldstellen, Infos unter <http://www.familien-wegweiser-regional.de/Elterngeld.73.0.html>

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

☞ Was du brauchst, steht im Antrag für das Elterngeld

☞ _____

☞ _____

Nach der Geburt

Antrag auf **Kindergeld** und ggf. Kinderzuschlag zusammen mit der Geburtsurkunde des Kindes abgeben

Familienkasse **

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

☞ Original der Geburtsurkunde für das Kindergeld

☞ _____

☞ _____

Binnen einer Woche nach der Geburt, **wenn du Azubi bist oder arbeitest**

schriftliche Anmeldung der Elternzeit, falls sie direkt nach der Mutterschutzfrist beginnen soll

Arbeitgeber

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

Tipp: Einen Brief per Einschreiben schicken und vorher eine Kopie für deine Unterlagen machen **Wichtig:** Damit der Kündigungsschutz der Elternzeit besteht, die Elternzeit frühestens acht Wochen, aber spätestens sieben Wochen vor Antritt beim Arbeitgeber bekannt machen

Wann? Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden	Was? Worum du dich kümmern kannst	Wo? An wen du dich am besten wendest	Wer? Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten	Wie? Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen
Binnen einer Woche nach der Geburt, wenn du Schülerin bist	Ruhen der Schulpflicht, schriftliche Anmeldung (Beurlaubung laut Schulgesetzen der Länder)	Schulleitung	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	Tipp: Einen Brief schicken und vorher eine Kopie für deine Unterlagen machen
Wenn du Studentin bist: Informiere dich, ab welchem Zeitpunkt eine Beurlaubung möglich ist	Beurlaubung vom Studium	Studiensekretariat	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	Tipp: Am besten lässt du dich beraten – zum Beispiel durch die Sozialberatung des Studentenwerkes
Nach der Geburt, wenn du BAföG oder BAB (Berufsausbildungsbeihilfe) bekommst	Kinderbetreuungszuschlag beantragen. Infos unter www.das-neue-bafoeg.de (unter Merkblätter)	Stelle, die dir auch das BAföG oder die BAB auszahlt	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	☞ Geburtsurkunde des Kindes ☞ _____ ☞ _____ ☞ _____

Wann?

Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden

Was?

Worum du dich kümmern kannst

Wo?

An wen du dich am besten wendest

Wer?

Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten

Wie?

Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen

Nach der Geburt, wenn du **BAföG** oder **BAB** (Berufsausbildungsbeihilfe) bekommst, Hausfrau bist oder ein geringes Erwerbseinkommen hast

Antrag auf **Wohngeld**, wenn das Familieneinkommen gering ist

Wohngeldstelle

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Was du brauchst, steht im Antrag für Wohngeld

➔ _____

➔ _____

➔ _____

Nach der Geburt, wenn du **Ausbildung / Schule / Erwerbstätigkeit** weitermachen willst

Antrag auf **Kinderbetreuungsplatz**

Jugendamt

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

Tipp: Am besten schon vor der Geburt durch das Jugendamt beraten lassen

➔ Geburtsurkunde des Kindes

➔ _____

➔ _____

➔ _____

Wann?

Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden

Nach der Geburt, wenn du in die **Ausbildung oder Schule** wieder einsteigen willst. Je nach persönlicher Planung – aber sieben Wochen vor tatsächlichem Beginn der Großeltern-Elternzeit

Was?

Worum du dich kümmern kannst

Elternzeit für Großeltern

Du kannst gemeinsam mit deinen Eltern überlegen, ob diese Möglichkeit für euch in Frage kommt.

Voraussetzung: Du bist minderjährig oder machst im letzten oder vorletzten Jahr eine schulische oder berufliche Ausbildung, die vor Vollendung des 18. Lebensjahrs begonnen wurde.

Wo?

An wen du dich am besten wendest

Arbeitgeber der Großmutter oder des Großvaters des Kindes – also deiner Mutter oder deines Vaters. Dasselbe gilt für die Eltern des jungen Vaters.

Wer?

Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

Wie?

Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen

Tipp: Die Großeltern des Kindes sollten einen Brief per Einschreiben an den Arbeitgeber schicken und vorher eine Kopie für ihre Unterlagen machen.

Wichtiger Hinweis: Damit der Kündigungsschutz der Elternzeit besteht, die Elternzeit frühestens acht Wochen, aber spätestens sieben Wochen vor Antritt beim Arbeitgeber bekannt machen.

* Hier ein Hinweis auf die Beratungsstellensuche

<http://www.schwanger-unter-20.de/beratungsstellen.0.html>

** Hinweis, was die Familienkasse ist und wo sie zu finden ist.

<http://www.arbeitsagentur.de/zentraler-Content/A09-Kindergeld/A091-steuerrechtliche-Leistungen/Publikation/pdf/Ortsverzeichnis-der-Familienkassen.pdf>