

# 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./4. Monat; ab 12. Woche**

**Hebamme** für die Betreuung während der Schwangerschaft und nach der Geburt

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

Name

Telefon

Adresse

Zeiten

➔ Deinen Mutterpass

➔ \_\_\_\_\_

➔ \_\_\_\_\_

➔ \_\_\_\_\_

Frühschwangerschaft  
**ab 12. Woche**

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

➔ \_\_\_\_\_

➔ \_\_\_\_\_

➔ \_\_\_\_\_

Frühschwangerschaft  
**gegen Ende des 3. Monats**

**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

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

## 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

➔ \_\_\_\_\_

➔ \_\_\_\_\_

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

<b>Wann?</b> Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden	<b>Was?</b> Worum du dich kümmern kannst	<b>Wo?</b> An wen du dich am besten wendest	<b>Wer?</b> Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten	<b>Wie?</b> Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen
Nach der Geburt	Antrag auf <b>Elterngeld</b> zusammen mit der Geburtsurkunde des Kindes abgeben	Elterngeldstellen, Infos unter <a href="http://www.familien-wegweiser-regional.de/Elterngeld.73.0.html">http://www.familien-wegweiser-regional.de/Elterngeld.73.0.html</a>	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Was du brauchst, steht im Antrag für das Elterngeld</li> <li>➤ _____</li> <li>➤ _____</li> </ul>
Nach der Geburt	Antrag auf <b>Kindergeld</b> und ggf. Kinderzuschlag zusammen mit der Geburtsurkunde des Kindes abgeben	Familienkasse **	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Original der Geburtsurkunde für das Kindergeld</li> <li>➤ _____</li> <li>➤ _____</li> </ul>
Binnen einer Woche nach der Geburt, <b>wenn du Azubi bist oder arbeitest</b>	<b>schriftliche Anmeldung der Elternzeit</b> , falls sie direkt nach der Mutterschutzfrist beginnen soll	Arbeitgeber	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	<b>Tipp:</b> Einen Brief per Einschreiben schicken und vorher eine Kopie für deine Unterlagen machen <b>Wichtig:</b> Damit der Kündigungsschutz der Elternzeit besteht, die Elternzeit frühestens acht Wochen, aber spätestens sieben Wochen vor Antritt beim Arbeitgeber bekannt machen

<b>Wann?</b> Der gute Zeitpunkt, um aktiv zu werden	<b>Was?</b> Worum du dich kümmern kannst	<b>Wo?</b> An wen du dich am besten wendest	<b>Wer?</b> Name der Ansprechpartner/in, Telefonnummer, Adresse und Öffnungszeiten	<b>Wie?</b> Was du mitbringen solltest. TIPP: Vorher anrufen, nachfragen und gleich hier in die Tabelle eintragen
Binnen einer Woche nach der Geburt, wenn du <b>Schülerin</b> bist	<b>Ruhen der Schulpflicht, schriftliche Anmeldung (Beurlaubung laut Schulgesetzen der Länder)</b>	Schulleitung	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	<b>Tipp:</b> Einen Brief schicken und vorher eine Kopie für deine Unterlagen machen
Wenn du <b>Studentin</b> bist: Informiere dich, ab welchem Zeitpunkt eine Beurlaubung möglich ist	<b>Beurlaubung vom Studium</b>	Studiensekretariat	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	<b>Tipp:</b> Am besten lässt du dich beraten – zum Beispiel durch die Sozialberatung des Studentenwerkes
Nach der Geburt, wenn du <b>BAföG</b> oder <b>BAB</b> (Berufsausbildungsbeihilfe) bekommst	<b>Kinderbetreuungszuschlag</b> beantragen. Infos unter <a href="http://www.das-neue-bafoeg.de">www.das-neue-bafoeg.de</a> (unter Merkblätter)	Stelle, die dir auch das BAföG oder die BAB auszahlt	Name _____ Telefon _____ Adresse _____ Zeiten _____	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Geburtsurkunde des Kindes</li> <li>➔ _____</li> <li>➔ _____</li> <li>➔ _____</li> </ul>

## 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>