



Checkliste Schwangerschaft

Schwangerschaft, Geburt, Ämter & Co!

Zum Kinderkriegen gehört auch ein wenig Bürokratie. Damit Sie den Überblick behalten, haben wir einige wichtige Punkte für Sie zusammengestellt.

■ Mutterschutz

Vom Beginn der Schwangerschaft bis vier Monate nach der Geburt haben Sie, bis auf wenige Ausnahmen, **Kündigungsschutz**. Der Mutterschutz beginnt sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin: Außer Sie wollen es ausdrücklich, dürfen Sie in dieser Zeitspanne vor der Niederkunft nicht arbeiten, danach sind es weitere acht Wochen (bei Früh- und Mehrlingsgeburten: zwölf Wochen). Gesetzlich Versicherte erhalten auf Antrag während der Schutzfrist ein **Mutterschaftsgeld** von 13 Euro pro Kalendertag von ihrer Krankenkasse. Privat Versicherte stellen den Antrag beim Bundesversicherungsamt. Die Differenz zum durchschnittlichen Nettogehalt bezahlt der Arbeitgeber, der diese Kosten in einem Umlageverfahren wiederum von den Krankenkassen erstattet bekommt.

■ Standesamt

Innerhalb einer Woche müssen Sie die Geburt Ihres Kindes beim Standesamt des Geburtsortes melden. Dabei wird auch der Vor- und Nachname festgelegt. Sie bekommen die **Geburtsurkunde** samt der Kopien für den Eltern- und Kindergeldantrag. Oft können Sie den Antrag schon in der Klinik abgeben und die Urkunden am Amt später selbst abholen.

■ Einwohnermeldeamt

Sobald es geht, muss die Geburt auch dem Einwohnermeldeamt angezeigt werden. Fragen Sie beim Standesamt nach, ob die Meldung von dort aus erfolgt oder Sie sich darum kümmern müssen. Im Einwohnermeldeamt lassen Sie Ihr Kind auch in die **Lohnsteuerkarte** eintragen. Auch den **Kinderreisepass** bekommen Sie hier. Alternativ können Sie das Kind in Ihren Pass eintragen lassen.

■ Elterngeld

Elterngeld wird für höchstens drei Monate rückwirkend ausgezahlt. Deshalb sollten Sie diesen Antrag möglichst bald nach der Geburt stellen. Auf der Webseite

des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend www.bmfsfj.de, finden Sie die Elterngeldstellen der Länder.

■ Kindergeld

Allgemeine Infos und das **Antragsformular** bekommen Sie bei den Familienkassen (Agentur für Arbeit www.arbeitsagentur.de), die das Kindergeld auszahlen, oder Sie können es **online herunterladen**. Bedenken Sie, dass die Bearbeitungszeit Ihres Antrags ein paar Wochen dauern kann. Sie können das ausgefüllte Formular auch schon vor der Geburt einreichen, wirksam wird er aber erst, wenn Sie die Geburtsurkunde nachreichen.

■ Landeserziehungsgeld

Dieses Geld wird einkommensabhängig und nur in Thüringen, Sachsen und Bayern, ausgezahlt. Die Regelungen sind je nach Land verschieden.

■ Krankenversicherung

Melden Sie Ihr Kind so früh wie möglich bei Ihrer Krankenversicherung oder der Ihres Partners, damit es schnell eine eigene Versichertenkarte erhält. Auch bei der privaten Krankenversicherung können Sie es problemlos mitversichern. Voraussetzung ist, dass Sie oder Ihr Partner bzw. Ihre Partnerin seit mindestens drei Monaten dort versichert sind. Die Anmeldung muss bis spätestens zwei Monate nach dem Tag der Geburt rückwirkend erfolgen.

■ Elternzeit

Vom Gesetz her haben Sie und Ihr Partner **Anspruch auf Elternzeit**. Die gesamte Elternzeit beträgt drei Jahre. Das letzte Jahr können Sie auch später nehmen, z. B. während der Schulzeit Ihres Kindes. Sie müssen den Anfang und das voraussichtliche Ende Ihrer Elternzeit Ihrem Arbeitgeber **acht Wochen vor dem geplanten Antritt** melden. Geben Sie Ihren **Wiedereintritt** drei bis sechs Monate vor Ende der Elternzeit bekannt und besprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Chef die betrieblichen Möglichkeiten dafür.

Weitere Infos erfahren Sie unter www.bmfsfj.de.



Reise und Urlaub während der Schwangerschaft



- Neben einer Reiserücktrittsversicherung sollten Sie eine Reisekrankenversicherung (<https://www.axa.de/auslandskrankenversicherung>) abschließen.
- Reisen Sie am besten in Begleitung und nehmen Sie keine zu langen Strecken auf sich, weder im Auto noch im Flugzeug und legen Sie unterwegs genügend Pausen ein.
- Flugreisen sind nach Absprache mit Ihrem Gynäkologen oder Ihrer Gynäkologin bei unkompliziertem Schwangerschaftsverlauf bis zum Ende der 36. Schwangerschaftswoche (bei Mehrlingsgeburten bis zur 28. Woche) in der Regel kein Problem. Da die Bestimmungen von Fluglinie zu Fluglinie unterschiedlich sind, sollten Sie alle möglichen Fragen schon bei der Buchung klären. Ab der 28. Schwangerschaftswoche empfiehlt es sich ein gynäkologisches Attest bei sich zu haben, in dem der Arzt den erwarteten Geburtstermin, den unkomplizierten Verlauf und die Unbedenklichkeit von Flügen bestätigt.

- Trinken Sie genug (2-3 Liter) und tragen Sie Stützstrümpfe für Ihre Venen.
- Erkundigen Sie sich, wo im Urlaubsort ein Frauenarzt oder eine Hebamme in der Nähe sind, tragen Sie immer Ihren Mutter-Kind-Pass bei sich und stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt eine auf Schwangere abgestimmte Reiseapotheke zusammen. Ein hilfreiches Mittel gegen vorzeitige Wehen oder Krämpfe ist z. B. Magnesium.
- Achten Sie auf sich und verzichten Sie auf Saunagänge und gefährliche Sportarten.
- Nutzen Sie Schwimmtampons um Infektionen zu vermeiden und meiden Sie möglichst die Nutzung von Whirlpools und Saunen, insbesondere in den ersten Wochen.

! Tipp: Damit Sie entspannt und ausgeruht in die Geburt gehen, können Sie selbst viel dafür tun. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Entspannung: zum Beispiel mit Massagen, Bädern oder schöner Musik und am besten gemeinsam mit Ihrem Partner. Genießen Sie die Zeit, das Wunder der Schwangerschaft und bereiten Sie sich langsam auf Ihre neue Aufgabe vor. Und wenn es geht, fahren Sie doch noch einmal gemeinsam in den Urlaub!