



SCHWANGERSCHAFT



SCHWANGER! UND JETZT?

Deine Checkliste

GUT ZU WISSEN!

Die Kosten für Hebamme und Geburtsvorbereitungskurse übernimmt normalerweise deine Krankenkasse. Frage auch, welche Leistungen du noch bekommen kannst! Auf der Rückseite findest du eine praktische Checkliste.

Deine Checkliste

- ☒ Positiver Schwangerschaftstest
- ☐ Termin bei einer Frauenärzt*in
- ☐ Erste Wochen: Hebamme suchen und Termin bei einer Zahnarztpraxis
(Check Zahngesundheit)
- ☐ Etwa ab Woche 13: Du bist angestellt? Arbeitgeber informieren und
Mutterschutz beantragen
- ☐ Geburtsvorbereitungskurs
 - ☐ Suchen ☐ Teilnehmen
- ☐ Geburtsreinrichtung
 - ☐ Suchen ☐ Kontakt _____
- ☐ Kinderärztliche Praxis
 - ☐ Suchen ☐ Kontakt _____
- ☐ Kita-Platz oder Tagespflegeperson (dabei unterstützt dich auch das Jugendamt)
 - ☐ Suchen ☐ Kontakt _____
- ☐ Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen
- ☐ Formulare für Eltern- und Kindergeld ausfüllen
- ☐ Du hast wenig Einkommen oder bekommst Bürgergeld? Mehrbedarf für
Schwangere im Jobcenter beantragen
- ☐ Wie ernähre ich mein Baby? Sprich mit deiner Frauenärzt*in, Hebamme
und/oder IBCLC-Still- und Laktationsberater*in
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

