Gut zu wissen «to do» Liste rund um Schwangerschaft und Geburt

Vor der Geburt

- Arbeitgeber von der Schwangerschaft unterrichten

- **Mutterschaftsgeld** bei der Krankenkasse 7 Wochen vor der Geburt mit einer Bescheinigung des Geburtstermins durch den Gynäkologen beantragen (Beginn der Mutterschaftsfrist 6 Wochen vor der Geburt)
  Wer keinen Anspruch auf Mutterschaftsgeld hat, kann evtl. ein einmaliges Mutterschaftsgeld beim Bundesversicherungsamt in Bonn (Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn, Tel. 0228/619-1888) beantragen (gilt u.a. für Familienversicherte u. geringfügig Beschäftigte.

- Empfänger von Arbeitslosengeld II: Schwangerschaft dem zuständigen Job Center mitteilen (ab 13 SSW)

- Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt und/oder bei einer Hebamme wahrnehmen

- auf gesunde Ernährung achten

- auf Rauchen / Alkohol während und nach der Schwangerschaft verzichten

- Grippeschutzimpfung empfohlen (STIKO seit Juli 2010)

- Schwangerschaftsgymnastik / Geburtsvorbereitungskurs
  (ab der 28. Schwangerschaftswoche)

- Geburtsklinik / Geburtshaus besichtigen, Anmeldung ab 32 SSW mit Mutterpass, Überweisung, Krankenversicherungskarte

- Klinikkoffer packen

...außerdem nicht vergessen...

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Zu beachten ist außerdem, dass nicht alle Punkte für jede Frau zutreffen.

Stand Dezember 2015