



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.
- Empfänger von Arbeitslosengeld II: Schwangerschaft dem zuständigen Job Center mitteilen (ab 13 SSW)
- Kontakt mit einer Hebamme aufnehmen
- Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt und/oder bei einer Hebamme wahrnehmen
auf gesunde Ernährung achten
auf Rauchen / Alkohol während und nach der Schwangerschaft verzichten
Gripeschutzimpfung empfohlen (STIKO seit Juli 2010)
- Schwangerschaftsgymnastik / Geburtsvorbereitungskurs (ab der 28. Schwangerschaftswoche)
- Geburtsklinik / Geburtshaus besichtigen, Anmeldung ab 32. SSW mit Mutterpass, Überweisung, Krankenversicherungskarte
- Klinikoffen packen

...außerdem nicht vergessen...

Wir haben für Sie eine Auswahl nützlicher Informationen gesammelt, können jedoch keine Haftung für deren Richtigkeit übernehmen. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Zu beachten ist außerdem, dass nicht alle Punkte für jede Frau zutreffen.