

# Formalitäten vor der Geburt

## Checkliste - abhaken oder streichen

### Krankenkassenleistungen prüfen (7. - 10. Woche)

Prüfe unbedingt deine Krankenkassenleistungen für Schwangere. Gerade in der Schwangerschaft gibt es starke Abweichungen bei der Kostenübernahme für die Nackenfaltenmessung, 3D-Ultraschallscreening, Nahrungsergänzungsmittel, 24h Hebammenrufbereitschaft und mehr. Weiter geht es nach der Geburt mit Osteopathie für Babys und Kleinkinder und verschiedene Babykurse. Prüfe am besten rechtzeitig, was dir wichtig ist und ob es deine Krankenkasse bietet.

### Hebamme suchen (10. - 16. Woche)

Die Hebamme begleitet Schwangere und frisch gebackene Eltern in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt. Ihre Arbeit umfasst unter anderem die Begleitung der Mutter während der Schwangerschaft, im Wochenbett, die Rückbildung und Versorgung von Geburtsverletzungen, die Pflege des Babys sowie Hilfe beim Stillen. Gerade jungen Eltern ohne Erfahrung kann sie eine große Hilfe sein. Lass dir mit der Suche nicht zu viel Zeit, in vielen Städten Deutschlands herrscht derzeit Hebammennotstand und es ist kurzfristig schwer eine Hebamme zu bekommen.

### Optional: Anmeldung für Geburtsvorbereitungskurs (12. - 16. Woche)

Im Geburtsvorbereitungskurs findest du Antworten auf all deine Fragen zur Geburt. Er bereitet dich darauf vor und nimmt dir Ängste und Sorgen. Es gibt auch Onlinekurse, die du bequem vom Sofa aus mit deinem Partner absolvieren kannst. Die Kosten für einen Kurs übernimmt die Krankenkasse der Schwangeren. Häufig wird auch der Anteil für den werdenden Vater mit übernommen. Es ist empfehlenswert, dass beide Partner daran teilnehmen, sofern es die erste Schwangerschaft ist.

### Arbeitgeber über Schwangerschaft informieren (13. - 14. Woche)

Wann du deinen Arbeitgeber über die Schwangerschaft in Kenntnis setzt, liegt allein bei dir. Es gibt allerdings gesetzliche Empfehlungen. Diese verweisen darauf, dass die Mitteilung je nach Berufsfeld erfolgen sollte, sobald die Frau Kenntnis von ihrer Schwangerschaft hat. Meist ist es empfehlenswert, den kritischen Zeitraum der 12 Wochen abzuwarten und es dann zu verkünden. Die Meldung ist vor allem in Hinblick auf das Mutterschutzgesetz (vor allem Beschäftigungsverbot und Kündigungsschutz) und die nach der Geburt folgende Elternzeit relevant.

### Optional: Nabelschnurblut-Einlagerung klären (13. - 20. Woche)

Möchtest du das wertvolle Blut (Stammzellen) aus deiner Nabelschnur bei Geburt einlagern oder spenden? Die Nabelschnur auspulsieren zu lassen wäre eine Alternative. Das Thema ist nicht unumstritten und kostspielig. Dennoch bietet die Einlagerung Vorteile, die du bedenken solltest. Informiere dich am besten jetzt über das Thema, damit du die für dich richtige Entscheidung treffen kannst.

### Auswahl des Geburtsortes & Anmeldung (16. - 30. Woche)

Schon frühzeitig kannst du Informationsabende in Krankenhäusern und Geburtshäusern wahrnehmen, um dir über die Wahl des Geburtsortes klar zu werden. Dir steht es frei zu wählen, ob du dich für eine Hausgeburt, ein Geburtshaus oder ein Krankenhaus entscheidest. Geburtshäuser, die in der Regel kleiner sind, haben mitunter längere Wartezeiten. Melde dich rechtzeitig an, auch wenn eine Anmeldung im Vorfeld nicht immer erforderlich ist. Sie erspart dir den ganzen Papierkram bei der späteren Aufnahme während der Wehen und bietet dir die Möglichkeit, in Ruhe Fragen zu stellen und Wünsche zu deiner Geburt zu äußern.