

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.

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 erfolgen sollte, sobald die Frau Kenntnis von ihrer Schwangerschaft hat. Empfehlenswert ist es, 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 ausspulisieren 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.

Optional: Anmeldung für Geburtsvorbereitungskurs (16. - 22. 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.