



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
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_