

Deine Schwangerschaft

CHECKLISTE

I. Trimester

- Folsäure einnehmen
- Schwangerschaft vom einem Arzt bestätigen lassen
- Arbeitgeber die Schwangerschaft mitteilen
- Hebamme suchen
- 1. große Ultraschalluntersuchung

Notizen

Gut zu wissen:

Folsäure kannst du bereits vor der Schwangerschaft einnehmen.

Deine Schwangerschaft

CHECKLISTE

2. Trimester

- Anträge für Elterngeld/
Kindergeld organisieren
- ggf. Mutterschaftsgeld
beantragen
- Anmeldung zum
Geburtsvorbereitungskurs
- Suche dir eine
Entbindungsklinik,
ein Geburtshaus etc.
- 2. große Ultraschall-
untersuchung
- ggf. schon einen
Krippenplatz suchen

Notizen

Gut zu wissen:

Unverheiratete Paare können schon jetzt beim Jugendamt die Vaterschaft anerkennen lassen und das gemeinsame Sorgerecht beantragen.

Deine Schwangerschaft

CHECKLISTE

3. Trimester

- Elternzeit beantragen
- Erstausrüstung besorgen
- Kinderzimmer herrichten
- 3. große Ultraschalluntersuchung
- Kliniktasche packen
- Kinderarzt aussuchen
- Organisation rund um die Geburt planen

Notizen

Gut zu wissen:

Beim Jobcenter oder Sozialamt kannst du dich über einen Zuschuss zur Erstausrüstung informieren.

Deine Schwangerschaft

CHECKLISTE

Nach der Geburt

- Geburtsurkunde ausstellen lassen
- Versicherung fürs Kind abschließen
- Kindergeld und Elterngeld beantragen
- Geburtsbescheinigung fürs Muttergeld nachreichen
- Kind beim Einwohnermeldeamt anmelden und Pass beantragen
- Geburtsanzeige schreiben
- Mit der Rückbildung beginnen

Notizen

Gut zu wissen:

Rückbildungskurse werden häufig auch online angeboten.