



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 der 13. Schwangerschaftswoche)
- 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 der 32. Schwangerschaftswoche mit Mutterpass, Überweisung und Krankenversicherungskarte
- Klinikoffen packen

...außerdem nicht vergessen...
