



## **To Do's in der Schwangerschaft**

---

**Arzt, Hebamme auswählen** und entsprechende Termine zu Vorsorgeuntersuchungen vereinbaren bzw. zum Gespräch. Es muss ja schließlich die Chemie stimmen.

**Anmeldung zur Geburt.** Überleg dir wo du entbinden möchtest, ob Klinik, Geburtshaus oder zu Hause. Eine rechtzeitige Anmeldung (manchmal schon in der 10. Schwangerschaftswoche) sichert dir dann auch deinen Platz an deinem Wunschort.

**Arbeitgeber informieren.** Verpflichtung, es frühzeitig bekannt zu geben, besteht keine, kann aber von Vorteil sein bzgl. Arbeitszeiten oder Nachtarbeit - nicht zu vergessen der Kündigungsschutz. Spätestens 8 Wochen vor dem Mutterschutz muss es sein.

**Mutterschutz und Karenzzeit planen.** Ab wann kann ich in Mutterschutz gehen, was brauche ich für Nachweise. Teilt ihr euch die Karenzzeit, dein Partner und du? Dinge, die man sich vorab überlegen sollte. Das Vatermonat - auch das ist meist fristgerecht bekannt zu geben.

Wer kümmert sich um euer Kind, wenn Ihr wieder arbeiten geht? Anmeldungen in entsprechenden Kindergruppen müssen oft schon laaaange im Vorhinein erfolgen damit dann alles klappt.

**Mutterschaftsgeld/Karenzgeld beantragen,** wenn du die Fristen versäumst kann viel Geld verloren gehen. Beantragt wird es bei der Krankenkasse.

**Vaterschaftsanerkennung für Ledige.** Geht auch schon in der Schwangerschaft.

Ist eine **private Krankenversicherung** für das Kind ein Thema? Dann bitte gleich ab der Geburt bzw. auch schon in der Schwangerschaft. Je früher, desto günstiger und sie übernimmt dann auch gleich die ersten Untersuchungen, falls notwendig. Mach dich schon vorab schlau, welche Versicherung für euch in Frage kommt.

**Der Kinderwagen, eine eigene Wissenschaft.** Folgende Dinge die ausschlaggebend sein sollten: passt er in das Auto und in den Lift oder die Straßenbahn? Soll er viel im Gelände benutzt werden? Soll der Griff höhenverstellbar sein, weil der Partner 1,90 groß ist? Zu bedenken sind hierbei oft lange Lieferzeiten von 8 Wochen. Also bitte nicht erst kurz vor dem Geburtstermin entscheiden.

Für die **erste Woche nach der Geburt solltet ihr einen Vorrat** an Essen zu Hause haben. Sorgt vor und füllt den Kühlschrank und das Gefrierfach auf, sodass das Haus nicht gleich wieder verlassen werden muss. Am besten ihr bittet eure Familie/Freunde um Essenseinkäufe oder Essenslieferungen – dafür dürfen sie auch Baby schauen kommen ;-)

**Kinderarzt.** Die erste Untersuchung des Neugeborenen steht oft schon eine Woche nach der Entbindung an und du hast keine Ahnung wohin? Mach dich schon mal schlau und höre dich um, wo in deiner Nähe ein empfehlenswerter Kinderarzt arbeitet und ob er freie Kapazitäten hat.