



Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Checkliste „Schwangerschaft und Geburt“



Überblick über Wichtiges während der Schwangerschaft und für die Zeit danach.

Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellen ein großartiges Ereignis dar – oft gibt es viele Fragen und Veränderungen. Wir sind gerne für Sie da:

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Gesundheitsamt Mühldorf – kostenfrei und vertraulich.

Für Ihre individuelle Lebenssituation müssen nicht alle Punkte zutreffen.
Die Checkliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

In der Schwangerschaft:

- Arbeitgeber** über Schwangerschaft informieren, bzw. bei **Arbeitslosengeldbezug / Bürgergeld** Schwangerschaft der Agentur für Arbeit / Jobcenter melden
ggf. Mehrbedarf und einmalige Leistungen wegen Schwangerschaft und Geburt beantragen
- Fragen zur **Einhaltung des Mutterschutzes**: Gewerbeaufsichtsamt an der Regierung von Oberbayern, Tel.: 089-2176-1, gewerbeaufsichtsamt@reg-ob.bayern.de
- Vorsorgeuntersuchungen** beim Frauenarzt oder bei einer Hebamme
- Kontakt Hebamme: Betreuung / Geburtsvorbereitungskurs / Nachsorge / Rückbildung**
 - Hilfe bei der Hebammensuche: www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste
 - bitte möglichst frühzeitig Kontakt aufnehmen
- Ihr persönlicher **Gesundheitscheck**
 - das Rauchen aufgehört?
 - den Konsum von Alkohol eingestellt?
 - Unterstützung unter: www.iris-plattform.de
- Geburtsklinik/Kreisssaal** besichtigen, Anmeldung!
- Mutterschaftsgeld** bei der Krankenkasse beantragen (ca. 2 Monate vor der Geburt Bestätigung vom Frauenarzt ausstellen lassen und bei der Krankenkasse einreichen).
In Ausnahmefällen einmaliges Mutterschaftsgeld beim Bundesversicherungsamt beantragen.
Antragsunterlagen: www.mutterschaftsgeld.de
- Nichteheliche Kinder**
 - Vaterschaftsanerkennung beim Standesamt oder beim Amt für Jugend und Familie beantragen
 - das gemeinsame Sorgerecht kann beim Amt für Jugend und Familie beantragt werden
 - beides auch vor der Geburt schon möglich
- Gedanken bezüglich **Elternzeit**, ggf. **Kinderbetreuung** machen
 - sofern Partner Elternzeit gleich nach der Geburt nehmen möchte, muss er spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beim Arbeitgeber Elternzeit beantragen
 - sich ggf. über Öffnungszeiten und Anmeldefristen der Kinderkrippen informieren
- Eventuell Kontakt zur **Krankenkasse** aufnehmen
(z.B. wegen Kostenübernahme einer Haushaltshilfe in schwierigen Situationen)



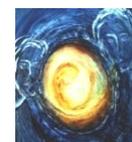
Nach der Geburt:

- Geburtsurkunde** stellt Standesamt des Geburtsortes aus
- Krankenkasse:**
 - Geburtsurkunde "Krankenkasse" zuschicken (Mutterschaftsgeld)
 - Krankenversicherung für das Kind beantragen
- Elternzeit** schriftlich beim Arbeitgeber beantragen (wenn noch nicht erfolgt)
 - spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit
 - während der Elternzeit kostenlose gesetzliche Krankenversicherung (sofern vorher gesetzlich pflichtversichert)
- Elterngeld** Antrag beim Zentrum Bayern Familie und Soziales unter www.zbfs.bayern.de als Papierantrag oder im Online-Portal Elterngeld-Rechner, weitere Informationen rund um die Familie unter www.familienportal.de
- Bayerisches Familiengeld – im zweiten und dritten Lebensjahr** wird beim Elterngeld-Antrag in Bayern automatisch mitbeantragt. Ohne Elterngeld-Antrag extra per Online-Antrag über www.zbfs.bayern.de zu stellen. Höhe: je 250€/monatlich für die ersten beiden Kinder, ab dem dritten Kind 300€/monatlich.
- Kindergeld Antrag (+ Anlage Kind)** unter www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder
 - Familienkasse Bayern-Süd, 93013 Regensburg / Tel: 0800 4 5555 30
 - Brief mit QR-Code zur Antragsstellung wird automatisch zugeschickt
- Kinderzuschlag** beantragen bei geringem Einkommen
Antrag bei Familienkasse unter www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder
- Wohngeld** bei Bezug: Geburt der Wohngeldstelle melden oder ggfs. Wohngeldanspruch prüfen
 - Homepage Landratsamt "Wohngeld"; Möglichkeit Wohngeldrechner
 - Bei Berechtigung: Anspruch auf Bildung- und Teilhabepaket, Beantragung beim Landratsamt
- Empfänger von Bürgergeld** Geburt dem Jobcenter mitteilen
- Alleinerziehende** Beistandschaft - Amt für Jugend und Familie:
 - Vaterschaftsanerkennung für Ihr Kind
 - Unterhaltsverpflichtung des Vaters
- Unterhaltsvorschuss** bei Zahlungsunfähigkeit oder –Unwilligkeit des Kindsvaters beim Amt für Jugend und Familie beantragen
- ggf. Bayerisches Krippengeld** – bis zu 100,- € bei Krippenbesuch im zweiten und dritten Lebensjahr **auf Antrag!** Nähere Infos unter www.zbfs.bayern.de unter "Familie, Kinder und Jugend"

**Alles Gute wünscht Ihnen Ihre staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Landratsamt – Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn – Töginger Str. 18, 84453 Mühldorf**

Montag bis Donnerstag: 08:00 bis 12:00 Uhr
13:00 bis 16:00 Uhr
Freitag: 08:00 bis 13:00

Um Terminvereinbarung wird gebeten.



www.schwanger-in-muehldorf.de Tel. Nr. 08631/699-522, -518, - 526 E-Mail: schwanger@ira-mue.de