



Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellen ein großartiges Ereignis dar, mit dem aber oft auch viele Fragen und Veränderungen verbunden sind.

Mit unserer **Checkliste „Schwangerschaft und Geburt“** möchten wir Ihnen einen Überblick über Wichtiges während der Schwangerschaft und der Zeit danach geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für Ihre individuelle Lebenssituation müssen nicht alle Punkte wichtig sein.

In der Schwangerschaft:

- Arbeitgeber** von der Schwangerschaft unterrichten, bzw. bei **Arbeitslosengeldbezug (I/II)** Schwangerschaft der Agentur für Arbeit/Jobcenter melden
ggf. Mehrbedarf und einmalige Leistungen wegen Schwangerschaft und Geburt beantragen
- Bzgl. Fragen zur **Einhaltung des Mutterschutzes**: Gewerbeaufsichtsamt an der Regierung von Oberbayern, Tel.: 089-2176-1, www.gewerbeaufsicht.bayern.de
- Vorsorgeuntersuchungen** beim Arzt oder bei einer Hebamme in Anspruch nehmen.
 - bestehen Fragen / Sorgen bzgl. vorgeburtlicher Untersuchungen / Pränataldiagnostik?
 - liegt Schwangerschaftsdiabetes vor?
- Ihr persönlicher **Gesundheitscheck**
 - das Rauchen aufgehört? (wir beraten Sie gerne und kostenlos hierzu – kontaktieren Sie uns)
 - den Konsum von Alkohol eingestellt?
- Schwangerschaftsgymnastik / Geburtsvorbereitungskurs / Kontakt Hebamme**
 - Hilfe bei der Hebammensuche: www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste 
 - bitte möglichst frühzeitig Kontakt aufnehmen
- 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.bundesversicherungsamt.de
- 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
(wg. Kostenübernahme einer Haushaltshilfe zur Kinderversorgung während des Klinikaufenthaltes)

Bei weiteren Fragen, finanziellen Sorgen oder in schwierigen Lebenssituationen sind wir als

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

gerne für Sie da: kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Sie können telefonisch zu uns Kontakt aufnehmen, persönlich oder per E-Mail. Wenn Sie eine persönliche Beratung wünschen, bitten wir um vorherige Terminvereinbarung.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Landratsamt – Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn

Töginger Str. 18

84453 Mühldorf a. Inn

Tel. Nr. 08631/699-522, -525, -526, -527

E-Mail: schwanger@lra-mue.de

Servicezeiten:

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

Freitag: 08:00 bis 13:00 Uhr



Nach der Geburt:

- Geburtsurkunde** beim Standesamt des Geburtsortes abholen
- Krankenversicherung** für das Kind beantragen
- Geburtsurkunde** der Krankenkasse zuschicken (Mutterschaftsgeld)
- Rückbildungsgymnastik, Hebammennachsorge**
- Elternzeit** *schriftlich* beim Arbeitgeber beantragen (wenn noch nicht erfolgt)
 - spätestens sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit
 - während der Elternzeit kostenlose gesetzliche Krankenversicherung (sofern vorher gesetzlich pflichtversichert)
- Kindergeld** beantragen bei der Agentur für Arbeit bzw. Familienkasse
 - Familienkasse Bayern-Süd, 93013 Regensburg / Tel: 08004555530
 - auch onlinegestützt möglich unter www.familienkasse.de
- Kinderzuschlag** beantragen bei geringem Einkommen
 - Ansprechpartner Familienkasse (wie Kindergeld)
- Elterngeld** Antrag beim Zentrum Bayern Familie und Soziales oder im Internet unter www.zbfs.bayern.de

gute Infos - auch allgemein für Familien - unter www.familienportal.de
- Empfänger von ALG II:** Geburt der Agentur für Arbeit mitteilen
- Wohngeld(-bezieher):** Geburt der Wohngeldstelle melden bzw. ggf. Wohngeldanspruch prüfen
- 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
- Alleinerziehende:** Beistandschaft - das Amt für Jugend und Familie kümmert sich auf Antrag um:
 - die Vaterschaftsanerkennung für Ihr Kind
 - die Unterhaltsverpflichtung des Vaters
- Unterhaltsvorschuss** bei Zahlungsunfähigkeit oder –unwilligkeit des Kindsvaters beim Amt für Jugend und Familie beantragen
- Bayerisches Familiengeld – im zweiten und dritten Lebensjahr**
Ohne Antrag bei bereits bewilligtem Elterngeldbezug in Bayern. Ansonsten 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.
- ggf. Bayerisches Krippengeld – bis zu 100,- € bei Krippenbesuch im zweiten und dritten Lebensjahr auf Antrag!!!** Nähere Infos unter www.zbfs.bayern.de



**Alles Gute wünscht Ihnen Ihre
Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Landratsamt – Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn
www.schwanger-in-muehdorf.de**

