



Staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Checkliste „Schwangerschaft und Geburt“



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

Die Checkliste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, nicht alle Punkte müssen zutreffen.

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**
 - zum Rauchen aufgehört? / den Konsum von Alkohol eingestellt? Unterstützung: www.iris-plattform.de
- Planung Geburt: Geburtsklinik/Geburtshaus/Hausgeburt** organisieren, **ggf.** besichtigen, Anmeldung! Tasche packen
- Kinderarztpraxis** suchen
- Mutterschaftsgeld** (bei nichtselbständiger Beschäftigung) 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
- Wie will ich mein Kind **ernähren**: Stillen oder Fläschchen?
- Mehrwegwindeln: Zuschuss möglich <https://www.lra-mue.de/umwelt-klimaschutz-und-energie/abfallwirtschaft/formulare>
- Eventuell Kontakt zur **Krankenkasse** aufnehmen
(z.B. wegen Kostenübernahme einer Haushaltshilfe in schwierigen Situationen)



Checkliste „Schwangerschaft und Geburt“



Nach der Geburt:

- Geburtsurkunde** anfordern (stellt Standesamt des Geburtsortes aus)
- Krankenkasse:**
 - Geburtsurkunde "Krankenkasse" zuschicken (Mutterschaftsgeld)
 - Krankenversicherung für das Kind beantragen
- Elternzeit** in Textform 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
- 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

**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:
E-Mail: schwanger@lra-mue.de
Tel. Nr. 08631/699-522, -518, - 526

