

„Ich bin schwanger“ – woran muss ich jetzt denken?

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit. Voller Vorfreude, körperlicher Veränderungen und großer Erwartungen. Doch neben den sichtbaren Entwicklungen passiert auch innerlich viel: Gedanken kreisen, Gefühle fahren Achterbahn, Listen werden länger. Und die Verantwortung scheint täglich zu wachsen.

Zwischen Vorsorgeterminen, Geburtsvorbereitung, Beruf und Alltag entsteht oft ein unsichtbarer Druck: der sogenannte Mental Load. Gemeint ist die ständige Denkarbeit im Hintergrund – an all das, was organisiert, geplant oder „im Blick behalten“ werden muss. Gerade in der Schwangerschaft steigt diese mentale Belastung häufig an, ohne dass sie offen thematisiert wird.

Deshalb gehört zur Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft nicht nur das körperliche Wohl, sondern auch das seelische Gleichgewicht. Denn wer gut für sich sorgt, sorgt auch gut für das Leben, das gerade entsteht.

Wir von **WE ARE MENTAL** möchten dir einige Informationen an die Hand geben, um dir diesen Lebensabschnitt so einfach und angenehm wie möglich zu gestalten, denn wir wissen, dass du es verdient hast, dieses Ereignis in vollen Zügen zu genießen. Damit du nicht nur medizinisch gut begleitet bist, sondern auch emotional getragen.

Inhalt

Start deines Abenteuers: Vor der Geburt.....	3
Allgemein	3
Suche nach einer Gynäkologiepraxis	3
Suche nach einer Hebamme	3
Suche einen KinderärztIn	3
Klinik suchen und anmelden	4
Buche einen Geburtsvorbereitungskurs	4
Einkaufen gehen	4
Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder	4
Suche nach einem Betreuungsplatz oder nach einer Tagespflegeperson	5
Sorgerechtserklärung	5
Postnataler Erholungskurs	5
Mutterschutz	5
Mutterschutzgeld	6
Beschäftigungsverbot	6
Zielerreichung	6
Links	6
Wichtiges: Anträge/Behörden	7
Arbeitgeber informieren	7
Anpassungen deiner Arbeitsbedingungen	7
Informiere deine Krankenkasse	7
Packe deine Krankenhaustasche	7
Auf der Ziellinie: Nach der Geburt	8
Antrag auf Elternzeit	8
Eintragung des Kindes beim Standesamt	8
Antrag auf Elterngeld bei der Elterngeldstelle	8
Arbeitgeber	8
Sonderurlaub	8
Wiederaufnahme der Arbeit	8

Start deines Abenteuers: Vor der Geburt

Allgemein

Suche nach einer Gynäkologiepraxis

Ab dem Beginn der Schwangerschaft sind einmal im Monat Kontrolluntersuchungen vorgesehen. Ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 2 Wochen. Dein/e GynäkologIn stellt dir einen Mutterpass aus. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert.

Tipp: Du solltest deinen Mutterschaftspass während der gesamten Schwangerschaft bei dir tragen, da er im Falle plötzlicher Ereignisse nützlich sein kann.

Suche nach einer Hebamme

Eine Hebamme ist eine wichtige Unterstützung für Schwangere, Mütter und Neugeborene in der Zeit vor und nach der Geburt. Sie kann auch den Mutterpass ausstellen und alle Vorsorgeuntersuchungen durchführen, mit Ausnahme der Ultraschalluntersuchungen. Krankenkassen übernehmen die Kosten bis zu 8 Wochen nach der Geburt. Falls erforderlich, auch länger, zum Beispiel bei Stillproblemen.

Tipp: Du kannst wählen, ob du die Untersuchungen in der Praxis deines/deiner GynäkologIn oder bei deiner Hebamme durchführen lassen möchtest. Es ist auch möglich die Untersuchungen aufzuteilen.

Suche einen KinderärztIn

Die ersten Untersuchungen deines Babys, U1 und U2, werden direkt nach der Geburt durchgeführt. Ab der U3 benötigst du eine Kinderarztpraxis.

Tipp: Die U-Untersuchungen sind sehr wichtig für dein Kind und die Praxen sind oft sehr gefragt. Eine Suche während der Schwangerschaft ist empfehlenswert, deine Hebamme, Gynäkologiepraxis oder das Internet können dich dabei unterstützen.

Wichtig: Grundsätzlich sind die U-Untersuchungen in Deutschland nicht verpflichtend, sondern freiwillig. Es gibt aber Bundesländer, in denen das anders ist. Bei der Aufnahme in den Kindergarten oder in die Schule kann von den Kindern auch der Nachweis der U-Untersuchungen und des vollständigen Impfschutzes verlangt werden.

Klinik suchen und anmelden

Die Wahl des richtigen Ortes ist eine wichtige Entscheidung. Krankenhaus, Geburtszentrum oder eine Hausgeburt: Es lohnt sich, sich intensiv mit den verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen, damit die Entscheidung zu den individuellen Bedürfnissen passt.

Es ist auch möglich, sich im Vorfeld unverbindlich anzumelden, um den bürokratischen Aufwand am Tag der Entbindung zu minimieren.

Tipp: Starte so früh wie möglich mit der Suche, denn gute Einrichtungen sind oft sehr beliebt und die Plätze sind begrenzt.

Buche einen Geburtsvorbereitungskurs

Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft Eltern dabei, sich auf die Ankunft ihres Babys vorzubereiten. Du erfährst alles über Geburtsmethoden, Abläufe und Atementspannungstechniken. Aber auch über Entbindungskliniken und die Zeit nach der Geburt.

Tipp: Melde dich frühzeitig an (bis zur 20. Schwangerschaftswoche), da die Plätze begrenzt sind. Die Kosten werden in der Regel von deiner Krankenkasse übernommen, manchmal auch für deine/n PartnerIn.

Einkaufen gehen

Kaufe das erste Outfit für dein Baby, solange du noch fit und mobil bist. Während der Schwangerschaft macht dein Körper viele Veränderungen durch und es wird schwieriger, sich so frei zu bewegen wie zuvor.

Tipp: Es gibt Kinderkleiderbasare, gerade in den ersten Wochen wächst dein Baby unglaublich schnell. Am einfachsten findest du den nächstgelegenen Basar im Internet. Damit nichts vergessen wird, mach dir eine Checkliste: Essen, Babypflege, Wochenbett, etc.

Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder

Baby-Erste-Hilfe-Kurse bereiten gezielt auf Notfälle vor, die bei Babys und Kleinkindern auftreten können. Damit Eltern auch in Extremsituationen richtig handeln können, behandeln diese Kurse unter anderem diese Themen: Bewusstlosigkeit, Verschlucken kleiner Gegenstände, Fieberkrämpfe.

Tipp: Frage beim Roten Kreuz, den Johannitern oder den Maltesern in deiner Nähe nach. Oft werden die Kurse nicht nur auf Deutsch, sondern auch auf Englisch angeboten.

Suche nach einem Betreuungsplatz oder nach einer Tagespflegeperson

Die Entscheidung, ob oder ab wann du dein Kind in eine Betreuung geben willst, liegt ganz bei dir und hängt von deiner persönlichen Situation ab. In Städten, Kreisen und Gemeinden ist in der Regel dein Jugendamt für die Vermittlung eines Betreuungsplatzes zuständig.

Tipp: Beginne bereits während der Schwangerschaft mit der Suche nach einer Kindertagesstätte, denn in den meisten Bundesländern gibt es Wartelisten für Krippenplätze.

Sorgerechtserklärung

Wenn die Eltern nicht verheiratet sind, hat nur die gebärende Person das Sorgerecht.

Wenn ihr euer Kind gemeinsam betreuen wollt, müsst ihr eine gemeinsame Sorgerechtserklärung abgeben, zum Beispiel beim Jugendamt, bei einem Notar oder einer Notarin.

Tipp: Ein Antrag kann oft gleichzeitig mit der Anerkennung gestellt werden. Bitte erkundigen dich bei deinem örtlichen Jugendamt.

Postnataler Erholungskurs

Dieser Kurs stärkt deine Bauch- und Rückenmuskeln sowie deinen Beckenboden.

Manche Frauen können bereits kurz nach der Geburt mit Gymnastik beginnen, weshalb sie auch Rückbildungsgymnastik genannt wird.

Tipp: Die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland übernehmen in der Regel die Kosten für 10 Kurseinheiten bis zu 9 Monate nach der Geburt.

Mutterschutz

Der Mutterschutz gilt, sobald du deinen Arbeitgeber über die Schwangerschaft informierst.

Er ist ein besonderer Schutz für Arbeitnehmerinnen oder Auszubildende während der Schwangerschaft, nach der Geburt und während der Stillzeit.

Die Dauer des Mutterschutzes beträgt 14 Wochen. Sie beginnt in der Regel 6 Wochen vor der Geburt und endet 8 bzw. bei Mehrlingsgeburten bis zu 12 Wochen nach der Entbindung. In bestimmten Fällen, z. B. bei einer Frühgeburt, kann sie auch länger sein.

Der Mutterschutz umfasst u. a. den Schutz deiner Gesundheit am Arbeitsplatz, den Kündigungsschutz, das Beschäftigungsverbot in den Wochen vor und nach der Geburt und die Sicherung deines Einkommens.

Mutterschutzgeld

Du kannst Mutterschutzgeld erhalten, wenn du vor und nach der Mutterschutzfrist nicht arbeiten darfst, zum Beispiel wegen eines ärztlichen Beschäftigungsverbots.

Reiche so schnell wie möglich eine Bescheinigung über ein individuelles Beschäftigungsverbot bei deinem Arbeitgeber ein. Sie sollte genaue Angaben über Dauer und Umfang des Beschäftigungsverbots enthalten und Auskunft darüber geben, welche Tätigkeiten du weiterhin ausüben darfst oder ob es sich um ein vollständiges Beschäftigungsverbot handelt.

Beschäftigungsverbot

Ein Beschäftigungsverbot ist nur möglich, wenn die Beschwerden nicht auf Krankheit, sondern auf eine Schwangerschaft zurückzuführen sind. Ein Beschäftigungsverbot ist auch durch eine Gefährdungsbeurteilung möglich - je nach Tätigkeit & Arbeitsumfeld.

Zielerreichung

Wenn es bei dir Jahresziele gibt, sollten diese so festgelegt werden, dass sie erreichbar sind und der Beginn des Mutterschutzes berücksichtigt wird, also SMART-Ziele.

Wenn eine Schwangerschaft gemeldet wird, nachdem die Ziele festgelegt wurden, sollten die Ziele im Idealfall im Rahmen des kontinuierlichen Leistungsmanagements angepasst werden.

Links

Hier findest du verschiedene Beratungsstellen und Infos:

- [Family benefits | Familienportal des Bundes](#)
- Child benefit online: [Startseite - ElterngeldDigital \(elterngeld-digital.de\)](#)
- Haufe Mutterschutz Rechner - Haufe, immer Rechtssicher!

Wichtiges: Anträge/Behörden

Arbeitgeber informieren

Informiere deinen Arbeitgeber **so schnell wie möglich** über deine Schwangerschaft. Ab diesem Zeitpunkt gilt der Mutterschutz und die damit verbundenen Ansprüche - wie z. B. der besondere Kündigungsschutz.

Bitte teile ihm auch den voraussichtlichen Geburtstermin mit, indem du ihm einen Scan deines Mutterpasses oder eine Bescheinigung deines Arztes/deiner Hebamme zusendest.

Sobald er informiert ist, erhältst du einen Termin für eine Risikobewertung (in der Regel innerhalb von zwei Wochen).

Anpassungen deiner Arbeitsbedingungen

In einem persönlichen Gespräch werden mit dir die Anpassung deiner Arbeitsbedingungen während der Schwangerschaft, der Stillzeit oder die Möglichkeit einer Teilzeitbeschäftigung nach der Rückkehr aus deiner Elternzeit besprochen.

Informiere deine Krankenkasse

Die Krankenversicherung für das neugeborene Kind gilt rückwirkend ab dem Tag der Geburt.

Tipp: Als gesetzlich Krankenversicherter kannst du auch eine Familienversicherung für dein Baby beantragen. Die Versicherung beginnt mit dem Geburtsdatum deines Kindes.

Packe deine Krankenhaustasche

- Handy und Ladekabel
- Baby Kleidung
- Kleidung für dich
- Personalausweis und Versichertenkarte
- Hygieneartikel
- Mutterschaftspass
- Snacks - für dich und deine Begleitung

Auf der Ziellinie: Nach der Geburt

Antrag auf Elternzeit

Für die gebährende Person:

- Deine Elternzeit beginnt erst nach dem Ende der Mutterschutzfrist. Da die Mutterschutzfrist nach der Geburt in der Regel 8 Wochen beträgt, genügt es, wenn du deine Elternzeit, spätestens 7 Wochen vor Ablauf der Mutterschutzfrist, anmeldest.

Für den Vater oder den Elternteil, der das Kind nicht zur Welt bringt:

- Du musst die Elternzeit 7 Wochen vor dem geplanten Start anmelden.

Eintragung des Kindes beim Standesamt

Nach der Geburt muss du das Kind beim Standesamt des Geburtsortes anmelden. Das Standesamt stellt die Geburtsurkunde und andere Bescheinigungen aus. Du erhältst kostenlose Geburtsurkunden, die du bei folgendem im Original vorlegen musst:

- Antrag auf Kindergeld; Antrag auf Elterngeld; Anmeldung des Kindes bei der Krankenkasse

Die Anmeldung beim Einwohnermeldeamt erfolgt automatisch durch das Standesamt. Dies ist unter anderem für die Ausstellung eines Kinderausweises und für die Eintragung des Kindes auf der Lohnsteuerkarte notwendig.

Antrag auf Elterngeld bei der Elterngeldstelle

Es ist hilfreich, wenn du den Antrag und alle Unterlagen bereits im Vorfeld vorbereitet hast.

Das Kindergeld sichert die Grundversorgung des Kindes von Geburt an und mindestens bis zu seinem 18. Geburtstag. Den Antrag kannst du erst nach der Geburt stellen.

Tipp: Kindergeld kann auch online beantragt werden:

[Startseite - ElterngeldDigital \(elterngeld-digital.de\)](https://www.elterngeld-digital.de)

Arbeitgeber

Sende einen Scan der Geburtsurkunde, damit der Mutterschutz im System angepasst werden kann.

Sonderurlaub

Väter oder Elternteile, die das Kind nicht zur Welt gebracht haben, erhalten in der Regel mindestens einen Tag Sonderurlaub für den Tag der Geburt. Für detaillierte Informationen ist es ratsam spezifische Bestimmungen in deinem Arbeitsvertrag oder Tarifvertrag zu überprüfen.

Wiederaufnahme der Arbeit

Bitte denk daran, mindestens 8 Wochen vor deiner Rückkehr deinen Arbeitgeber über deinen Arbeitsplan zu informieren.