Hebamme.de

Schwangerschaft Kompakt

Die Checkliste für werdende Eltern und solche, die es werden wollen.

Ihr schafft das.

Wir helfen Euch dabei!

Ihr seid schwanger oder wollt es werden und habt tausende Fragen im Kopf? Aber keine Sorge. Mit Euren Fragen seid Ihr nicht allein und es ist ganz normal, dass ihr nicht alles wisst. Fast allen werdenden Eltern geht es ähnlich! Und das mit gutem Grund: Denn die Geburt eines Kindes stellt das Leben ganz schön auf den Kopf. Windeln wechseln, schlaflose Nächte und Wäscheberge von unbekanntem Ausmaß. Ganz zu schweigen von 9 Monaten Schwangerschaft, die mit allerlei Organisationsaufwand verbunden. Wann muss ich doch gleich den Arbeitgeber informieren? Und wo finde ich eine Hebamme? Was darf ich essen und was nicht? Fragen über Fragen.

Aber keine Panik: Ihr schafft das! Und wir helfen Euch gerne dabei!

In unserer Sammlung “Schwangerschaft Kompakt” beantworten wir Euch alle wichtigen Fragen rund um die Schwangerschaft und die ersten Wochen danach. Dazu geben wir Euch wertvolle Tipps aus vielen Jahren Erfahrung als Hebamme und Eltern. Und wenn eine Frage offen bleibt, dann her damit. Wir stehen gerne mit unserem kompetenten Team aus Hebammen und Ärzten für Deine Fragen bereit.

Euer Team von Hebamme.de

Top 3 To-Dos

1. Geburtsort und Hebamme finden
2. Sport & Gesundheitskurse buchen
3. Behörden & co erledigen

1. Geburtsort und Hebamme finden

Für eine schöne Geburt nach Deinen Vorstellungen

Macht Euch darüber Gedanken, ob für Euch eine individuelle Geburtsbegleitung durch eine Hebamme in Frage kommt. Dies bedeutet - egal ob ihr in einem Krankenhaus, Geburtshaus oder Zuhause Euer Kind bekommt, dass Euch ein und dieselbe Hebamme vor, während und nach der Geburt betreut. Habt ihr Euch entschieden, geht es dann darum schnellstmöglich eine Hebamme zu finden und einen Kennenlerntermin zu vereinbaren. Auf der sicheren Seite seid ihr daher, wenn ihr euch gleich in den ersten Tagen nach dem positiven Schwangerschaftstest überlegt, welche Betreuungsformen ihr in Anspruch nehmen wollt und dann die Suche startet. Ihr solltet in keinem Fall bis nach der 12. Schwangerschaftswoche warten. Welche Hebammen bei Euch in der Region arbeiten, erfahrt ihr bei Krankenhäusern mit Geburtshilfe, Ämtern, Arztpraxen oder manchmal auch bei Eurer Krankenkasse.

2. Sport & Gesundheitskurse buchen

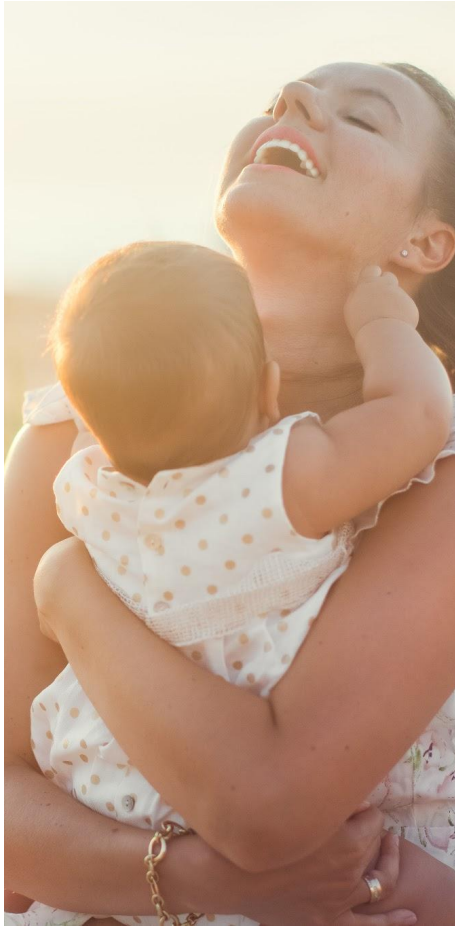
Für ein gutes Körpergefühl in der Schwangerschaft und danach

Eine Schwangerschaft ist immer eine Herausforderung für Körper und Geist. Umso wichtiger ist es, dass Ihr fit bleibt und Euch um Euer Wohlbefinden und Eure Gesundheit kümmert. In viele Städten gibt es hierfür spezielle Angebote für Schwangere - von Yoga, über Schwimmen bis hin zur Ernährungsberatung. Viele dieser Angebote werden auch von Eurer Krankenkasse unterstützt oder sogar vollständig bezahlt. Eine gute Alternative bieten auch online-Kurse, die ihr ganz flexibel zuhause wahrnehmen könnt. Insgesamt gilt dennoch: Alles kann, nichts muss. Du solltest für dich selbst herausfinden, wie Du Dich auf die Geburt passend vorbereiten möchtest und was Dir Entspannung und Freude bringt. Viele Anbieter bieten auch Schnupper-Tage an, sodass Du ohne Kosten ausprobieren kannst, was Dir Spaß macht. Angebote in Deiner Stadt findest Du im Internet auf den Seiten von Krankenhäusern, Geburtshäuser oder der Stadt.

3. Behörden & co erledigen

Für entspannte Tage nach der Geburt

Für jede Schwangerschaft gilt “Was Du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen”. Hierzu zählen insbesondere die Benachrichtigung des Arbeitgebers sowie Behördengänge. Sobald ein Frauenarzt die Schwangerschaft festgestellt hat, solltet Ihr darüber nachdenken, Euren Arbeitgeber zu informieren. In manchen Berufsfeldern ist die umgehende Meldung nach Bekanntwerden sehr zu empfehlen, da ihr Euren Beruf schwanger nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausüben könnt (z.B. Erzieherinnen oder Flugbegleiterinnen). Wenn ihr euren Arbeitgeber informiert, bekommt ihr auch eine entsprechende Bestätigung, mit der der Mutter- und Kündigungsschutz wirksam wird. Darüber hinaus solltet Ihr klären, wie ihr Euer Kind bei der Krankenkasse versichert, Eure Anträge auf Mutterschaftsgeld einreichen sowie Anträge auf Elternzeit, Kindergeld und Elterngeld soweit wie möglich vorbereiten.



Alles auf einen Blick

Erstes Trimester (4-13. Schwangerschaftswoche)

- [ ] Geburtsort auswählen und sich über Anmeldeformalitäten informieren
- [ ] Hebamme für gewünschte Leistungen finden und kennenlernen
- [ ] Geburtsvorbereitungskurs suchen und buchen
- [ ] Sport- und Schwangerschaftskurse (bspw. Yoga, Schwimmen) suchen und buchen
- [ ] Arbeitgeber informieren (keine Zeitangabe hierfür!)

Zweites Trimester (14.-27. Schwangerschaftswoche)

- [ ] Krankenversicherung Eures Kindes klären
- [ ] Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen
- [ ] Über Kita-/Betreuungsplatzvergabe und Wartezeiten informieren
- [ ] Über die Nutzung von Nabelschnurblut und Plazenta für Medikamente informieren
- [ ] Wickel- und Schlafplatz herrichten
- [ ] Bei unverheirateten Paaren Vaterschafts-anerkennung für das gemeinsame Sorgerecht bei einem Standes-/Jugendamt beantragen

Alles auf einen Blick

Dritten Trimester (27.-40. Schwangerschaftswoche)

- [ ] Urlaub und Elternzeit beantragen bzw. mit dem Arbeitgeber besprechen (Mutter und Vater)
- [ ] Elterngeldantrag vorbereiten, sobald ihr Euch zeitlich festgelegt
- [ ] Kindergeldantrag vorbereiten und bei der Familienkasse einreichen
- [ ] Kliniktasche packen und Transportwege zu Klinik/Geburtshaus planen
- [ ] Unterstützung für die Geburt (bspw. Babysitter für Geschwister) organisieren
- [ ] Unterstützung für die Zeit nach der Geburt organisieren (z.B. Essen kochen)
- [ ] Erstausstattung für Euer Kind kaufen (Kleidung, Windeln etc.)
- [ ] Kinderarzt für U Untersuchungen finden und ggf. “anmelden”
- [ ] Namenslisten anlegen oder nun zunehmend verkleinern
- [ ] Erstausstattung für Euer Kind kaufen (Kleidung, Windeln etc.)

Alles auf einen Blick

Nach der Geburt

- [ ] Kind in der Geburtsstadt anmelden
- [ ] Warten auf Steuernummer Eures Kindes, u.a. für den Kindergeldantrag
- [ ] Eltern- und Kindergeld Antrag zu Ende ausfüllen und abschicken
- [ ] Rückbildungskurs finden und buchen
- [ ] Weitere Sportkurse, Müttercafés (bspw. Kanga, Laufen Mama Lauf, Stillcafé) für Mutter & Kind suchen und ausprobieren

Hier ist Platz für Eure Notizen

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Über uns

Von Hebammen. Für Familien.

Mit Hebamme.de möchten wir einen wertvollen Beitrag leisten, Schwangere, Mütter und Familien in dieser aufregenden Zeit zu unterstützen – kompetent, flexibel und digital. Mit qualifizierten Informationen und Artikeln, praktischen Tipps und Tricks aus jahrelanger Erfahrung sowie individuellen Online Angeboten. Einfach und multimedial aufbereitet, geprüft von Hebammen.

Das Hebamme.de-Team ist über ganz Deutschland verteilt und besteht zu großen Teilen natürlich aus Hebammen, jungen oder junggebliebenen Frauen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, Schwangere, Mütter und Familien als Wegbegleiter zur Seite zu stehen. Damit dies auch digital gelingt, wird das Team durch erfahrene Gründer und Digital Experten komplettiert.

Euer Team von Hebamme.de

Kathrin Holtze
Hebamme seit 2011
Mutter eines Sohnes

Helen Glos
Hebamme seit 2017
Mutter eines Sohnes

Henrike Greve
Hebamme seit 2011
Mutter einer Tochter

Kontakt

Sprich uns an!
hello@hebamme.de

Die erste digitale Anlaufstelle rund um die Geburt. Für Schwangere, Mütter & Familien. Digital, kompetent und flexibel.

Besucht uns bald wieder auf www.hebamme.de