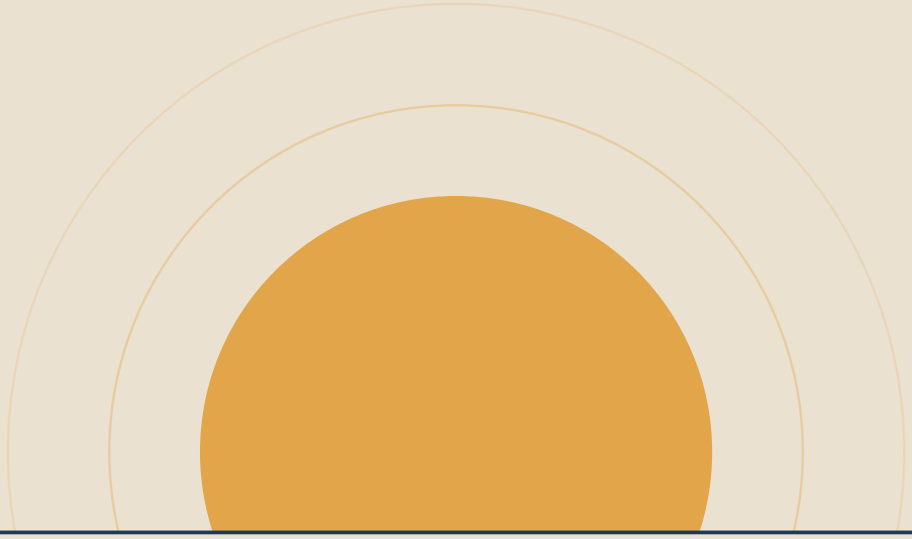
*Mamavela*

# Schwanger in Deutschland: alle Schritte

Vorsorge, Kosten, Mutterschutz, Elterngeld und die Papiere für Ihr Baby in Deutschland, Schritt für Schritt, nach offiziellen Quellen.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

# Inhalt


Willkommen 3

So nutzen Sie dieses Buch 3

Was offiziell ist und was wir erklären 3

Für wen dieses Buch geschrieben ist 4

Ihr Fahrplan auf einen Blick 5

Die vier wichtigsten Fristen nach der Geburt 6

# Willkommen

Sie sind schwanger, vielleicht zum ersten Mal, vielleicht zum zweiten oder dritten Mal, vielleicht in einem Land, dessen Behördensprache Sie noch lernen. Und neben allem, was Ihr Körper gerade leistet, liegt plötzlich ein Stapel Fragen auf dem Tisch: Wann muss ich zur Frauenärztin? Wer ist eigentlich eine Hebamme, und warum sagen alle, ich solle mich beeilen? Was ist ein Mutterpass? Wann sage ich es meinem Arbeitgeber? Wer zahlt mir während des Mutterschutzes mein Geld? Und wie beantrage ich das alles, ohne eine Frist zu verpassen?

Dieses Buch ist dafür gemacht, Ihnen diese Last abzunehmen. Es sortiert den deutschen Weg von der Schwangerschaft bis zu den ersten Lebensjahren Ihres Kindes in eine klare Reihenfolge. Es erklärt Ihnen, wer zuständig ist, welche Unterlagen Sie brauchen und wann der richtige Zeitpunkt für jeden Schritt ist. Und es tut das ruhig, ohne Panik und ohne erhobenen Zeigefinger. Es gibt in dieser Zeit kein „falsch gemacht“: Viele Fristen lassen sich nachholen, viele Fragen lassen sich mit einem Anruf klären, und für fast jede Situation gibt es eine Stelle, die Ihnen kostenlos hilft.

## So nutzen Sie dieses Buch

Sie müssen nicht alles auf einmal lesen. Das Buch folgt dem zeitlichen Ablauf:

- Das Kapitel **„Ihr Fahrplan auf einen Blick“** zeigt Ihnen auf einer Seite, was wann zu tun ist. Wenn Sie nur wenig Zeit haben, beginnen Sie dort.
- Die folgenden Kapitel vertiefen jeden Schritt: Vorsorge, Hebamme, Geburtsort, Mutterschutz, Geld, dann Elterngeld, Elternzeit, Behördengänge nach der Geburt und die ersten Untersuchungen Ihres Kindes.
- Am Ende finden Sie eine Checkliste Monat für Monat, Musterbriefe zum Anpassen, ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen und alle Quellen.

Viele Kapitel enthalten Checklisten zum Abhaken und Linien zum Ausfüllen. Drucken Sie diese Seiten ruhig aus und nehmen Sie sie mit zu Ihren Terminen. Was Sie aufschreiben, vergessen Sie im Wartezimmer nicht.

## Was offiziell ist und was wir erklären

Alle Zahlen, Fristen und Beträge in diesem Buch stammen aus offiziellen Quellen: dem Familienportal des Bundesfamilienministeriums, dem Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), dem Gesundheitsportal des Bundes (gesund.bund.de), dem Bundesgesundheitsministerium, dem Bundesamt für Soziale Sicherung und der Familienkasse. Wir haben jede Angabe am 13. Oktober 2026 auf der jeweiligen Seite geprüft. Deshalb steht bei Beträgen und Fristen der Vermerk **Stand: Oktober 2026**.

Gesetze und Beträge ändern sich. Wenn Sie dieses Buch später lesen, prüfen Sie Beträge kurz auf der genannten offiziellen Seite. Die Wege und die Logik dahinter bleiben in der Regel gleich.

Was wir selbst beisteuern, sind Erklärungen, Beispiele, Reihenfolgen, Checklisten und Formulierungshilfen. Wo wir rechnen, steht ausdrücklich „Rechenbeispiel“ dabei.

> **Wichtig**
>
> Dieses Buch ersetzt keine ärztliche, hebammenkundliche oder rechtliche Beratung. Es informiert Sie über die offiziellen Regeln. Für Ihre persönliche Situation sind Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt, Ihre Hebamme, Ihre Krankenkasse, die Elterngeldstelle, die Familienkasse und die Schwangerschaftsberatungsstellen die richtigen Ansprechpartner. Die Beratung bei diesen Stellen ist in aller Regel kostenlos.

## Für wen dieses Buch geschrieben ist

Für alle, die in Deutschland ein Kind erwarten: angestellt oder selbstständig, in Vollzeit, Teilzeit oder im Minijob, verheiratet, unverheiratet oder allein, in einer Partnerschaft mit einem Mann oder mit einer Frau, gesetzlich oder privat versichert, mit wenig Geld oder mit gutem Einkommen. Wo die Regeln für bestimmte Situationen anders sind, sagen wir es ausdrücklich. Und wenn Sie das Buch als Partnerin oder Partner lesen: Schön, dass Sie da sind. Viele Schritte, vom Elterngeld über die Vaterschaftsanerkennung bis zur Elternzeit, betreffen auch Sie.

> Bei starken Schmerzen, Blutungen, Fieber, Atemnot, plötzlichen starken Kopfschmerzen oder Sehstörungen, Fruchtwasserabgang oder wenn Sie Ihr Baby deutlich weniger spüren: Rufen Sie Ihre Frauenarztpraxis oder Ihre Geburtsklinik an. Im Notfall wählen Sie die **112**. Außerhalb der Sprechzeiten erreichen Sie den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117** (kostenlos, für nicht lebensbedrohliche Fälle).

# Ihr Fahrplan auf einen Blick

Diese Übersicht zeigt Ihnen den gesamten Weg auf einer Seite. Die genauen Regeln stehen in den jeweiligen Kapiteln. Wo es eine gesetzliche Frist gibt, ist sie genannt; wo es keine feste Frist gibt, steht „so früh wie möglich“ oder „wenn Sie so weit sind“.

| Zeitpunkt | Was | Wo | Unterlagen |
|---|---|---|---|
| Nach dem positiven Test | Ersten Termin vereinbaren, Schwangerschaft feststellen lassen | Frauenarztpraxis | Versichertenkarte |
| Beim ersten Vorsorgetermin | Mutterpass erhalten | Frauenarztpraxis (oder Hebamme) | Versichertenkarte |
| So früh wie möglich | Hebamme suchen und anfragen | Hebammenliste des GKV-Spitzenverbands, Landesverbände, ammely.de | Voraussichtlicher Geburtstermin |
| Wenn Sie so weit sind | Arbeitgeber informieren (Kündigungsschutz gilt erst, wenn er Bescheid weiß) | Arbeitgeber, Personalabteilung | Auf Wunsch Bescheinigung über die Schwangerschaft |
| Während der Schwangerschaft | Vorsorge anfangs alle 4 Wochen, ab der 32. SSW alle 2 Wochen | Frauenarztpraxis, Hebamme | Mutterpass |
| 3., 6., 8. Schwangerschaftsmonat | Basis-Ultraschall | Frauenarztpraxis | Mutterpass |
| 6. oder 7. Monat | Test auf Schwangerschaftsdiabetes | Frauenarztpraxis | Mutterpass |
| Während der Schwangerschaft | Geburtsvorbereitungskurs buchen | Hebamme, Hebammenpraxis, Klinik | Versichertenkarte |
| Während der Schwangerschaft | Geburtsort wählen, Infoabende besuchen, bei der Klinik anmelden | Klinik, Geburtshaus, Hebamme | Mutterpass |
| Während der Schwangerschaft | Bei Bedarf Kitaplatz suchen | Kita, Träger, Jugendamt | Antrag nach örtlichem Verfahren |
| Unverheiratete Eltern, vor der Geburt möglich | Vaterschaftsanerkennung, Sorgeerklärung | Jugendamt, Standesamt, Amtsgericht oder Notar | Ausweise, Geburtsurkunden |
| Sobald Sie die Bescheinigung über den Entbindungstermin haben | Mutterschaftsgeld beantragen, danach Arbeitgeberzuschuss | Krankenkasse oder Bundesamt für Soziale Sicherung, dann Arbeitgeber | Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstag |
| 6 Wochen vor dem errechneten Termin | Mutterschutzfrist beginnt | — | — |

| Zeitpunkt | Was | Wo | Unterlagen |
|---|---|---|---|
| Bei Elternzeit eines Partners ab Geburt | Elternzeit anmelden, spätestens 7 Wochen vorher | Arbeitgeber | Anmeldung in Textform |
| Geburt | U1 direkt nach der Geburt, gelbes Kinderuntersuchungsheft | Klinik, Geburtshaus, Hebamme | — |
| Innerhalb 1 Woche nach der Geburt | Geburt beim Standesamt anmelden (Klinik meldet selbst) | Standesamt des Geburtsorts | Geburtsbescheinigung, Urkunden, Ausweise |
| 3. bis 10. Lebenstag | U2 | Klinik oder Kinderarztpraxis | Gelbes Heft, Versichertenkarte |
| Innerhalb 2 Monaten | Baby bei der Krankenkasse anmelden | Krankenkasse | Geburtsurkunde, Formular der Kasse |
| Innerhalb 3 Monaten | Elterngeld beantragen (nur 3 Monate rückwirkend) | Elterngeldstelle des Landes, online | Geburtsbescheinigung im Original, Einkommensnachweise |
| Innerhalb 6 Monaten | Kindergeld beantragen (6 Monate rückwirkend) | Familienkasse | Steuer-ID von Ihnen und Ihrem Kind |
| Spätestens 7 Wochen vor Ende der Mutterschutzfrist | Elternzeit der Mutter anmelden | Arbeitgeber | Anmeldung in Textform |
| 4. bis 5. Lebenswoche | U3 | Kinderarztpraxis | Gelbes Heft |
| Etwa 8 Wochen nach der Geburt | Rückbildungskurs beginnen (spätestens 9 Monate nach der Geburt abschließen) | Hebamme, Physiotherapie | Versichertenkarte |
| Ab dem 1. Geburtstag | Rechtsanspruch auf einen Kita- oder Tagespflegeplatz | Kita, Jugendamt | Nach örtlichem Verfahren |

Stand: Oktober 2026. Quellen: Familienportal, G-BA, gesund.bund.de, Checkliste „Nach der Geburt“ des Bundesfamilienministeriums.

> **Gut zu wissen**
>
> Sie müssen diese Wege nicht allein gehen. Nach der Geburt sollten Sie sich schonen: Behördengänge kann laut Bundesfamilienministerium auch eine andere Person mit schriftlicher Vollmacht für Sie erledigen.

## Die vier wichtigsten Fristen nach der Geburt

Wenn Sie sich nur vier Dinge merken, dann diese:

1. **Standesamt: 1 Woche.** In der Klinik oder im Geburtshaus übernimmt die Einrichtung die Meldung. Bei einer Hausgeburt legen Sie die Geburtsbescheinigung selbst vor.

2. **Krankenkasse: 2 Monate.** Die Versicherung Ihres Babys gilt dann rückwirkend ab der Geburt.
3. **Elterngeld: 3 Monate.** Es wird höchstens 3 Monate rückwirkend gezahlt. Was Sie später beantragen, geht für die früheren Monate verloren.
4. **Kindergeld: 6 Monate.** Es wird bis zu 6 Monate rückwirkend gezahlt.

Stand: Oktober 2026.

# Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

**Das vollständige Buch hat 77 Seiten.**

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/schwanger-in-deutschland/

Einmalzahlung, PDF sofort.