



Willkommen
im Leben



Hochsauerland



Informationsbroschüre für werdende Eltern

Willkommen im Leben!

Liebe (werdende) Eltern,

die Mitteilung einer Schwangerschaft kann Anlass zur Freude geben und ist immer eine Zeit der großen Veränderung.

Aufgrund der Schwangerschaft gibt es bestimmt einige Dinge, die Ihnen durch den Kopf gehen bzw. die Sie beachten sollten. Unsere Broschüre setzt genau hier an und möchte Ihnen eine Übersicht über die Dinge geben, die Sie ggf. erledigen müssen. Auch soll die Broschüre Sie auf weitere sozialrechtliche Hilfen hinweisen. Wir zeigen Ihnen auf, wann Sie wo welche Hilfe mit welchen Unterlagen beantragen können. Anschließend finden Sie noch praktische Checklisten zum Abhaken, eine Übersicht über die Adress- und Kontaktdaten der genannten Stellen sowie weitere wichtige Behörden und Projekte.

Wir möchten Sie während Ihrer Schwangerschaft oder auch nach der Geburt Ihres Kindes durch alle Fragestellungen, Gefühle und Veränderungen begleiten. Wenn Sie Fragen dazu oder darüber hinaus haben, melden Sie sich gerne bei uns!

Mit den besten Glück- und Segenswünschen für Ihre junge Familie grüßen Sie,

**Ihr Team der Schwangerschaftsberatung
des SkF Hochsauerland e.V.**

**der Vorstand des SkF Hochsauerland e.V.
Frau Silke Cronenberg**

IMPRESSUM/ Herausgeber:

Schwangerschaftsberatung

SkF Hochsauerland e.V.

Brelöh 5

59759 Arnsberg

Tel. 02932/9393700

www.skf-hochsauerland.de

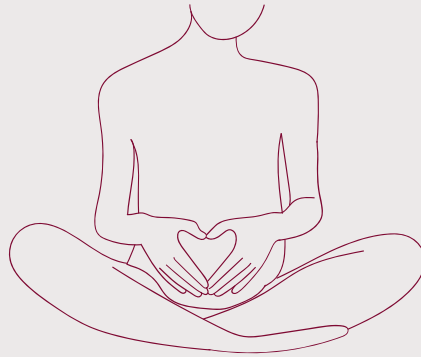
1. Auflage 2025

An dieser Stelle wollen wir besonders dem Caritasverband Höxter e.V. danken, welcher uns erlaubt hat, diese Broschüre auf der Grundlage des Fahrplans „Was ist wichtig in der Zeit rund um die Geburt?“ zu entwickeln.

„Willkommen im Leben“ erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit der aufgeführten Informationen. Die genannten Sprechzeiten und auch die rechtlichen sowie staatlichen Leistungen und ihre Anspruchsgrundlage können sich ändern.

To-Do's vor der Geburt

Vor der Geburt können Sie bereits viel erledigen. Versuchen Sie so viel wie möglich vorzubereiten, bevor Ihr Nachwuchs geboren wird. Somit haben Sie nach der Geburt mehr Zeit für sich und Ihre Familie.



Gesundheit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
<p>Gynäkolog*In suchen Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen wahrnehmen</p>	<p>Während der Schwangerschaft haben Sie Anspruch auf Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkolog*In. Hierbei wird in regelmäßigen Abständen der Gesundheitszustand von Ihnen und Ihrem Kind/ Ihren Kindern überprüft. Die Kosten hierfür übernimmt die Krankenkasse.</p>	<p>ab Beginn der Schwangerschaft</p>	<p>Gynäkolog*In</p>	<p>Krankenkassenkarte</p>
<p>Hebamme suchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beratung in der Schwangerschaft/ Vorsorge • Geburtsvorbereitung • Wochenbettbetreuung • Informationen zu Angeboten + Rückbildungskurse 	<p>Jede Frau hat Anspruch auf die Unterstützung einer Hebamme in der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt. Die Hebamme kann bis auf die Ultraschalluntersuchungen alle Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft übernehmen. Sie kann auch den Mutterpass ausstellen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.</p>	<p>ab Beginn der Schwangerschaft</p>	<p>Sie finden eine Hebamme im Internet</p>	<p>Krankenkassenkarte</p>

Gesundheit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
<p>Geburtseinrichtung suchen/ zur Geburt anmelden</p>	<p>Sie können frei wählen, in welcher Geburtsklinik bzw. -einrichtung Sie Ihr Kind/Ihre Kinder zur Welt bringen.</p> <p>Mittlerweile bietet fast jede Geburtseinrichtung regelmäßige Führungen an, bei denen Sie einen Eindruck der Räumlichkeiten erhalten können.</p> <p>Wenn Sie sich entschieden haben, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen wollen, melden Sie sich vorab dort an - dann kann in einem Geburtsplanungsgespräch ganz in Ruhe über Ihre Wünsche für die Geburt sowie alles weitere Wichtige gesprochen werden.</p> <p>Sie sind trotz des Gespräches nicht an die Geburtseinrichtung gebunden. Sollte es unerwartet in einem anderen Ort zur Entbindung kommen, informieren Sie im Nachgang die Einrichtung darüber, sodass diese "nicht mehr auf Sie wartet".</p>	<p>gegen Ende der Schwangerschaft</p>	<p>Alexianer Klinikum Hochsauerland Karolinen Hospital Hüsten</p> <p>Städtisches Krankenhaus Maria- Hilf Brilon</p> <p>Kreis Krankenhaus Frankenberg</p> <p>Alternative Geburtseinrichtungen in den Nachbarkreisen:</p> <p>St. Louise Frauen- und Kinderklinik, Paderborn</p> <p>Evangelisches Krankenhaus Lippstadt</p> <p>Klinikum Stadt Soest</p> <p>VAMED Klinik Bad Berleburg</p>	<p>Krankenkassenkarte</p>

Arbeit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
<p>Schwangerschaft bei der Arbeitsstelle bekannt geben</p>	<p>Es gibt keine gesetzliche Vorgabe, wann die Schwangerschaft bei ihrem/ ihrer Arbeitgeber*In bekannt gegeben werden muss.</p> <p>Allerdings kann ihr/e Arbeitgeber*In Sie erst nach der Mitteilung über Ihre Schwangerschaft wirkungsvoll schützen und die erforderlichen Schutzmaßnahmen ergreifen.</p> <p>Daher ist es sinnvoll, möglichst frühzeitig die Schwangerschaft bekannt zu geben, um einen größtmöglichen Schutz zu erhalten.</p>	<p>Keine gesetzliche Vorgabe</p>	<p>Arbeitgeber*In</p>	<p>Bescheinigung Gynäkolog*In über die Schwangerschaft</p>
<p>Mutterschutz/ Mutterschutzfrist</p>	<p>Der Mutterschutz gilt für alle schwangeren und stillenden Frauen in einem Beschäftigungsverhältnis. Er schützt die Gesundheit der Mütter.</p> <p>Die Mutterschutzfrist ist ein gesetzliches Beschäftigungsverbot. In dieser Zeit darf Ihr/Ihre Arbeitgeber*In Sie nicht beschäftigen. Sie unterteilt sich in eine Schutzfrist vor und eine nach der Geburt. In der Schutzfrist vor der Geburt dürfen Sie auf eigenen Wunsch weiterarbeiten. In der Zeit nach der Geburt besteht ein absolutes Beschäftigungsverbot.</p> <p>Die Schutzfrist nach der Entbindung verlängert sich bei einer vorzeitigen Entbindung für den Zeitraum, der vor der Geburt nicht in Anspruch genommen wurde. Auch wenn der Entbindungstermin überschritten wird, bleibt die Dauer der Schutzfrist nach der Geburt unberührt.</p> <p>Für diese Schutzfristen haben Sie Anspruch auf Entgeldersatzleistungen. Siehe hierzu: Finanzen > Mutterschaftsgeld beantragen</p>	<p>Der Mutterschutz beginnt ab Beginn der Schwangerschaft. Die Mutterschutzfrist beginnt 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet in der Regel 8 Wochen nach der Geburt. Sonderregelungen bestehen bei Mehrlings- sowie medizinischen Frühgeburten (auf Antrag bei der Krankenkasse auch für Geburten eines Kindes mit einer Behinderung); dann erhöht sich die Mutterschutzfrist auf 12 Wochen nach der Geburt.</p>	<p>Durch die Bescheinigung des/ der Gynäkolog*In, die Sie dem/der Arbeitgeber*In eingereicht haben, ist keine Beantragung notwendig.</p>	

Arbeit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Elternzeit beantragen	<p>Sie haben gesetzlichen Anspruch auf drei Jahre Elternzeit pro Kind. Diese können Sie in mehrere Zeitabschnitte aufteilen (in der Regel maximal 3) und muss bei der/ dem Arbeitgeber*In beantragt werden.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass Ihr/ Ihre Arbeitgeber*In den dritten Abschnitt (sofern dieser nach dem 3. Geburtstag Ihres Kindes liegt) ggf. ablehnen kann.</p>	<p>spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit (bei den Müttern 7 Wochen vor Ablauf der Mutterschutzfrist)</p>	Arbeitgeber*In	<p>In der Regel reicht ein formloser schriftlicher Antrag von Ihnen (in Form eines Anschreibens)</p>



Behörden

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
<p>Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen (bei unverheirateten Paaren)</p>	<p>Die Vaterschaft kann (auch bereits vor der Geburt) für ein nichteheliches Kind anerkannt werden.</p> <p>Kurze Info: Wenn der Vater die Vaterschaft nicht anerkennen will, kann diese gerichtlich festgelegt werden</p>	<p>vor der Geburt möglich</p>	<p>Jugendamt Arnsberg, Sundern, Hochsauerland- kreis und Schmallenberg</p> <p>oder: Standesamt des Wohnortes</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Personalausweis oder Reisepass · Geburtsurkunde des Vaters · ggf. Geburtsurkunde des Kindes · ggf. weitere Unterlagen
<p>Sorgeerklärung abgeben (bei unverheirateten Paaren)</p>	<p>Beim Jugendamt kann eine Sorgeerklärung abgegeben werden. Hierdurch wird die elterliche Sorge geteilt. Wenn keine Sorgeerklärung vorliegt, hat die Mutter das volle Sorgerecht. Sind die Eltern bei der Geburt verheiratet, wird das Sorgerecht automatisch geteilt.</p>	<p>vor der Geburt bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres des Kindes</p>	<p>Jugendamt Arnsberg, Sundern, Hoch- sauerlandkreis oder Schmallenberg</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Unterlagen der Vaterschafts- anerkennung · Personalausweis oder Reisepass beider Eltern

In der Regel erfolgen beide Anliegen in einem Termin, eine Terminvereinbarung ist notwendig.

Finanzen

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Mutterschaftsgeld beantragen	<p>Berufstätige Frauen, die in der gesetzlichen Krankenversicherung sind, erhalten 6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt von ihrer Krankenkasse Mutterschaftsgeld. Der Arbeitgeber zahlt den Nettolohn minus 13 Euro je Arbeitstag. Die 13Euro werden von der Krankenkasse gezahlt. Bei Bezug von Arbeitslosengeld 1 zahlt nur die Krankenkasse Mutterschaftsgeld in der Höhe des Arbeitslosengeld 1.</p> <p>Die Bescheinigung für die Beantragung erhalten Sie ca. in der 32. SSW von Ihrem/ Ihrer Gynäkolog*In</p>	<p>Die Bescheinigung über die Schwangerschaft vor Beginn der Schutzfrist rechtzeitig (spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin) einreichen.</p>	Krankenkasse	<ul style="list-style-type: none"> •Antrag der Krankenkasse Bescheinigung Gynäkolog*In
<p>Leistungen vom Jobcenter:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mehrbedarf für Schwangere/ Schwangerschaftsbekleidung <p>Babyerstausstattungsbeihilfe beantragen</p>	<p>Bezieherinnen von Bürgergeld haben einen Anspruch auf monatlichen schwangerschaftsbedingten Mehrbedarf und auf einmalige Leistungen für Schwangerschaftsbekleidung und Erstausrüstung</p>	<p>ab der 13. Schwangerschaftswoche</p>	<p>Jobcenter Arnsberg, Sundern, Hochsauerlandkreis, Schmallenberg</p>	<ul style="list-style-type: none"> •schriftlicher Antrag •Mutterpass

Finanzen

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
<p>ggf. finanzielle Unterstützung der Bundesstiftung „Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens“ beantragen</p>	<p>Sie können bei einer Schwangerschaftsberatungsstelle Ihrer Wahl durchrechnen lassen, ob Sie einen Antrag auf finanzielle Unterstützung für Schwangerschaftsbekleidung, Erstausrüstung oder Hilfen für Wohnung und Einrichtung beantragen können. Hierbei gibt es je nach Haushalt individuelle Einkommensgrenzen, die berücksichtigt werden müssen. Diese Einkommensgrenzen unterscheiden sich, je nachdem, ob Sie alleine, mit Partner*In oder Kindern zusammenleben. Ggf. können Sie in den Beratungsstellen auch Unterstützung anderer Fonds beantragen</p>	<p>während der Schwangerschaft</p>	<p>Schwangerschaftsberatungsstellen im Hochsauerlandkreis SkF Hochsauerland e.V.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Mutterpass •Ausweis •Einkommensnachweise der letzten 3 Monate oder Bürgergeldbescheid oder Leistungen nach dem AsylbLG Nachweise über Ausgaben



To-Dos nach der Geburt

Einige Dinge können Sie erst nach der Geburt erledigen, da Sie hierfür Unterlagen benötigen, die Sie erst nach der Geburt erhalten.



Gesundheit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
U-Untersuchungen wahrnehmen	<p>Kinderarztpraxis suchen (ggf. bereits vor der Geburt)</p> <p>Bei den U-Untersuchungen wird vom Kinderarzt*ärztin der Entwicklungsstand und Gesundheitszustand des Neugeborenen überprüft.</p>	spätestens ab der Geburt	In der Nähe Ihres Wohnortes Kinderärztliche Praxis	<p>Krankenkassenkarte</p> <ul style="list-style-type: none"> •Gelbes Heft für U-Untersuchungen •Impfpass (wird in der Kinderarztpraxis erstellt)
Gynäkologische Untersuchung	Nach der Geburt sollten Sie die Rückbildung der Gebärmutter sowie Ihren Gesundheitszustand ärztlich kontrollieren lassen.	ca. 8 Wochen nach der Geburt	Gynäkolog*In	Krankenkassenkarte
Krankenversicherung für das Kind abschließen (Familienversicherung)	<p>Sie können Ihr Kind über sich oder Ihren Partner versichern. Nach Anfrage bei der Krankenkasse schickt diese einen Antrag zu. Bei einer gesetzlichen Versicherung fallen keine zusätzlichen Kosten an.</p> <p>Direkt nach der Geburt ist das Kind kurzzeitig über die Mutter versichert, sodass Untersuchungen stattfinden können.</p>	direkt nach der Geburt	Krankenkasse	<ul style="list-style-type: none"> •Ausgefüllter Antrag der Krankenkasse •Geburtsurkunde des Kindes

Gesundheit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
U-Untersuchungen wahrnehmen	Kinderarztpraxis suchen (ggf. bereits vor der Geburt)	spätestens ab der Geburt	In der Nähe Ihres Wohnortes	Krankenkassenkarte
	Bei den U-Untersuchungen wird vom Kinderarzt*ärztin der Entwicklungsstand und Gesundheitsstand des Neugeborenen überprüft.	ab der Geburt	Kinderärztliche Praxis	• Gelbes Heft für U-Untersuchungen • Impfpass (wird in der Kinderarztpraxis erstellt)
Gynäkologische Untersuchung	Nach der Geburt sollten Sie die Rückbildung der Gebärmutter sowie Ihren Gesundheitszustand ärztlich kontrollieren lassen.	ca. 8 Wochen nach der Geburt	Gynäkolog*In	Krankenkassenkarte




Gesundheit

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Unterstützung durch eine Familienhebamme	In besonderen Fällen können Eltern eine längerfristige Betreuung durch eine Familienhebamme erhalten.	Ab Geburt bzw. nach der Hebammenbetreuung	Frühe Hilfen Jugendamt Arnsberg, Sundern, Hochsauerland- kreis, Schmallenberg	
Rückbildungskurs bei einer Hebamme	Nach der Geburt haben Sie die Möglichkeit, einen Rückbildungskurs bei einer Hebamme zu besuchen. Dieser unterstützt die Rückbildung ihrer Gebärmutter und ihres Beckenbodens in die ursprüngliche Form. Das hilft eine Beckenbodenschwäche oder Inkontinenz zu vermeiden. Die Kosten für diesen Kurs werden in den ersten Monaten nach der Geburt von der Krankenkasse übernommen.	Innerhalb der ersten Monate nach der Geburt	Hebamme	Krankenkassen- karte
Elternzeit (Verlängerung) beantragen	siehe auch vor der Geburt > Elternzeit beantragen Wenn Sie direkt nach der Geburt keine oder nicht die volle Elternzeit in Anspruch nehmen, können Sie einen Teil der Elternzeit (maximal 24 Monate) auch zwischen dem 3. und dem 8. Geburtstag Ihres Kindes nehmen.	Nach dem 3. Geburtstag Ihres Kindes verlängert sich die Meldefrist von 7 auf 13 Wochen	Arbeitgeber	Schriftlicher formloser Antrag


Behörden

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Anmeldung beim Standesamt	<p>Nach der Geburt muss das Kind beim zuständigen Standesamt angemeldet werden.</p> <p>Bitte nehmen Sie hierfür Ihre Geburtsurkunden bzw. das Familienstammbuch mit.</p>	Direkt nach der Geburt	Standesamt	Ihre Geburtsurkunden bzw. Familienstammbuch
Beistandschaft	<p>Beim Jugendamt kann eine freiwillige Beistandschaft eingerichtet werden.</p> <p>Diese berät und unterstützt oder übernimmt die rechtliche Vertretung bei der Feststellung der Vaterschaft oder bei der Geltendmachung von Unterhaltsansprüchen.</p>	Vor oder nach der Geburt	Jugendamt Arnsberg, Sundern, Hochsauerland-kreis, Schmallenberg	Anträge werden im Rahmen eines Gespräches aufgenommen. Auf Wunsch können Antragsvordrucke übersandt werden.
Kindergartenplatz suchen/ beantragen	<p>Machen Sie sich frühzeitig Gedanken, ab wann Sie ggf. wieder arbeiten gehen wollen bzw. ab wann Ihr Kind in einer Kita betreut werden soll. Denken Sie auch an die Eingewöhnungszeit, wenn Sie den Wiedereinstieg in den Beruf und die Betreuung (recht) parallel planen.</p> <p>Bei einigen Kindergärten lassen manche Eltern Ihre Kinder bereits direkt nach der Geburt für einen Platz vormerken.</p>	Frühzeitig bevor das Kind aufgenommen werden soll.		




Finanzen

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Kindergeld beantragen	<p>In der Regel besteht für Kinder unter 18 Jahren (ggf. darüber hinaus) ein Anspruch auf Kindergeld.</p> <p>Nähere Informationen können Sie nachlesen unter:</p> 	nach der Geburt	<p>Bundesagentur für Arbeit Familienkasse Nordrhein-Westfalen Ost 0800/ 4555530</p>	<ul style="list-style-type: none"> •ausgefülltes Antragsformular •Geburtsbescheinigung vom Standesamt für den Antrag auf Kindergeld • Steuer-ID Kind
Elterngeld beantragen	<p>Eltern, die ihr Kind eigenständig und in ihrem eigenen Haushalt betreuen und erziehen, haben Anspruch auf das Elterngeld.</p> <p>Nimmt ein Elternteil Elternzeit und beantragt Elterngeld stehen ihm max. 12 Monate Basis-Elterngeld zu.</p> <p>Beantragen beide Elternteile Elterngeld, erhöht sich dieses auf 14 Monate. Die Anzahl kann beliebig unter den Eltern aufgeteilt werden, wobei jeder Elternteil mindestens 2 Monate Elterngeld beziehen muss.</p> <p>Darüber hinaus gibt es die Möglichkeiten der „verlängerten Auszahlung“, des Zuverdienstes und von Partnerschaftsbonusmonaten.</p> <p>Wir informieren Sie hierzu gerne und unterstützen Sie beim Ausfüllen des/ der Anträge.</p>	nach der Geburt	<p>Hochsauerlandkreis Elterngeldstelle</p>	<ul style="list-style-type: none"> •ausgefülltes Antragsformular •Geburtsbescheinigung vom Standesamt für den Antrag auf Elterngeld •Weitere Unterlagen welche im Antragsformular aufgeführt sind

mögliche weitere finanzielle Hilfen

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
Bürgergeld beantragen	<p>Falls Sie Ihren Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften (vollständig) finanzieren können, können Sie (aufstockendes) Bürgergeld bei Ihrem Jobcenter beantragen.</p> <p>Auch Schwangere im elterlichen Haushalt können dieses für sich und ihr Baby beantragen.</p>	Jederzeit möglich	Jobcenter Arnsberg, Sundern, Hochsauerland- kreis, Schmallenberg	Nachweise über Einkünfte
Wohngeld beantragen	<p>Wohngeld ist eine Leistung, für einkommensschwache Haushalte, die keine Transferleistungen wie Bürgergeld oder Sozialgeld erhalten. Hierdurch sollen die Wohnkosten tragbarer werden. Wohngeld wird als Miet- (bei Mietwohnungen) oder Lastenzuschuss (bei Eigentum) gewährt.</p> <p>Nähere Informationen finden Sie unter:</p> 	jederzeit möglich	Wohngeldstelle Ihrer Stadt (Stadtverwaltung)	<ul style="list-style-type: none"> •Nachweise über die Einkünfte •Nachweise über Miet- oder Kreditzahlungen Nachweise über Nebenkosten

mögliche weitere finanzielle Hilfen

Was?	Information	Wann?	Wo?	Benötigte Unterlagen
<p style="text-align: center;">Kinderzuschlag beantragen</p>	<p>Der Kinderzuschlag ist eine Ergänzung zum Kindergeld. Er richtet sich an gering verdienende Eltern, die mit ihren Einkünften zwar den eigenen Unterhalt, nicht aber den ihrer Kinder finanzieren können. Ob bei Ihnen ein Anspruch auf Kinderzuschlag besteht, können Sie mit dem KiZ – Lotsen der Bundesagentur für Arbeit prüfen:</p>  <p>Als Faustregel gilt: Eltern, die Bürgergeld, Sozialgeld oder Sozialhilfe beziehen, können Kindergeld aber keinen Kinderzuschlag erhalten. Nähere Informationen finden Sie unter:</p> 	<p>ab der Geburt bis max. zur Vollendung des 25. Lebensjahres des Kindes</p>	<p>Bundesagentur für Arbeit Familienkasse Nordrhein-Westfalen Ost 44117 Dortmund</p> <p>0800/ 4555530</p>	<p>ausgefülltes Antragsformular</p> <p>Die nötigen Formulare finden Sie unter anderem hier:</p> 
<p style="text-align: center;">Unterhaltsvorschuss beantragen</p>	<p>Alleinerziehende Mütter können Unterhaltsvorschuss beantragen, wenn der andere Elternteil nicht, nur teilweise oder nicht regelmäßig Unterhalt zahlt.</p>	<p>jederzeit ab der Geburt bis maximal zum 18. Lebensjahr</p>	<p>Jugendamt Arnsberg, Sundern, Hochsauerlandkreis, Schmallenberg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Antragsunterlagen

Checkliste vor der Geburt

Gesundheit

Gynäkolog*in suchen (ab Beginn der Schwangerschaft)



Hebamme suchen (ab Beginn der Schwangerschaft)



Geburtseinrichtung suchen (zum Ende der Schwangerschaft, in der Umgebung)



zur Geburt anmelden (zum Ende der Schwangerschaft, bei der ausgewählten Geburtseinrichtung)



Arbeit

Schwangerschaft bei der Arbeitsstelle bekannt geben (ohne Frist)



Elternzeit beantragen (spätestens 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit)



Behörden

falls unverheiratet: Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen (möglichst vor der Geburt, beim zuständigen Jugendamt, oder Standesamt des Wohnortes)



falls unverheiratet: Sorgeerklärung abgeben (möglichst vor der Geburt beim zuständigen Jugendamt)



Finanzen

Kindergeld beantragen (direkt nach der Geburt, bei der Familienkasse NRW Ost)



Elterngeld beantragen (direkt nach der Geburt bis spätestens 3. , bei der Familienkasse)



mögliche weitere finanzielle Hilfen

Kinderzuschlag beantragen (ab Geburt bis max. zur Vollendung des 25. Lebensjahres des Kindes, beantragen bei der Familienkasse)



Wohngeld beantragen (kann jederzeit bei der Wohngeldstelle, der zuständigen Stadt, beantragt werden)



Bürgergeld beantragen (jederzeit im Jobcenter möglich)



Unterhaltsvorschuss beantragen (ab Geburt bis max. 18. Lebensjahr des Kindes bei der Unterhaltsvorschusskasse)



Checkliste Erstausrüstung



Babyschale (z.B. MaxiCosi) ♥

Kinderbett ♥

Kinderwagen (Regenverdeck, Sonnensegel, Adapter für Babyschale) ♥

Wickelkommode + Auflage ♥

Fieberthermometer ♥

Schlafsack ♥

2-3 Bettlaken ♥

Moltonbetteinlagen ♥

Windeleimer ♥

Mulltücher (Spucktücher) ♥

Babywippe ♥

Stillkissen ♥

Badewanne + Badethermometer ♥

2-3 Kaputzenhandtücher ♥

7-10 Waschlappen ♥

Waschschüssel ♥

Kinderkörnerkissen ♥

Flaschenwärmer ♥



Checkliste Erstausrüstung

- Vaporisator ♥
- 2 große + 1 kleine Nuckelflaschen ♥
- Flaschenbürste ♥
- Babyphone ♥
- Wickeltasche ♥
- Wickelunterlagen für Unterwegs ♥
- Oberbett (für später) + 2x Bettwäsche ♥
- Heizstrahler für die Wickelkommode ♥
- Kuscheldecke ♥
- Stilleinlagen ♥
- Milchpumpe ♥
- Krabbeldecke ♥
- Spieluhr ♥
- Pre-Nahrung (bitte mit der Hebamme besprechen) ♥
- 2 - 3 Schnuller (Größe 1 / 0-2 Monate) ♥
- eventuell Schnullerkette ♥
- Babytrage / Tragetuch (bitte mit der Hebamme sprechen) ♥
- Windel Größe 1 und 2 ♥
- Feuchttücher ♥
- Wundschutzcreme + Hautcreme (z.B. Calendula) ♥
- Babyöl ♥
- Baby Nagelschere + Bürste ♥



Checkliste Erstausstattung

7 langarmige Bodys (Gr. 52-62) ♥

7 Strampler (Gr. 52-62) ♥

4 Strumpfhosen (Gr. 52-62) ♥

3 Schlafanzüge (Gr. 52-62) ♥

Dünne Jacke (Gr. 52-62) ♥

Mütze ♥

7 kurzarmige Bodys (Gr. 52-62) ♥

7 Pullover (Gr. 52-62) ♥

4 Paar Babysocken ♥

Dicke Jacke (Gr. 52-62) ♥

Wollwalk-Overall (Gr. 52-62) ♥

Schlafsack (Gr. 52-62) ♥



Checkliste Kliniktasche




Mutterpass	♥
T-Shirt für die Geburt	♥
bequeme Shirts	♥
ggf. schönes Shirt für Babyfotos	♥
bequeme, lockere Jogginghose	♥
2x Nachthemd/Schlafanzug	♥
Still-BH's	♥
Stilleinlagen	♥
Unterhosen	♥
Einlagen für die Heimreise	♥
warme Socken	♥
Hausschuhe	♥
Washbeutel	♥
kleines + großes Handtuch	♥
Anziehsachen für das Baby (Tag der Entlassung)	♥
Snacks und Getränke	♥



*Adress - und Kontaktdaten
der genannten Behörden*

Beratungsstelle/ Behörde	Anliegen	Adresse/ Kontakt	weitere Informationen
Schwangerschafts- beratungsstellen	alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Familie	<p>Schwangerschaftsberatungsstelle SkF Hochsauerland e.V.</p> <p>Für Arnsberg und Sundern Apothekerstraße 12 59755 Arnberg Tel. 02932-9393411</p> <p>Für Meschede, Bestwig, Eslohe, Marsberg, Medebach, Hallenberg, Winterberg, Brilon und Schmallenberg Steinstraße 13 59872 Meschede Tel. 02932-9393420</p>	<p>schwangerschaftsberatung.a @skf-hochsauerland.de</p> <p>schwangerschaftsberatung.m @skf-hochsauerland.de</p>
Entbindungseinrichtungen	Geburtsplanung/ Entbindung ggf. Pränataldiagnostik	<p>Alexianer Klinikum Hochsauerland Karolinen Hospital Stolte Ley 5, 59759 Arnberg</p> <p>Städtisches Krankenhaus Maria- Hilf Brilon Am Schönschede 1 59929 Brilon</p> <p>Kreis Krankenhaus Frankeberg Forststraße 9 35066 Fankenberg</p> <p>VAMED Klinik Bad Berleburg An der Gontardslust 7 57319 Bad Berleburg</p> <p>St. Louise Frauen- und Kinderklinik Paderborn Husenerstraße 81 33098 Paderborn</p> <p>Evangelisches Krankenhaus Lippstadt Wiedenbrückerstraße 33 59555 Lippstadt</p> <p>Klinikum Stadt Soest Senator- Schwartz- Ring 8 59495 Soest</p>	<p>https://klinikum-hochsauerland.de</p> <p>https://www.krankenhaus-brilon.de/</p> <p>https://www.krankenhaus-frankenber.de</p> <p>https://kliniken-suedwestfalen.gfo-online.de</p> <p>https://www.st-louise.de</p> <p>https://ev-krankenhaus.de</p> <p>https://www.klinikumstadtsoest.de</p>

*Adress- und Kontaktdaten
der genannten Behörden*

Beratungsstelle/ Behörde	Anliegen	Adresse/ Kontakt	weitere Informationen
<p>Jugendämter im Hochsauerlandkreis</p>	<p>Bei Fragen zu Vaterschafts- anerkennung, Sorgeerklärung, Beistandschaft, Hilfen zur Erziehung; Frühe Hilfen</p>	<p>ASD-Team Arnsberg Hellefelder Straße 8 59821 Arnsberg 02932/2011520</p> <p>ASD-Team Sundern Rathausplatz 1 59846 Sundern 02933/81111</p> <p>ASD-Team Meschede, Eslohe und Bestwig 0291/942961</p> <p>ASD- Team Olsberg, Hallenberg, Medebach und Winterberg 0291/942962</p> <p>ASD- Team Brilon und Marsberg Steinstraße 27 59872 Meschede 0291/942936</p> <p>ASD- Team Schmalleberg Unterm Werth 1 57376 Schmalleberg 02972/980416</p> <p>Frühe Hilfen</p> <p>Arnsberg 02932/2011348</p> <p>Sundern 02933/811313</p> <p>Hochsauerlandkreis 0291/94127</p> <p>Schmalleberg 02972/980423</p>	  

*Adress- und Kontaktdaten
der genannten Behörden*

Beratungsstelle/ Behörde	Anliegen	Adresse/ Kontakt	weitere Informationen
<p>Stadtverwaltung/ Standesamt</p>	<p>Bei den Stadtverwaltungen erhalten Sie vor Ort die Wohngeldanträge und beantragen dort auch das Wohngeld; beim jeweiligen Standesamt können Sie die Vaterschaft anerkennen lassen.</p>	<p>Stadt Sundern Rathausplatz 1 59846 Sundern</p>	
		<p>Stadt Meschede Franz- Stahlmecke- Platz 2 59872 Meschede</p>	
		<p>Stadt Brilon Am Markt 1 59929 Brilon</p>	<p>www.sundern.de</p>
		<p>Stadt Bestwig Rathausplatz 1 59909 Bestwig</p>	<p>www.meschede.de</p> <p>www.brilon.de</p>
		<p>Stadt Olsberg Bigger Platz 6 59939 Olsberg</p>	<p>www.bestwig.de</p> <p>www.olsberg.de</p>
		<p>Stadt Medebach Österstraße 1 59964 Medebach</p>	<p>www.medebach.de</p> <p>www.rathaus-winterberg.de</p>
		<p>Stadt Winterberg Fichtenweg 10 59955 Winterberg</p>	<p>www.marsberg.de</p> <p>www.schmallenberg.de</p>
		<p>Stadt Marsberg Lillers- Straße 8 34431 Marsberg</p>	<p>www.eslohe.de</p> <p>www.stadt-hallenberg.de</p>
		<p>Stadt Schmallenberg Unterm Werth 1 57392 Schmallenberg</p>	
		<p>Stadt Eslohe Schultheißstraße 2 59889 Eslohe</p>	
<p>Stadt Hallenberg Rathausplatz 1 59969 Hallenberg</p>			

*Adress- und Kontaktdaten
der genannten Behörden*

Beratungsstelle/ Behörde	Anliegen	Adresse/ Kontakt	weitere Informationen
Jobcenter Hochsauerlandkreis	Beantragung von (aufstockendem) Bürgergeld und/ oder Erstausstattung für das Kind	Arnsberg: Lange Wende 42 59755 Arnsberg 02932/4000 Sundern: Rathausplatz 1 59846 Sundern 02933/81157 Hochsauerlandkreis: Steinstraße 27 59872 Meschede 0291/942550 Schmallenberg: Unterm Werth 1 57392 Schmallenberg 02972/980144	
Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit	Beantragung von Kindergeld und Kinderzuschlag	Bundesagentur für Arbeit Familienkasse Nordrhein-Westfalen Ost; 44117 Dortmund 0800/ 4555530 01801/546337	www.arbeitsagentur.de
Elterngeldstelle	Beantragung von Elterngeld	Hochsauerlandkreis Elterngeldstelle 0291 94-0	www.hochsauerlandkreis.de



Schwangerschaftsberatung SkF Hochsauerland e.V.

Bei Fragen Rund um die Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt können Sie sich gerne bei uns melden

Für Arnsberg und Sundern
Apothekerstraße 12
59755 Arnsberg
Tel. 02932-9393411
schwangerschaftsberatung.a@skf-hochsauerland.de

Für Meschede, Bestwig, Eslohe, Marsberg, Medebach, Hallenberg, Winterberg, Brilon und Schmallenberg
Steinstraße 13
59872 Meschede
Tel. 02932-9393420
schwangerschaftsberatung.m@skf-hochsauerland.de



Hochsauerland



