



# Leseprobe

Anne Nina Simoens, Anja Pallasch

## **Babypedia**

Elterngeld, Elternzeit, Anträge, Finanzen, Rechtsfragen, Ausstattung - Checklisten, Links, Apps, Literatur - Jährlich aktualisierte und überarbeitete Neuauflage

---

»Voll mit praktischen Informationen, Checklisten und To-Dos ist es eine Familienfibel für Pragmatiker.« *Nido*

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 400

Erscheinungstermin: 16. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**»Mit dem Nachschlagewerk ist Mann/Frau auf alles vorbereitet!«  
Babywelt**

Das erste Service-Buch mit den wichtigsten Informationen rund um Schwangerschaft und das erste Jahr mit dem Baby. Hier finden werdende und frischgebackene Eltern alles, was sie wissen müssen: Checklisten für die To-dos vor und nach der Geburt, Infos zum passenden Kinderwagen, Behördengänge aller Art (von Mutterschutz über Elternzeit bis Kindergeld), die nützlichsten Apps und Websites oder die besten Bücher – dieses einzigartige Nachschlagewerk versammelt alles, was den Alltag mit Baby leichter macht.

**Komplett aktualisiert – mit allen Infos zur Elterngeldreform und zu gesetzlichen Neuregelungen.**

### *Buch*

Endlich: Das erste Service-Buch mit den wichtigsten Informationen rund um Schwangerschaft und das erste Jahr mit dem Baby. Hier finden werdende und frischgebackene Eltern alles, was sie wissen müssen. Seien es Checklisten für die To-dos vor und nach der Geburt, Infos zum passenden Kinderwagen, Behördengänge aller Art (von Mutterschutz über Elternzeit bis ElterngeldPlus) oder die besten Apps, Webseiten und Bücher – die beiden Mütter Anne Nina Simoens und Anja Pallasch versammeln in diesem einzigartigen Nachschlagewerk alles, was sie selbst gern früher gewusst hätten.

Mit diesem Buch sparen Sie sich lange, mühsame Recherchen und erhalten auf einen Blick die Informationen und wertvollen Tipps, die Sie sich sonst mühsam zusammensuchen müssten. Der unverzichtbare Helfer im Babyhaushalt!

### *Autorinnen*

*Anne Nina Simoens* ist Juristin und lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in München. Nach der Geburt ihres ersten Sohnes schaffte sie es noch, ihn – wie von der Krankenkasse verlangt – seine Versichertenkarte selbst unterschreiben zu lassen, wurde dann aber fast von Behördenschwengel und biometrischen Baby-Passfotos zur Verzweiflung getrieben.

*Anja Pallasch* studierte in Canterbury und Boston Filmwissenschaften, Politologie und TV-Management. Heute arbeitet sie als Filmeinkäuferin und sorgt unter anderem für Nachschub an Familien- und Kinder-DVDs. Sie lebt mit ihrem Mann in München und bewahrt auch dann noch stoische Ruhe, wenn ihre Zwillingmädchen Jagd auf Mops Otto machen oder dessen Trockenfutter testen wollen.

ANNE NINA SIMOENS & ANJA PALLASCH

# BABYPEDIA

- Elterngeld, Elternzeit, Anträge, Finanzen, Rechtsfragen, Ausstattung
- Checklisten, Links, Apps, Literatur

GOLDMANN

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Informationen im Buch geben den aktuellen Stand zum Redaktionschluss März 2023 wieder. Mögliche spätere Änderungen können nicht ausgeschlossen werden.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist unter der Titelnummer 17388 bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

#### 18. Auflage

Aktualisierte Originalausgabe Mai 2023

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 2015/2023 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: GettyImages/bluebird13

Redaktion: Antonia Meisner

Icons/Innentitel: Ingrid Schobel, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW • Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17564-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick</b> .....	11
In der Schwangerschaft .....	11
Was sonst noch hilfreich sein könnte .....	13
Nach der Geburt .....	15
<b>Bevor das Baby kommt</b> .....	20
Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co. ....	20
Im Urlaub und auf Reisen .....	24
<b>Recht und Behörden</b> .....	28
Mutterschutz .....	28
Elternzeit .....	52
Vaterschaftsanerkennung .....	80
Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht .....	86
Namensrecht .....	91

<b>Gut finanziert und versichert</b> .....	96
Elterngeld, Kindergeld und alle anderen Gelder .....	96
Mutterschaftsgeld 96 · Elterngeld 109 · Kindergeld 164 · Kinderzuschlag 169 · Unterhaltsvorschuss 174 · Landeserziehungsgeld 177 · Bayerisches Familiengeld 179 · Bayerisches Krippengeld 184 · Weitere Gelder 189	
Krankenversicherung für Eltern und Kind .....	189
Versicherungen: Genug oder mehr? .....	196
Steuer-Themen .....	201
Geldanlage für das Baby .....	206
 <b>Rund um die Geburt</b> .....	 212
Die Hebamme .....	212
Doulas .....	217
Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause? .....	219
Kliniktasche für Mutter und Baby .....	226
Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren? .....	230
Rückbildung und Fitness nach der Geburt .....	232
 <b>Babys Ernährung, Pflege und Wohlbefinden</b> .....	 236
Stillen .....	236
Flaschennahrung .....	244
Wickeln und baden .....	249
Babys Schlaf .....	257
Impfen .....	264

Beikost .....	268
Bewegung und Förderung: Von Babymassage bis Krabbelgruppe .....	275
Baby-Hausapotheke .....	280
<b>Babys Ausstattung und Sicherheit</b> .....	287
Babys Garderobe .....	287
Wiege, Stubenwagen, Bett & Co. ....	293
Kindersicherung im Haushalt .....	299
<b>Mit dem Baby unterwegs</b> .....	305
Mobil zu Fuß, mit Kinderwagen, Rad und Auto .....	305
Reisedokumente .....	326
Reisen mit dem Baby .....	331
<b>Den Alltag erleichtern</b> .....	345
Anspruch auf eine Haushaltshilfe .....	345
Baby wird betreut .....	346
Lieferrn lassen .....	352
Frühe Hilfen .....	354
<b>Zwillinge</b> .....	356
Schlafen und das erste Bett .....	356
Babywippen .....	357
Zwillingswagen – Geschwisterwagen .....	358



Stillen .....	359
Der erste Brei .....	360
Tragen der Zwillinge .....	361
Wissenswertes zu Recht und Geldern .....	361
<b>Alleinerziehend .....</b>	<b>365</b>
Staatliche Zuschüsse für Alleinerziehende .....	365
Steuerliche Entlastungen für Alleinerziehende .....	369
Weitere Hilfen für Alleinerziehende .....	370
<b>Die praktischsten Apps für den Elternalltag .....</b>	<b>374</b>
Apps für Eltern .....	374
Apps für Kinder .....	380
<b>Noch mehr Informationen .....</b>	<b>382</b>
Zeitschriften .....	382
Testberichte .....	383
Schwangerschaft .....	383
Kinderentwicklung, Erziehung und Familie .....	386
Väter .....	389
<b>Register .....</b>	<b>392</b>
<b>Danke! .....</b>	<b>398</b>

# Vorwort

Liebe Mütter und Väter und alle, die es bald werden,

mit diesem Buch wollen wir euch helfen Zeit zu sparen!

Die Idee dazu kam uns, als wir mal wieder mit Derrick-würdigen Augenringen im Internet hingen, um rauszufinden, mit welchem Dokument ein Baby in die USA einreisen darf, wo man eigentlich biometrische Passfotos für Säuglinge machen lässt oder wer das leichteste Reisebett herstellt. Und was eigentlich die Folge einer Vaterschaftsanerkennung ist. Die Idee tauchte wieder auf, als nach 15 Minuten Warteschleife endlich der Herr vom Arbeitsamt in der Leitung war, den wir fragen wollten, was man bei einem verspäteten Antrag auf Kindergeld macht – und dann das Baby auf dem Arm so laut rülpste, dass man seine Antwort leider nicht verstand ...

Wir wollten also ein Buch, das mal kein Erziehungsratgeber ist, sondern einfach die nützlichsten Tipps und Infos bündelt, die man zu allen Organisations-, Rechts- und praktischen Fragen in der Schwangerschaft und dem ersten Jahr mit dem Baby braucht. Also haben wir alles gesammelt und geprüft, was man sonst nur mit langen Recherchen findet oder eher zufällig von befreundeten Eltern erfährt. An vielen Stellen kommen deshalb auch persönliche Empfehlungen vor, weil die sich in der Praxis bewährt haben, Zeit

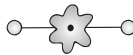
sparen oder einfach Tipps sind, die wir selbst gern von jemandem bekommen hätten.

Wir finden nämlich, dass freie Zeit (zum Beispiel, wenn das Baby endlich eingeschlafen ist) zu schade ist, um sie mit der Suche nach Informationen zu vergeuden. Und hoffen in diesem Sinne, euch mit unserer Vor-Recherche im Babyalltag ein bisschen mehr Zeit für sich selbst zu ermöglichen – zum Schlafen, Lesen, Durchatmen, Baden, Sonnen oder Mal-wieder-mit-zwei-Händen-Essen ...

Ganz herzlich,

*Anja Pallasch & Anne Nina Simoens*

PS: Über eure Anregungen, Tipps und Hinweise freuen wir uns!  
Schreibt uns einfach an [babypedia@gmx.de](mailto:babypedia@gmx.de)



# Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick

## In der Schwangerschaft

Was	Wann/weshalb	Wo	Notwendige Unterlagen/ Formulare	Erledigt am
<b>Mutterpass ausstellen lassen</b>	Wird nach Feststellung der Schwangerschaft ausgestellt. Dort werden im Laufe der Schwangerschaft die wichtigsten medizinischen Daten eingetragen.	Vom Gynäkologen oder der Hebamme		
<b>Mitteilung der Schwangerschaft an den Arbeitgeber</b>	Möglichst bald, eine bestimmte Frist gibt es nicht. Jedoch greifen fast alle Schutzbestimmungen des Mutterschutzgesetzes erst mit Bekanntgabe der Schwangerschaft.	Mündliche oder schriftliche Mitteilung an den Arbeitgeber	Falls die Information dem Arbeitgeber nicht reicht: Kopie aus dem Mutterpass bzw. eine Bescheinigung des Arztes/der Hebamme.	
<b>Gehaltsnachweise (bei Angestellten-tätigkeit)</b>	Zur Beantragung des Elterngelds müssen Arbeitnehmerinnen die Gehaltsnachweise der letzten zwölf Monate vor der Geburt/Beginn des Mutterschutzes vorlegen (wer nebenbei noch selbstständig ist, eventuell sogar für den Zeitraum des Kalenderjahres vor der Geburt). Wer die Gehaltsnachweise nur elektronisch erhält: Bereits daran denken, alle für später verfügbar zu halten.			

Was	Wann/weshalb	Wo	Notwendige Unterlagen/ Formulare	Erledigt am
<b>Rücksprache mit der Krankenkasse</b>	Zur Klärung, wie die Krankenversicherungssituation nach Ende der Mutterschutzfrist aussieht. (-> »Krankenversicherung für Eltern und Kind«, S. 189)			
<b>Krankenversicherungs-Check</b>	Um zu klären, welche Leistungen die Krankenversicherung rund um die Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge übernimmt. Eventuell private Zusatzversicherung, zum Beispiel für Krankenhausaufenthalt oder (für Selbstständige) Krankentagegeldversicherung abschließen, um auch während der Mutterschutzfristen Geld zu bekommen. Achtung, Wartezeiten beachten!			
<b>Mutterschaftsgeld beantragen</b> (-> »Mutterschaftsgeld«, S. 96)	Es gibt keine gesetzliche Frist, aber möglichst frühzeitig, um das Mutterschaftsgeld pünktlich zum Beginn der Mutterschutzfrist zu erhalten.	Bei der Krankenkasse bzw. für Privat- oder Familienversicherte beim Bundesamt für Soziale Sicherung bzw. für Selbstständige mit Krankentagegeldanspruch beim Krankenversicherer	Für den Bezugszeitraum <b>vor</b> der Geburt: »Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung«, ausgestellt vom Arzt oder der Hebamme (der Arbeitgeber ist in der Regel dankbar für die Zusendung einer Kopie). Für den Bezugszeitraum <b>nach</b> der Geburt ist die Geburtsurkunde des Kindes nachzureichen.	

Was	Wann/weshalb	Wo	Notwendige Unterlagen/ Formulare	Erledigt am
<b>Elternzeit anmelden*</b> (-> »Elternzeit«, S. 52)	Spätestens sieben Wochen vor dem geplanten Geburtstermin	Schriftlich beim Arbeitgeber		
*betrifft zu diesem Zeitpunkt in der Regel nur Väter, die direkt nach der Geburt Elternzeit nehmen wollen – siehe ansonsten Tabelle »Nach der Geburt«, S. 15				

## Was sonst noch hilfreich sein könnte

Was	Wann, weshalb und wo	Erledigt am
<b>Wie wird das Kind krankenversichert?</b> (-> »Krankenversicherung für Eltern und Kind«, S. 189)	Informationen beim in Frage kommenden Krankenversicherer einholen und gegebenenfalls bereits ein Anmeldeformular für das Kind zuschicken lassen.	
<b>Rentenversicherung</b> (-> »Elternzeit«, S. 73)	Wer nicht in die gesetzliche Rentenversicherung zahlt: Überlegen, wie Rentenbeiträge während des Mutterschutzes/der Elternzeit geleistet werden.	
<b>Vaterschaftsanerkennung beurkunden lassen (betrifft nur nicht miteinander verheiratete Eltern)</b> (-> »Vaterschaftsanerkennung«, S. 81)	Will man noch vor der Geburt eine Vaterschaftsanerkennung abgeben, kann der Vater gleich von Anfang an in der Geburtsurkunde eingetragen werden. Auch das gemeinsame Sorgerecht könnte dann bereits vor der Geburt erklärt werden.	
<b>Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht abgeben (betrifft nur nicht miteinander verheiratete Eltern)</b> (-> »Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht«, S. 86)	Die Sorgeerklärung kann jederzeit abgegeben werden, auch schon vor der Geburt. Sie muss öffentlich beurkundet werden, was beim Jugendamt oder Notar (kostenpflichtig) erfolgen kann.	

Was	Wann, weshalb und wo	Erledigt am
<p><b>Einkünfte neben dem Elterngeld</b></p>	<p>Erwartet man während des Elterngeldbezugs weitere Einkünfte (wie anteilige Tantiemen, Weihnachts-/Urlaubsgelder oder sonstige Einnahmen), reduzieren diese unter Umständen das Elterngeld. Tipp: Rechtzeitig bei der zuständigen Elterngeldstelle erkundigen, ob diese Gelder bei der Elterngeldberechnung berücksichtigt werden oder es etwas ändern würde, falls man sie zum Beispiel erst im Anschluss an das Elterngeld ausgezahlt bekäme.</p>	
<p><b>Geburtsklinik suchen und sich dort zur Entbindung anmelden</b> (-&gt; »Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?«, S. 219)</p>		
<p><b>Hebamme suchen</b> (-&gt; »Die Hebamme«, S. 212)</p>		
<p><b>Kita-/Krippenplatz suchen</b> (-&gt; »Baby wird betreut«, S. 346)</p>		
<p><b>Zwischenzeugnis vom Arbeitgeber ausstellen lassen</b> (bei Angestellten)</p>		
<p><b>Mit dem Arbeitgeber über den Wiedereinstieg sprechen</b></p>		
<p><b>Entscheiden, ob man das Nabelschnurblut eventuell spenden oder einfrieren lassen will</b> (-&gt; »Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren?«, S. 230)</p>		

## Nach der Geburt

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
<b>Anmeldung des Kindes und Beantragung der Geburtsurkunde</b>	<p>Die Anmeldung muss innerhalb von sieben Tagen nach der Geburt erfolgen. Das Standesamt stellt die Geburtsurkunde aus sowie automatisch die (eventuell) benötigten Durchschriften für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Antrag auf Kindergeld (wobei diese Durchschrift nur noch selten verlangt wird)</li> <li>● Antrag auf Elterngeld</li> <li>● Antrag auf Mutterschaftsgeld für die Zeit des Mutterschutzes nach der Geburt</li> </ul>	<p>Bei dem Standesamt, in dessen Zuständigkeitsbereich das Kind geboren wurde. Teilweise übermitteln die Geburtskliniken die Geburtsdaten direkt an das Standesamt (in diesem Fall benötigt die Klinik meist nur Kopien der Unterlagen). Die Geburtsurkunde bekommt man per Post oder muss sie persönlich beim Standesamt abholen.</p>	<p>In der Regel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Geburtsbescheinigung der Klinik, bei Hausgeburten von der Hebamme ausgestellt</li> <li>● Heiratsurkunde bzw. bei Ledigen deren eigene Geburtsurkunden</li> <li>● Personalausweis der Mutter und des Vaters</li> <li>● Unverheiratete Väter müssen eine Vollmacht der Mutter mitbringen und zusätzlich die Vaterschaftsanerkennung vorlegen. (Ansonsten werden sie nicht in der Geburtsurkunde eingetragen.)</li> <li>● Zum Teil werden auch bei Verheirateten die Geburtsurkunden von Vater, Mutter und Geschwistern verlangt</li> <li>● Formular »Erklärung zur Namensgebung«</li> </ul>	



Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
<p><b>Mutterschaftsgeld für die Zeit des Mutterschutzes nach der Geburt (acht beziehungsweise zwölf Wochen) beantragen</b></p>	<p>Nach der Geburt</p>	<p>Bei der Krankenkasse beziehungsweise für Privat-/Familienversicherte beim Bundesamt für soziale Sicherung bzw. für Selbstständige mit Krankentagegeldversicherung bei der Krankenversicherung</p>	<p>Die speziell dafür mit dem Vermerk »Mutterschaftshilfe« ausgestellte Geburtsurkunde</p>	
<p><b>Krankenversicherung für das Baby abschließen</b> (→ »Krankenversicherung für Eltern und Kind«, S. 189)</p>	<p>So bald wie möglich nach der Geburt beantragen</p>	<p>Bei der gewünschten Krankenversicherung</p>	<p>Meist genügt ein Anruf bei der Krankenversicherung. Sie schickt dann ein Formular/Antrag, das man mit einer Kopie der Geburtsurkunde des Kindes einreicht (oft wird zum Beispiel die Geburtsurkunde verlangt, teilweise auch schon die Steuer-ID-Nummer des Kindes).</p>	

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
<b>Krankenversicherungssituation des betreuenden Elternteils für die Elternzeit klären</b>	Möglichst frühzeitig, da die Krankenversicherung je nach Situation eventuell selbst bezahlt werden muss (-> »Elternzeit«, S. 75)	Bei der Krankenversicherung	In der Regel verlangen die Krankenkassen eine Mitteilung über die Dauer der geplanten Elternzeit sowie eine entsprechende Bescheinigung des Arbeitgebers.	
<b>Arbeitgeber über die Geburt des Kindes informieren</b>	Möglichst bald, damit der Arbeitgeber die Mutterschutzfrist nach der Geburt berechnen kann. Das ist zum Beispiel wichtig für die Zahlung des Arbeitgeberzuschusses zum Mutterschaftsgeld für diesen Zeitraum.		In der Regel genügt eine Kopie der Geburtsurkunde, manche Arbeitgeber verlangen die Vorlage des Originals.	
<b>Kindergeld beantragen</b> (-> »Elterngeld, Kindergeld und alle anderen Gelder«, S. 164)	Nach der Geburt. Rückwirkend nur maximal sechs Monate lang möglich	Bei der jeweils zuständigen Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit	Antragsformular samt Anlage. Zwingend anzugeben sind die Steuer-ID-Nummern des Kindes und des Antragstellers. Eine Kopie der Geburtsurkunde oder der Geburtsbescheinigung mit dem Verwendungszweck »Kindergeld« ist nur noch auf Anfrage der Familienkasse vorzulegen.	

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
<b>Elternzeit anmelden</b> (→ »Elternzeit«, S. 57)	Für eine Elternzeit vor dem dritten Geburtstag des Kindes muss die Anmeldung spätestens sieben Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit erfolgen, eine Elternzeit nach dem dritten Geburtstag des Kindes muss 13 Wochen vorher angemeldet werden.	Schriftlich beim Arbeitgeber		
<b>Elterngeld beantragen</b> (→ »Elterngeld, Kindergeld und alle anderen Gelder«, S. 125)	Nach der Geburt, da die Geburtsurkunde benötigt wird. Und möglichst bald, da rückwirkend nur für die letzten drei Monate vor Beginn des Antragsmonats gezahlt wird.	Bei der zuständigen Elterngeldstelle		
<b>Ggf. Landeserziehungsgeld beantragen</b> (nur in Sachsen möglich) (→ »Landeserziehungsgeld«, S. 177)	Frühestens drei Monate vor Beginn des gewünschten Leistungszeitraums. (→ »Elterngeld, Kindergeld und alle anderen Gelder« S. 177)	Bei der zuständigen Erziehungs- und Elterngeldstelle	Von der individuellen Situation abhängig, dem Antragsformular zu entnehmen.	

Was	Wann	Wo	Notwendige Unterlagen/Formulare	Erledigt am
<b>Eventuell Steuerklasse wechseln</b>	Für verheiratete Eltern, die während der Schwangerschaft die Steuerklasse gewechselt haben, ist es nun eventuell günstiger, wieder zurückzuwechseln. Dann nimmt derjenige, der als Erster wieder arbeitet, die günstigere Klasse.	Beim zuständigen Finanzamt		
<b>Eventuell Versicherungen prüfen</b> (→ »Versicherungen: Genug oder mehr?«, S. 196)				

# Bevor das Baby kommt

## Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co.

Die Zeiten der »Hechelkurse« sind lange vorbei. Heute gibt es eine Vielzahl von Angeboten: von Geburtsvorbereitung über Säuglingspflege bis hin zu Sportangeboten. Jetzt muss man nur das Richtige für sich finden.

### *Kurse mit informativem Inhalt*

Neben den klassischen Geburtsvorbereitungskursen gibt es noch andere Angebote, die für die werdende Mutter von Interesse sein könnten. Hier ein kurzer Überblick:

#### **Geburtsvorbereitungskurse**

In diesen Kursen geht es um das Basiswissen rund um den Schwangerschaftsverlauf, die Geburt und die Babypflege. Die meisten richten sich an die werdende Mutter, es gibt inzwischen eine Vielzahl an Kursen für das Elternpaar. Geburtsvorbereitungskurse werden als wöchentliche Gruppenkurse oder als Crashkurs am Wochenende angeboten. Leitet den Kurs eine Hebamme, bekommen gesetzlich Versicherte die Kosten von der Krankenkasse erstattet. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten für den Partner.

## **Säuglingspflegekurse**

Hier lernt man den Umgang mit dem Neugeborenen mittels Theorie und praktischer Übungen. Neben Themen wie Wickeln, Erstausstattung und Baden gibt es auch zahlreiche Tipps zum Stillen und den ersten Wehwehchen.

## **Stillkurse**

Hier wird über alle wichtigen Themen rund um das Stillen informiert: Warum Stillen gut für das Baby ist, welche Haltungen es gibt und was man bei Problemen tun kann. Auch die richtige Ernährung der Mutter wird thematisiert.

## **Tragekurse**

Da es viele verschiedene Arten gibt, wie man das Baby am Körper tragen kann, sollen diese Kurse helfen, die richtige Wahl zu Tragehilfe beziehungsweise Tragetuch zu treffen. Man erhält Informationen zu den verschiedenen Tragehilfen und beschäftigt sich mit den zahlreichen Bindeweisen eines Tragetuches. Am sinnvollsten ist ein Tragekurs bei ausgebildeten Trageberaterinnen und auch erst nach der Geburt, wenn man das Baby »zum Üben« gleich mitnehmen kann.

Weitere Informationen zum Thema im Kapitel »Mit dem Baby unterwegs«, ab Seite 305.

## **Erste-Hilfe-Kurse für Kinder**

Diese Kurse liefern wichtige Informationen zu Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Vergiftungen, Verbrennungen und Stichen.

Außerdem erfährt man, wie man sich bei Pseudokrapp-Anfällen oder beim Fieberkrampf verhält. Ein empfehlenswerter Kurs für

alle werdenden Eltern. Es gibt auch Kursangebote, bei denen man das Baby oder Kind mitbringen kann.

### ***Wo werden diese Kurse angeboten?***

Unter anderem in Hebammenpraxen, Kliniken, Zentren für Geburtsvorbereitung, Elternschulen und Familienbildungsstätten.

## ***Kurse für Körper und Seele***

Es gibt eine Vielzahl an Sport- und Wellnessangeboten für die werdende Mama. Die beiden gängigsten sind Yoga und Aqua-Gymnastik.

### **Yoga**

Yoga ist eine Mischung aus Dehn-, Atem- und Mediationsübungen – nicht nur gut für den Körper, sondern sorgt auch für Ruhe und Ausgeglichenheit. Man sollte dem Lehrer auf jeden Fall vorher sagen, dass man schwanger ist, oder nur Kurse speziell für Schwangere besuchen. Yogakurse für Schwangere werden unter anderem von Yoga Centern, Hebammenpraxen, Volkshochschulen oder Geburtskliniken angeboten.

### **Aqua-Gymnastik**

Die Übungen für Schwangere im Wasser sind auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter abgestimmt und trainieren wunderbar das Herz-Kreislaufsystem. Durch die Auftriebskraft des Wassers schont die Gymnastik die Gelenke, und das Gefühl der Leichtigkeit emp-

finden viele als sehr angenehm. Neben Fitnessclubs und Kliniken bieten auch öffentliche Badeanstalten Kurse an.

Es gibt zahlreiche weitere Angebote für Schwangere, wie zum Beispiel Pilates, Qigong oder Bauchtanz für Schwangere.



## BUCH

**Hypnobirthing.** Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt (mit Audio-CD). Marie F. Mongan, Mankau Verlag, 2021.

**Das Geheimnis einer schönen Geburt: Geburtsvorbereitung zwischen Hypnobirthing, Kaiserschnitt und Hausgeburt.** Jana Friedrich, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017.

**Yoga in der Schwangerschaft** (mit DVD). Patricia Thielemann-Kapell, GU, 2017.

**Yoga für eine entspannte Schwangerschaft.** Ursula Mäder, Hildegard Pätzold, Nietsch, 2011.

**Hebammenyoga** (mit Audio CD). Brahmadev M. Anders-Hoepgen, Systemed, 2011.

**Fit durch die Schwangerschaft.** Anna Kraft, Dr. Nina Sander, Knauer 2019.



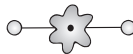


## INTERNET

**www.sportundschwangerschaft.de** Informations- und Serviceportal der deutschen Sporthochschule Köln rund um das Thema Schwangerschaft und Sport. Informationen zu den wichtigsten Fragen sowie ein kostenloses Online-Coaching!

**www.mamaworkout-online.de** Kostenpflichtige und kostenfreie Onlinekurse für Schwangere und Mütter, Schwerpunkt Rückbildung.

**Unser Tipp** Es gibt zahlreiche kurze, aber auch einige längere kostenlose Fitness-Videos für Schwangere im Internet (zum Beispiel bei **www.youtube.de**).



## Im Urlaub und auf Reisen

Urlaub und Geschäftsreisen sind auch in der Schwangerschaft grundsätzlich ohne Weiteres möglich. Vorausgesetzt natürlich, der Gesundheitszustand erlaubt es. Auf jeden Fall sollte man vor der Reiseplanung mit dem Arzt über eventuelle Risiken im Hinblick auf die Schwangerschaft sprechen, zum Beispiel zum Thema »Höhenstrahlung bei Langstreckenflügen« etc.

## *Tipps für das Unterwegssein*

- **Mutterpass** immer mitnehmen.
- Reist man allein, dann **nur mit leichtem Gepäck**, da schweres Heben tabu ist.
- **Im Auto:** Der normale Dreipunktgurt bietet auch schwangeren Frauen (und dem Baby im Bauch) einen guten Schutz. Der Beckengurt sollte dabei so tief wie möglich unterhalb des Bauches liegen und keinesfalls über den Bauch geführt werden. Es gibt spezielle Gurtführungssysteme für Schwangere, die dafür sorgen, dass der Beckengurt bei einem Aufprall in einer tieferen Position bleibt, um so die Fruchtblase möglichst wenig zu belasten (erhältlich im Baby-Fachhandel oder über den Onlinehandel, wie zum Beispiel das Modell »BeSafe Pregnant«). Der ADAC empfiehlt, den ganzen Fahrersitz möglichst weit zurückzuschieben (das Lenkrad soll noch voll umfasst und die Pedale noch voll durchgetreten werden können, eh klar), um möglichst viel Abstand zwischen Bauch und Lenkrad zu haben. Auch im Hinblick auf einen eventuell aufgehenden Airbag ist das sicherer.
- Generell sind werdende Mütter auf dem **Beifahrersitz** besser geschützt, da die Gefahr des Aufpralls auf das Lenkrad wegfällt. Wenn es geht, in den letzten Monaten wegen der eingeschränkten Bewegungsfreiheit und der schnelleren Ermüdung lieber chauffieren lassen, vor allem bei längeren Strecken. Aber auch hier gilt: Wegen des Airbags den Sitz so weit wie möglich nach hinten schieben.

- **Mit der Bahn:** Vorteil am Zugfahren ist es, dass man jederzeit aufstehen und sich bewegen kann (und ein WC ist auch immer in der Nähe). Tipp: Rechtzeitig einen Sitzplatz reservieren.
- **Flugreisen:** Bei der Airline erkundigen, wie lange Schwangere mitfliegen dürfen. Manche Fluggesellschaften verlangen ungefähr ab dem achten Monat eine ärztliche Bestätigung (zum Beispiel zur Flugtauglichkeit der Schwangeren oder dass die Geburt noch nicht direkt bevorsteht), und spätestens ab der 36. Schwangerschaftswoche lehnen die meisten eine Mitnahme ab.
- Für mehr **Beinfreiheit** einen Sitzplatz am Gang oder in der ersten Reihe reservieren. Und zur Venenentlastung Stützstrümpfe tragen und öfter herumlaufen.
- Bei **Reisen in ferne Länder** rechtzeitig mit dem Arzt oder einem Tropeninstitut klären, ob dafür Impfungen erforderlich und diese in der Schwangerschaft möglich sind. Prüfen, ob vor Ort eine gute medizinische Versorgung gewährleistet ist. Und natürlich Länder mit hohem Krankheitsrisiko meiden.
- **Reiserücktrittversicherung** darauf prüfen, ob sie auch die Schwangerschaft abdeckt.

## ***Babymoon***

Immer mehr Frauen bzw. Eltern wollen vor der Geburt des Babys gern noch einmal verreisen und sich verwöhnen lassen. Viele Hotels haben sich diesem Wunsch nach einem »Babymoon« (in

Anlehnung an den Honeymoon) angepasst und bieten Massagen, Yogakurse, Ayurveda, schwereloses Floaten im Salzwasserbad oder Kosmetik-Behandlungen an, die speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren zugeschnitten sind. Denn nicht alle Anwendungen können bei Schwangeren wie gewohnt durchgeführt werden, so wird zum Beispiel eine Massage in Rückenlage gegen Ende der Schwangerschaft eher unentspannend, bestimmte Reflexzonenmassagen oder einige ätherische Öle sind zu meiden, um zum Beispiel keine vorzeitigen Wehen auszulösen.

Falls man also vor der Geburt noch einen Verwöhnurlaub planen will, kann man sich bei den Hotels oder Spas seiner Wahl nach entsprechenden Angeboten erkundigen. Beste Reisezeit ist das zweite Schwangerschaftsdrittel – dann sind anfängliche Beschwerden vorbei, der Bauch noch relativ klein und die Schwangerschaft idealerweise stabil.



## INTERNET

**www.baby-moon.eu** Bietet weltweit Luxushotels an, die spezielle Arrangements für Schwangere zusammenstellen, darunter mehrere in Europa. Teuer – aber vielleicht auch einfach für eine kurze Gedankenreise gut ... Englischsprachige Webseite.

**www.adac.de** Der ADAC gibt einige Tipps für die Sicherheit von Schwangeren bei Autofahrten, siehe zum Beispiel »Schwanger am Steuer: So schützen Sie den Babybauch« (-> Verkehr -> Verkehrssicherheit -> Medizin).

# Recht und Behörden

## Mutterschutz

### *Der Mutterschutz – Was es ist und wen es betrifft*

Gesetzliche Mutterschutzvorschriften sorgen dafür, dass

- schwangere und stillende Frauen und ihre Kinder vor Gefährdungen, Gesundheitsschäden oder Überforderung am Arbeitsplatz geschützt werden (**»Gesundheitsschutz«**),
- sie während der Schwangerschaft sowie einige Zeit nach der Geburt (unter gewissen Voraussetzungen auch nach Fehlgeburten) nicht befürchten müssen, ihren Arbeitsplatz durch eine Kündigung zu verlieren (**»Kündigungsschutz«**),
- ihr Einkommen im Falle eines mutterschutzrechtlichen Beschäftigungsverbotes weiterhin gesichert bleibt (**»Finanzielle Leistungen«**).

Die meisten Regelungen hierzu enthält das Mutterschutzgesetz (MuSchG). Daneben gibt es zahlreiche weitere Bestimmungen, um gebärfähige Frauen, werdende und stillende Mütter vor Gefahren oder der Einwirkung von gefährlichen Stoffen am Arbeitsplatz zu schützen, wie zum Beispiel die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) oder die Gefahrstoffverordnung (GefStoffV). Im Fünften

Sozialgesetzbuch (SGB V) finden sich Vorschriften zum Mutterschaftsgeld oder zum Anspruch auf ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe, im Versicherungsvertragsgesetz (VVG) die neue Regelung zum Krankentagegeld für privat krankenversicherte Frauen.

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle (werdenden) Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen und ihren Arbeitsplatz in Deutschland haben (oder auf deren Arbeitsverhältnis deutsches Recht anzuwenden ist). Der Gedanke dahinter ist, dass diese Frauen einen Arbeitgeber haben, demgegenüber sie weisungsgebunden sind und der seinerseits eine Pflicht zur Fürsorge gegenüber der schwangeren/stillenden Frau hat und deswegen die gesetzlichen Mutterschutzvorschriften beachten muss.

Somit werden auch Teilzeitbeschäftigte, geringfügig beschäftigte Frauen (»Minijob«) sowie Frauen in einer beruflichen Ausbildung vom Mutterschutzgesetz erfasst. Ebenso werden Frauen mit einem befristeten Arbeitsverhältnis geschützt – doch nur genau so lange, wie das befristete Arbeitsverhältnis besteht. Allerdings: Verlängert ein Arbeitgeber alle befristeten Arbeitsverträge mit Kollegen und Kolleginnen, die ähnlich gelagert sind, und beruft sich nur der werdenden Mutter gegenüber auf den Ablauf der Befristung, so lohnt sich eine rechtliche Prüfung, ob eine unzulässige Diskriminierung aufgrund der Schwangerschaft vorliegt.

Auf Heimarbeiterinnen findet das Mutterschutzgesetz nur eingeschränkt Anwendung.

Vor einigen Jahren wurde der Kreis der geschützten Personen noch erweitert. So gilt das Gesetz seitdem zum Beispiel auch für **Praktikantinnen** im Sinne von Paragraph 26 des Berufsbildungsgesetzes. Ebenso können sich auch **Schülerinnen** und **Studen-**

**tinnen** (denen die Ausbildungsstelle Ort, Zeit und Ablauf der Ausbildungsveranstaltungen verpflichtend vorgibt oder die ein verpflichtend vorgegebenes Praktikum ableisten) auf zahlreiche Mutterschutzregeln berufen. Auch **Entwicklungshelferinnen** können nun vom Mutterschutzgesetz profitieren ebenso wie jene selbstständig tätigen Frauen, die wegen ihrer wirtschaftlichen Unselbstständigkeit als **arbeitnehmerähnliche Personen** anzusehen sind.

Aber Achtung: Bei diesem erweiterten Personenkreis muss das Gesetz sehr genau gelesen werden – denn gerade Regelungen wie der Kündigungsschutz oder jene zu wichtigen finanziellen Leistungen (Mutterschutzlohn, Mutterschaftsgeld oder der Zuschuss zum Mutterschaftsgeld) sind in einigen Fällen leider ausdrücklich ausgeschlossen!

Das Mutterschutzgesetz gilt hingegen nicht für Selbstständige oder Hausfrauen und in der Regel auch nicht für Organmitglieder und Geschäftsführerinnen von juristischen Personen (sofern sie nicht überwiegend auch als Beschäftigte tätig sind), da sie in keinem Beschäftigungsverhältnis stehen und also nicht in die Arbeitsorganisation eines weisungsgebenden Arbeitgebers eingebunden sind. Auch für Beamtinnen, Richterinnen und Soldatinnen gilt das Gesetz nicht – trotzdem steht ihnen aber dasselbe Mutterschutzniveau zu, die Regelungen dazu finden sich nur in anderen Gesetzen (im Beamtenrecht beziehungsweise der Mutterschutzverordnung für Soldatinnen). Auf Adoptivmütter ist das Mutterschutzgesetz ebenfalls nicht anwendbar, da bei ihnen die typischerweise durch Schwangerschaft, Geburt oder Stillzeit entstehenden Schutzbedürfnisse nicht gegeben sind.

Wer Zweifel an seinem Beschäftigtenstatus hat (vorrangig interessant für Geschäftsführerinnen oder arbeitnehmerähnliche Frauen), kann sich zur Klärung an die Clearingstelle der Deutschen Rentenversicherung Bund wenden ([www.clearingstelle.de](http://www.clearingstelle.de)).

## ***Ab wann greifen die Schutzbestimmungen?***

Die Mutterschutzbestimmungen gelten während der Schwangerschaft, nach der Geburt und während eines Teils der Stillzeit. Sie greifen erst ab dem Moment, ab dem der Arbeitgeber (bei Schülerinnen oder Studentinnen: die Schule oder Hochschule) über die Schwangerschaft unterrichtet wurde. Ausnahme: Der besondere Schutz vor Kündigung gilt für werdende Mütter ab Beginn der Schwangerschaft, also komplett unabhängig von der Information an den Arbeitgeber.

Damit der Arbeitgeber die Mutterschutzbedingungen einhalten kann, sollte man ihm die Schwangerschaft und den voraussichtlichen Entbindungstermin also am besten mitteilen, sobald einem diese Tatsachen bekannt sind. Eine bestimmte Frist dafür, bis wann die Mitteilung zu machen ist, gibt es jedoch nicht. Verlangt der Arbeitgeber zusätzlich noch eine Bescheinigung von einem Arzt oder einer Hebamme, weil ihm die mündliche Mitteilung nicht ausreicht, dann ist er verpflichtet, die Kosten dafür zu übernehmen. Der Arbeitgeber darf übrigens nicht verlangen, den Mutterpass zu sehen, denn der enthält private Daten über die Gesundheit von Mutter und Kind, die weit über den reinen Nachweis der Schwangerschaft hinausgehen. Die Information bezüglich der Schwangerschaft darf der Arbeitgeber nicht unbefugt an Dritte



weitergeben. Und nur am Rande: Schwangere müssen in einem Bewerbungsgespräch/-verfahren die Schwangerschaft (auch auf gezielte Nachfrage hin) nicht offenbaren! Denn Fragen des Arbeitgebers nach einer Schwangerschaft oder nach der Familienplanung allgemein sind unzulässig.

## ***Die wichtigsten Mutterschutzrechte***

Der im Mutterschutzgesetz geregelte **Gesundheitsschutz** lässt sich grob in folgende drei Bereiche einteilen:

- Betrieblicher Gesundheitsschutz
- Arbeitszeitlicher Gesundheitsschutz
- Ärztlicher Gesundheitsschutz

### **Betrieblicher Gesundheitsschutz**

Allgemein hat der Arbeitgeber dafür zu sorgen, dass die Arbeitsbedingungen so gestaltet werden, dass die werdende oder stillende Mutter oder ihr Kind vor Gefahren für die körperliche oder psychische Gesundheit geschützt werden.

Der Arbeitgeber muss zudem dafür sorgen, dass sich schwangere oder stillende Frauen während der Pausen und, soweit es für sie erforderlich ist, auch während der Arbeitszeit unter geeigneten Bedingungen hinsetzen oder hinlegen und sich ausruhen können.

Der Arbeitgeber darf eine schwangere Frau auch keine Tätigkeiten ausüben lassen und sie keinen Arbeitsbedingungen aussetzen, die

