



Die IKK Südwest möchte, dass Sie sich während und nach Ihrer Schwangerschaft sicher und unterstützt fühlen. Deswegen bieten wir sowohl Schwangeren als auch frischgebackenen Eltern ein umfassendes Leistungsprogramm an. Unsere Checkliste zeigt Ihnen, was alles vor, während und nach der Geburt zu beachten ist!

Vor der Geburt – Ausführliche Informationen auf unserer Internetseite unter [„Leistungen vor der Geburt“](#)

Was haben Sie schon erledigt?

Was? (inkl. Links zur IKK-Webseite)	Details	Platz für Ihre Notizen	
<b>Erster bis dritter Monat</b>			
<b>Rund ums Thema Schwangerschaft und Geburt informieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Infos rund um das Thema „Schwanger und Geburt“ gibt es auf <a href="http://www.baby-und-familie.de">www.baby-und-familie.de</a>.</li> </ul>	<i>Notizen</i>	<input type="checkbox"/>
<b>Hebamme suchen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frühzeitig mit der Auswahl beginnen, da die Kapazitäten der Hebammen begrenzt sind. Am besten sobald man von der Schwangerschaft Kenntnis hat.</li> <li>Freunde aus der näheren Umgebung, die bereits Kinder haben, fragen oder auf die Internetseite <a href="http://www.hebammensuche.de">www.hebammensuche.de</a> schauen.</li> </ul>	<i>Empfehlungen</i>	<input type="checkbox"/>
<b>Über Hebammenrufbereitschaft informieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eine Vereinbarung mit der Hebamme abschließen, damit diese rund um die Uhr auf Abruf für Sie bereit steht.</li> <li>Die Kosten werden unter bestimmten Voraussetzungen bis zu einer bestimmten Höhe von der IKK Südwest übernommen.</li> </ul>	<i>Kontaktdaten Ihrer Hebamme</i>	<input type="checkbox"/>
<b>Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die IKK Südwest bietet ein umfassendes Vorsorgeprogramm.</li> <li>Je nach Schwangerschaftsverlauf stehen 12 bis 13 Termine beim Frauenarzt oder einer Hebamme an.                             <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Erste Untersuchung:</b> Möglichst kurz nach Feststellung der Schwangerschaft.</li> <li><b>Folgetermine:</b> In den letzten zwei Schwangerschaftsmonaten haben IKK-versicherte Frauen alle 14 Tage Anspruch auf eine Untersuchung.</li> <li><b>Mutterpass:</b> Diesen erhält die Schwangere bei der ersten Untersuchung. Dort werden alle Untersuchungen dokumentiert. Den Mutterpass während der Schwangerschaft am besten immer mit sich führen.</li> <li><b>Bei Komplikationen:</b> Die IKK Südwest ermöglicht selbstverständlich zusätzliche Untersuchungen und übernimmt alle Kosten für eventuell notwendige Behandlungen.</li> </ul> </li> </ul>	<i>Termin Nr. 1 (Uhrzeit/Datum)</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 2</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 3</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 4</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 5</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 6</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 7</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 8</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 9</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 10</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 11</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 12</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Nr. 13</i>	<input type="checkbox"/>

Was? (inkl. Links zur IKK-Webseite)	Details	Platz für Ihre Notizen
<b>Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zur Verträglichkeit von Medikamenten und zur Behandlung häufig vorkommender Krankheiten während der Schwangerschaft und Stillzeit erhalten Sie auf <a href="http://www.embryotox.de">www.embryotox.de</a>.</li> <li>• Es ist eine App für Android und iOS verfügbar.</li> </ul>	<i>Ihre Medikamente</i>
<b>Informieren über <u>Betreuungsformen</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zu geeigneten Betreuungsformen (z. B. Kindergarten) erhalten Sie auf unserer Internetseite oder beim zuständigen Jugendamt.</li> </ul>	
<b>Vierter bis sechster Monat</b>		
<b>Arbeitgeber über Schwangerschaft informieren (Mutterschutz)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach dem dritten Monat</li> <li>• Arbeitgeber kann so rechtzeitig seine Pflichten bzgl. des Mutterschutzes erfüllen bzw. den Starttermin ermitteln.</li> <li>• Beginn / Dauer der Schutzfrist:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- sechs Wochen vor der Geburt (kürzere Spanne wählbar)</li> <li>- acht Wochen nach der Geburt</li> <li>- bei Früh- und Mehrlingsgeburten zwölf Wochen nach der Geburt</li> <li>- bei Frühgeburten und sonstigen vorzeitigen Entbindungen verlängert sich die Schutzfrist nach der Geburt um den Zeitraum, der vor der Geburt nicht in Anspruch genommen werden konnte</li> </ul> </li> </ul>	
<b>Anmeldung für Geburtsvorbereitungskurse (werdende Mütter und Väter)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Umfang beträgt in der Regel 14 Stunden.</li> <li>• Die Kurse beinhalten u. a. Entspannungsübungen, verschiedene Atemtechniken, Anleitungen zur Partnermassage, Schwangerschaftsgymnastik.</li> <li>• Die IKK Südwest übernimmt für die Schwangere die vollen Kosten. Darüber hinaus beteiligt sie sich an den Kosten der <u>Geburtsvorbereitungskurse für Väter</u>.</li> </ul>	<i>Termine für Geburtsvorbereitungskurse:</i>
<b>Informationen zum Mutterschaftsgeld einholen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen u. a. zum Anspruch auf Mutterschaftsgeld gibt es unter <a href="http://www.mutterschaftsgeld.de">www.mutterschaftsgeld.de</a>.</li> <li>• Bitte prüfen Sie Ihren Anspruch und beantragen das Mutterschaftsgeld.</li> </ul>	
<b>Elternzeit des Vaters</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spätestens sieben Wochen vor geplantem Beginn beantragen.</li> <li>• Informationen dazu gibt es unter <a href="http://www.familienplanung.de">www.familienplanung.de</a>.</li> </ul>	

Siebter bis neunter Monat		
<b>Krankenversicherung des Kindes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ihr Kind kann bei der IKK Südwest in die kostenfreie Familienversicherung aufgenommen werden.</li> <li>Den Antrag dazu finden Sie auf unserer <a href="#">Internetseite</a>.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Was? (inkl. Links zur IKK-Webseite)</b>	<b>Details</b>	<b>Platz für Ihre Notizen</b>
<b>Kinderarztsuche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dieser führt die <u>Kindergesundheitsuntersuchungen</u> ab der U3 und ggf. auch schon die U2 durch.</li> <li>Die U1 sowie U2 werden in der Regel im Krankenhaus durchgeführt.</li> <li>Freunde aus der näheren Umgebung fragen, die bereits Kinder haben oder die Kinderarztsuche auf <a href="http://www.kinderaerzte-im-netz.de">www.kinderaerzte-im-netz.de</a> in Anspruch nehmen.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Einkäufe bzw. Vorbereitungen für das/die Kind/er</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erstausrüstung (z. B. Kleidung, Fläschchen und Sauger) besorgen. Hilfreiche Hinweise gibt es auf <a href="http://www.babycenter.de">www.babycenter.de</a>.</li> <li>Kinderzimmer und Wickelplatz einrichten. Bei neuen Möbeln darauf achten, diese wegen der „Ausdünstungen“ der Materialien rechtzeitig aufzustellen.</li> <li>Vorratskäufe für die erste Zeit nach der Geburt tätigen.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Geburtsort und Geburtsart des Kindes wählen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alternativen zur Wahl des Geburtsortes überdenken (Entbindung im Krankenhaus, Geburtshaus oder Hausgeburt).</li> <li>Berücksichtigen Sie neben dem medizinischen Rat Ihres Frauenarztes auch emotionale Faktoren.</li> <li>Art der Geburt überlegen (z. B. Wassergeburt)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>
<b>Klinikaufenthalt planen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wichtige Telefonnummern bzw. Kontakte aufschreiben</li> <li>Transport in Klinik planen</li> <li>Kliniktasche packen (Hinweise gibt es auf <a href="http://www.babycenter.de">www.babycenter.de</a>)</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

Sonstiges während der gesamten Schwangerschaft		
<b>Ernährung während der Schwangerschaft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesunde Ernährung ist wichtig, weil eine Schwangerschaft besondere Herausforderungen an den Organismus einer Frau stellt.</li> <li>• Hier berät Sie Ihre Hebamme oder Ihr Frauenarzt gerne. Auch die Seite <a href="http://www.baby-und-familie.de">www.baby-und-familie.de</a> informiert über Ernährung in der Schwangerschaft.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

Während der Geburt – Ausführliche Informationen auf unserer Homepage unter [„Leistungen während der Geburt“](#)

Was? (inkl. Links zur IKK-Webseite)	Details	Platz für Ihre Notizen
<b>Geburtswehen erkennen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Details gibt es im Artikel „Wie erkenne ich Wehen?“ auf <a href="http://www.babycenter.de">www.babycenter.de</a>. Sprechen Sie auch mit Ihrer Hebamme bzw. mit Ihrem Frauenarzt, wenn Sie unsicher sind, ob die Wehen eingesetzt haben.</li> </ul>	<input type="checkbox"/>

Nach der Geburt – Ausführliche Informationen auf unserer Homepage unter [„Leistungen nach der Geburt“](#)

Was? (inkl. Links zur IKK-Webseite)	Details	Platz für Ihre Notizen	
<b>Geburtsurkunde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beantragen Sie innerhalb der ersten Lebenswoche beim örtlichen Standesamt eine Geburtsurkunde (vierfache Ausführung).</li> <li>• Bei Entbindung in einer Klinik ist die Beantragung oft vor Ort möglich.</li> </ul>		<input type="checkbox"/>
<b>Krankenversicherung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antrag auf eine <a href="#">kostenfreie Familienversicherung</a> stellen.</li> </ul>		<input type="checkbox"/>
<b>Antrag auf Mutterschaftsgeld</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Geburtsurkunde (mit Vermerk „für Mutterschaftsgeld“) schnellstmöglich an IKK Südwest senden.</li> <li>• Bei Frühgeburt die Geburtsurkunde plus kostenfreie ärztliche Bescheinigung einreichen.</li> </ul>		<input type="checkbox"/>
<b>Elterngeld beantragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen erhalten Sie in der Broschüre <a href="#">„Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit“</a> des Bundesministeriums für Arbeit.</li> </ul>		<input type="checkbox"/>
<b>Kindergeld beantragen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">„Merkblatt Kindergeld“</a> der Familienkasse</li> </ul>		<input type="checkbox"/>
<b>Kontroll-Untersuchungen beim Frauenarzt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IKK-versicherte Mütter haben Anspruch auf zwei Kontrolluntersuchungen beim Frauenarzt, und zwar in der 1. und der 6. bis 8. Woche nach der Geburt..</li> </ul>	<i>Arzttermin 1</i>	<input type="checkbox"/>
		<i>Arzttermin 2</i>	<input type="checkbox"/>
<b>Nachbetreuung durch die Hebamme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zehn Tage nach der Geburt tägliche Besuche der Hebamme</li> <li>• Bis zur 8. Woche nach der Geburt einmal wöchentlich</li> </ul>	<i>Uhrzeiten</i>	<input type="checkbox"/>
<b>Anmeldung zum Rückbildungs-Gymnastikkurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kosten werden von der IKK Südwest erstattet.</li> <li>• Übungen für zu Hause finden Sie auch auf <a href="http://www.baby-und-familie.de">www.baby-und-familie.de</a>.</li> </ul>		<input type="checkbox"/>

\*Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.