

CHECKLISTE NACH DER GEBURT

GESUNDHEIT

- Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme
- Nachsorgeuntersuchung beim Frauenarzt/ -ärztin
- Rückbildungskurs besuchen
- Krankenversicherung für das Kind abschließen
- U-Untersuchung des Kindes durchführen lassen

BERATUNG

- ggfs.* Schwangerenberatungsstelle aufsuchen
- ggfs.* Villa am Ring aufsuchen oder kontaktieren
- ggfs.* Erziehungsberatungsstelle aufsuchen

ARBEIT AUSBILDUNG SCHULE

- ggfs.* Elternzeit beanspruchen
- ggfs.* Kinderbetreuung organisieren

FINANZEN

- Kindergeld beantragen
- Kinderfreibetrag festlegen
- Elterngeld/ Elterngeld plus beantragen
- ggfs.* Kinderzuschlag beantragen
- ggfs.* Beistandschaft einrichten
- ggfs.* Unterhaltsvorschuss beantragen
- ggfs.* ALG II beantragen
- ggfs.* Sozialhilfe beantragen
- ggfs.* Asylbewerberleistungsbezug beantragen

BEHÖRDEN

- Anmeldung beim Standesamt
- Geburtsurkunden abholen
- Windelsäcke abholen
- ggfs.* Vaterschaftsanerkennung beurkunden
- ggfs.* Sorgeerklärung abgeben
- ggfs.* Vormundschaft verändern
- ggfs.* Namensrechtberatung einholen

FRÜHE HILFEN

- Willkommensbesuch erhalten
- Über Angebote informieren
- ggfs.* Unterstützung in Anspruch nehmen
- ggfs.* Haushaltshilfe beantragen

PRAKTISCHE TIPPS

- Viel Ruhe und Freiräume einplanen
- Unterstützung und Entlastung annehmen
- Perfektionismus ablegen
- Kuscheln
- Angekündigte Besuche dürfen auch mal abgelehnt werden