

Checkliste für Hochschwängere

Bürokratisches

- Anträge vorbereiten:
 - Mutterschaftsgeld
 - Elternzeit
 - Elterngeld
 - Kindergeld
 - Vaterschaftsanerkennung und Sorgerecht regeln
 - Dokumente für die Geburtsurkunde prüfen: Personalausweise, Geburtsurkunden der Eltern
-

Geburtsvorbereitung

- Kliniktasche packen
 - Anmeldung in der Klinik:
 - Anfahrt zur Klinik planen oder üben
 - Wochenbett planen
-

Mama & Baby

- Schwangerschaftsyoga zum Entspannen
- Geburtspositionen üben
- Erstlingsausstattung planen
- Erstausrüstung besorgen
- Me-Time einplanen