



# ✓ ORGA CHECKLISTE

Dein genialer Fahrplan  
mit allen 35 To-dos in der Schwangerschaft



Hallo, ich bin Madlen 

und ich hatte in meinen Schwangerschaften immer Bammel, irgendwelche **organisatorischen To-dos** zu übersehen oder wichtigen **Behördentermine** zu verpassen. Du auch? Damit niemand mehr mit dieser nervigen Unsicherheit leben muss, habe ich diese wunder-volle **Checkliste mit allen 35 Orga-Themen in der Schwangerschaft** aus den vier Bereich **Rechtliches, Finanzielles, Organisatorisches und Geburtsvorbereitung/Geburt** entwickelt. Ich freue mich, dass du sie dir heruntergeladen hast und nun als **Schritt-für-Schritt-Fahrplan** in dieser aufregenden Zeit nutzen kannst. Viel Spaß damit!



## So nutzt du deine Checkliste

Die Checkliste ist chronologisch in **vier Zeitabschnitte** unterteilt. Passe sie gern an deine individuelle Situation an und hängele dich **Punkt für Punkt bis zur Geburt** durch. Die **Hinweise** bei den To-dos helfen dir, deren Wichtigkeit und Dringlichkeit einzuschätzen. Falls du merkst, dass es dir **schwerfällt, regelmäßig dranzubleiben**, dich die aufwendige **Recherche der einzelnen Themen** stresst oder du nicht wirklich **in die Umsetzung** kommst, dann nutze gern meine **Lieblings-Tools** ganz hinten im PDF.

**Wichtig: Vergiss** bei all der Planerei **nicht, es dir gut gehen zu lassen**, dir **Auszeiten** zu gönnen und deine **Schwangerschaft zu genießen!**



## Und so geht's weiter

Baue dir am besten jede Woche eine kleine **Orga-Routine** ein. Schau zum Beispiel jeden Montag, welches To-do als nächstes ansteht und was es zu erledigen gibt.

Ich freue mich, wenn dir dein Orga-Fahrplan ein **Gefühl von Sicherheit und Gelassenheit** schenkt und du nicht – wie ich damals – dauernd Angst haben musst, etwas zu übersehen.

Und nun wünsche ich dir ganz viel Freude auf der Reise durch den Orga-Dschungel! **Let's go!**



*Du bist eine Göttin, denn du erschaffst ein Leben!*

Bis 3. Monat

# Mein Orga-Plan für die Schwangerschaft

Bis SSW 12

Mein Zeitraum: \_\_\_\_\_



	 Wer?	<b>Mein To-do</b>	 Wann?	 Mein Termin
0		<b>Orientiere dich und mache dir einen Plan</b> Aufgaben aufteilen, Termine & Deadlines notieren	Schwangerschaftsbeginn	Erledigt am: _____
0		<b>Plane deine Schwangerschaftsvorsorge</b> Hebamme oder Gyn? Welche Untersuchungen will ich?	Nach Bedarf, 1. Screening: 8.-12. SSW	Erster Termin: _____
0		<b>Suche dir eine Vor- und Nachsorgehebamme</b> So schnell wie möglich; insbes. bei außerklinischer Geburt	Mit Kiwu/ pos. SST*	Erster Termin: _____
0		<b>Bereite dein Elterngeld (EG) vor</b> Stellschrauben für mehr Elterngeld kennenlernen, mgl. früh	Für max. EG: mit Kinderwunsch	Ggf. Beratung am: _____
0		<b>Informiere deinen Arbeitgeber</b> bei Berufen mit besonderen Gefahren: sofort	Je nach beruflicher Situation	Gesprächstermin: _____
0		<b>Buche einen Geburtsvorbereitungskurs</b> Vor Ort oder online, früh buchen - Beginn ab ca. 20. SSW	Schwangerschaftsbeginn	Beginn am: _____
0		<b>Gehe zur Zahnvorsorge</b> Empfohlen im ersten und im dritten Trimester	Termin im ersten Trimester	Termin am: _____
0		<b>Checke deine Krankenversicherung</b> Zusatzleistungen vergleichen; Beitragspflichten klären	Schwangerschaftsbeginn	Ggf. Beratung am: _____
0		<b>Papa**, beantrage Urlaub</b> Nach Bedarf; ab Geburt; zeitig abklären	Je nach Team-Situation	Urlaub eingereicht am: _____

\*mit Kiwu/ pos. SST = mit Kinderwunsch bzw. positivem Schwangerschaftstest

\*\*Papa steht hier stellvertretend für den zweiten Elternteil bzw. die Person, die die Mama unterstützt.

# Mein Orga-Plan für die Schwangerschaft

SSW 13 - 20

Mein Zeitraum: \_\_\_\_\_



	 Wer?	<b>Mein To-do</b>	 Wann?	 Mein Termin
0		<b>Plane deine Traumgeburt</b> Wünsche & Grenzen erarbeiten, ggf. Ängste abbauen	Zeitig in der Schwangerschaft	Beginn am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Wähle deinen Wohlfühl-Geburtsort</b> Kreißsäle (KS) & ggf. Geburtshaus (GH) kennenlernen	GH: asap* KS: nach Angebot	Besichtigung am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Melde die Geburt in der Klinik an</b> Bei Klinikgeburt Vorlauf Fristen sind sehr unterschiedlich	Bei Klinik erkundigen	Angemeldet am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Schreibe deinen Geburtsplan</b> Eigene Wünsche & Grenzen herausfinden & aufschreiben	Zeitig in der Schwangerschaft	Beginn am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Plane die Krankenversicherung deines Kindes</b> Möglichkeiten prüfen, Anmeldung nach der Geburt	Zusatzvers. bis 3 Monate vor Geburt	Beratung KV am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Suche dir eine:n Kinderärztin/-arzt</b> Rechtzeitig erkundigen & vormerken; regionale Engpässe	Zeitig in der Schwangerschaft	Vorgemerkt am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Suche dir passende Kinderbetreuungsplätze</b> Vormerkfristen beachten, Anmeldung meist nach der Geburt	Zeitig in der Schwangerschaft	Termine am: <div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>
0		<b>Plane deine Elternzeit</b> Wünsche & Möglichkeiten erarbeiten, Anmeldung später	Nach Bedarf	<div style="background-color: #e0e0e0; height: 15px; width: 100%;"></div>

# Mein Orga-Plan für die Schwangerschaft

SSW 21 - 28

Mein Zeitraum: \_\_\_\_\_



	 Wer?	<b>Mein To-do</b>	 Wann?	 Mein Termin
0		<b>Prüfe deine Wohn- und Lebenssituation</b> Ggf. Umzug planen, Geschwister/Haustiere vorbereiten, etc.	Nach Bedarf	
0		<b>Besorge die Erstausrüstung</b> Gut planen, Listen nutzen, Fehlkäufe vermeiden	Nach und nach	
0		<b>Suche dir eine Haushaltshilfe/Mütterpflegerin</b> Rechtlicher Anspruch (SGB V) unter best. Voraussetzungen	Zeitig in der Schwangerschaft	Kontaktiert am: _____
0		<b>Plane Blessingway, Babyshower, etc.</b> Ausreichend Vorlauf je nach Aufwand einplanen	Zeitig in der Schwangerschaft	Event am: _____
0		<b>Buche einen Erste Hilfe Kurs für Babys</b> Vor Ort oder online; Notfallnummern notieren	Rechtzeitig passenden Kurs finden	Kursbeginn/absolviert am: _____
0		<b>Beantrage Mutterschaftsgeld</b> Bei der Krankenkasse bzw. BAS; Mutterschutz ab 34. SSW	Zeitig in der Schwangerschaft	Beratung KV am: _____
0		<b>Regele deine Finanzen</b> Aktuelle & künftige Situation checken, Versicherungen prüfen	Nach Bedarf	
0		<b>Lasst die Vaterschaft anerkennen</b> <small>(nur Unverheiratete)</small> Beim Jugendamt oder an anderen Stellen möglich	Vor oder nach der Geburt	Termin am: _____

# Mein Orga-Plan für die Schwangerschaft

ab SSW 29

Mein Zeitraum: \_\_\_\_\_



Wer?

## Mein To-do



Wann?



Mein Termin

0	<b>Plant das Sorgerecht</b> (nur Unverheiratete) Beim Jugendamt oder Notar möglich	Vor oder nach der Geburt	Termin am: _____
0	<b>Wähle den passenden Namen aus</b> Rechtlichen Rahmen bzgl. Vor-/Nachnamen beachten	Nach Bedarf	_____
0	<b>Melde Elternzeit an</b> Beim Arbeitgeber, Kündigungsschutzfristen beachten	Frist: spät. 7 Wochen vor EZ-Beginn	Fristende(n) am: _____
0	<b>Bereite dich auf das Leben mit Baby vor</b> Basics zur Babypflege lernen, ggf. Trage-/Stillkurs, etc.	Nach Bedarf	Ggf. Kursbeginn bzw. Termin am: _____
0	<b>Kümmere dich um Vollmachten</b> ... für Notsituationen für dich und deine:n Partner:in	Nach Bedarf	_____
0	<b>Bereite den Elterngeldantrag vor</b> Ausfüllen und fertig vorbereiten, Geburtsurkunde nötig	Im Laufe der Schwangerschaft	Erledigen bis: _____
0	<b>Reminder: Stelle dich in der Klinik vor</b> Prozedere und benötigte Unterlagen vorab erfragen	ca. 34. SSW	Gespräch am: _____
0	<b>Packe deine Kliniktasche(n)</b> ... für die Geburt und ggf. einen stationären Aufenthalt	ca. 36. SSW	Packen bis: _____
0	<b>Bereite dein Wochenbett vor</b> Dinge vorbereiten bzw. anschaffen, Aufgaben delegieren	ca. 36. SSW	_____
0	<b>Bereite Entscheidungen und Anträge vor</b> Informiere dich darüber, was auf dich zukommt	ca. 36. SSW	_____

Für dich - falls du etwas ändern möchtest. <sup>B</sup>

Monat

# Mein Orga-Plan für die Schwangerschaft

SSW

Mein Zeitraum: \_\_\_\_\_



	 Wer?	Mein To-do	 Wann?	 Mein Termin
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				
0				

 *Notizen*

*Danke für dein Vertrauen!*

**Deine Wege zu mir:**



**Hilft dir die Checkliste, alles im Blick zu behalten?**

Dann freue ich mich, wenn du mir deine Wertschätzung zeigst und mich dabei unterstützt, ORGAMAMI bekannter zu machen – mit 5 Sternen bei Google. Es geht ganz schnell. **Danke!**



## **Urheberrechtshinweis**

© Copyright 2025 – Madlen Schimpf – ORGAMAMI - [www.orgamami.de](http://www.orgamami.de)  
Alle Inhalte dieser Checkliste, insbesondere die Auflistung und Reihenfolge, Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich unter dem Punkt "Bildnachweis" anders gekennzeichnet, bei Madlen Schimpf. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieser Checkliste bedarf meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Es wird darauf hingewiesen, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

## **Haftungsausschluss**

Alle Inhalte dieser Checkliste sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr. Irrtümer und Änderungen bleiben vorbehalten. Die Checkliste ersetzt auf keinen Fall eine individuelle medizinische, steuerliche oder Rechtsberatung. Sämtliche Haftung wird hiermit ausgeschlossen.

Version 3.3  
Stand: Juni 2025



