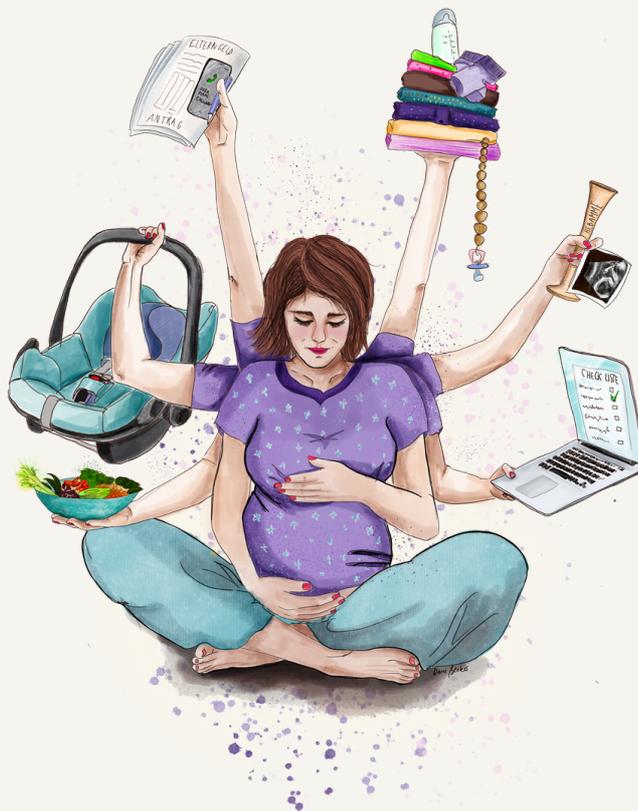




5 Orga-Themen, die in der Schwangerschaft besonders wichtig sind

Ergänzung zur Podcast-Interview:
Die Friedliche Geburt & Orgamami



1

Suche dir rechtzeitig eine Hebamme

- **Leitfragen:** Welche Leistungen möchte ich in Anspruch nehmen? Biete die Hebamme meine Wunschleistungen an - z. B. Vorsorge, (außer)klinische Geburtsbegleitung, Wochenbettbetreuung, etc.
- **Vorgehen:** Suche per Online(umkreis)suche, Apps, Empfehlungen → Online-Formular ausfüllen oder anrufen (Anrufbeantworter), SSW oder ET nennen → auf Rückmeldung warten → Kennenlerngespräch
- **Tipp:** Erstelle schon bei Kinderwunsch eine Liste mit passenden Hebammen, kontaktiere sie direkt bei positivem Schwangerschaftstest, pflege eine Rechercheliste, um den Überblick zu behalten

Bekomme mehr Eltern- und Mutterschaftsgeld

2

- **Info:** Als Angestellte liefert dein Gehalt (Nettogröße) im sog. Bemessungszeitraum die Basis für deine Anspruchshöhe. Diese kannst du selbst beeinflussen.
- **Stellschrauben:** Sonderzahlungen auf Monate umlegen (z. B. Urlaubs-/Weihnachtsgeld, Überstunden auszahlen lassen, Entgeltumwandlungen aussetzen, Steuerklassenwechsel für mehr Nettoentgelt sehr früh! prüfen (Verheiratete); weitere Stellschrauben für deine pers. Situation kennen Elterngeldberater:innen
- **Achtung:** Für Selbstständige gelten andere Berechnungsregeln. Selbstständig = wenn durchschnittlicher Gewinn > 35 € mtl., auch wenn nur nebenberuflich; Selbstständige bekommen Mutterschaftsgeld nur mit zusätzlicher Kranken(haus)tagegeldversicherung

3

Plane bewusst deine Traumgeburt

- **Mindset-Shift:** Du hast bei der Geburt so viel mehr in der Hand, als du vielleicht denkst.
- **Plane genau**, wie du deine Geburt haben möchtest (Ort, Begleitung, etc.)
- **Erarbeite deine Wünsche**, Vorstellungen und Grenzen mit einem Geburtsplan, tauche tief in die Themen ein und kenne deine Alternativen
- **Organisiere alles** entsprechend und arbeite daraufhin, dass es genauso wird, z. B. durch (mentale) Geburtsvorbereitung, Visualisierung, etc.
- **Bleibe offen** für Änderungen und Plan B

Mache dich schlau - mit guten Kursen

- Suche dir einen **Geburtsvorbereitungskurs**, der zu dir passt
- Erkundige dich über das Angebot vor Ort und online, nutze ggf. Spezialkurse für besondere Interessen bzw. Lebenslagen
- Beziehe **mentale Geburtsvorbereitung** mit ein (genauso wichtig!)
- Belege einen **Erste-Hilfe-Kurs** für Babys & Kleinkinder
- Bilde dich auch zu **anderen Themen** fort, z. B. Elternzeitplanung(sworkshop), Elterngeldkurs-/Beratung, Stillvorbereitung, Windelfrei/Stoffwindeln, etc.
 - **Tipp:** Lasse dir passende Kurse schenken

5

Kümmere dich rechtzeitig um wichtige Orga-Themen und suche dir früh Unterstützung

Drei Beispiele

- **Kinderbetreuungsplatz reservieren** - sofern möglich:
Lerne verschiedene Betreuungsmöglichkeiten kennen, erkundige dich über die Platzvergabe-Abläufe und Anmeldefristen der Einrichtungen (via Jugendamt), sei schnell (begrenzte Kapazitäten), bleibe am Ball, hake nach
- **Kinderarzt-/ärztin suchen:** Achtung: Ärzt:innenmangel je nach Region, oft Aufnahmestopp (auch für Neugeborene), frage Bekannte nach Empfehlungen, rufe an und „reserviere“, wenn möglich, einen Platz für dein Kind, Tipp: nach „U0“ Beratungsangebot für Schwangere fragen und Arztpraxis dabei kennenlernen
- **Mütterpflegerin (als Haushaltshilfe) suchen:** Anspruch auf Kostenerstattung für Schwangere/junge Mütter nach SGB V, wenn bestimmte Einschränkungen vorliegen, der Haushalt nicht fortgeführt werden kann und sonst keine Person im Haushalt dies übernehmen kann; ärztliches Attest nötig; Suche z. B. via MDEV (Mütterpflegerinnen Deutschlands e.V., Hebammenempfehlung oder “Franzifürmamas”



Lade dir gern den kompletten [Orga-Fahrplan mit allen 35 To-dos in der Schwangerschaft](#) für 0 € herunter.
Vielen Dank für dein Vertrauen!

Deine Madlen von Orgamami

