CHECKLISTE NACH DER GEBURT

WILLKOMMEN, BABY! **DAS IST JETZT ZU TUN**

Von **Hebamme & Stillberaterin (IBCLC) Alexandra Habermeier** ♥ Aktualisiert November 2025

Zuerst Geburtsurkunden

Achtung Elterngeld nur 3 Monate rückwirkend



ALEXANDRAS TIPP

Lass dir beim Standesamt gleich mehrere Geburtsurkunden ausstellen – je eine für Krankenkasse, Kindergeld, Elterngeld und Mutterschaftsgeld. Viele davon sind gebührenfrei.

IN DER ERSTEN WOCHE

Tag 1–7

- [ ] **Geburt beim Standesamt anzeigen**
  oft übernimmt das die Klinik – bei Haus- oder Geburtshausgeburt machst du es selbst
  INNERHALB 1 WOCHE
- [ ] **Geburtsurkunden abholen**
  mehrere Exemplare für die Anträge
- [ ] **Deiner Hebamme Bescheid geben, dass das Baby da ist**
  dann startet die Wochenbettbetreuung
- [ ] **U2 beim Kinderarzt**
  zwischen 3. und 10. Lebenstag, oft noch in der Klinik
  3.–10. TAG
- [ ] **Neugeborenen-Screening und Hörtest im gelben Heft prüfen**
- [ ] **Arbeitgeber das Geburtsdatum mitteilen**
  danach richtet sich das Ende des Mutterschutzes

IN DEN ERSTEN WOCHEN

Woche 2–6

- [ ] **Baby bei der Krankenkasse anmelden**
  meist über die Familienversicherung – Geburtsurkunde beilegen
  SO BALD WIE MÖGLICH
- [ ] **Geburtsurkunde für das Mutterschaftsgeld an die Krankenkasse schicken**
- [ ] **Kindergeld bei der Familienkasse beantragen**
  2026: 259 € pro Kind und Monat. Die Steuer-ID deines Babys kommt automatisch per Post.
  MAX. 6 MONATE RÜCKWIRKEND
- [ ] **Elterngeld bei der Elterngeldstelle beantragen**
  in vielen Bundesländern online über ElterngeldDigital
  NUR 3 MONATE RÜCKWIRKEND
- [ ] **U3 vereinbaren**
  in der 4.–5. Lebenswoche, mit Hüft-Ultraschall
  4.–5. WOCHE
- [ ] **Bei Stillfragen früh Hilfe holen**
  persönliche Stillbegleitung, wenn es hakt

IN DEN ERSTEN MONATEN

bis etwa Monat 6

- [ ] **Impfungen mit dem Kinderarzt besprechen**
  die ersten sind ab der 6. Lebenswoche empfohlen
- [ ] **Rückbildungskurs beginnen**
  ab etwa 6–8 Wochen nach der Geburt – die Krankenkasse zahlt
- [ ] **Elternzeit des Partners prüfen**
  bei späterem Beginn: 7 Wochen vorher anmelden
- [ ] **Kinderzuschlag oder Wohngeld prüfen**
  wenn das Geld knapp ist
- [ ] **Steuerklasse und Kinderfreibetrag prüfen**
- [ ] **Vorsorge regeln**
  z. B. Risikolebensversicherung und Vormund im Testament
- [ ] **Kita-Platz bestätigen**
  Rechtsanspruch ab dem 1. Geburtstag
- [ ] **Gut für dich sorgen**
  Ruhe, Wärme und dein Wochenbett-Tee

Stand: November 2026. Alle Angaben ohne Gewähr – Beträge und Fristen können sich ändern. Im Zweifel bei der jeweiligen Stelle nachfragen.



MEIN TIPP FÜRS WOCHENBETT

Jungblatt Wochenbett-Tee Selection

Drei Bio-Kräutertees fürs Wochenbett und die Stillzeit

Scannen & entdecken