Gut vorbereitet kannst Du beruhigt in die *Zukunft* schauen.

Neun aufregende Monate stehen Dir bevor: So gibt es in der Schwangerschaft jede Menge, worauf Du achten musst. Gut, wenn jemand für Dich da ist, der Dir beisteht und helfen kann. Gerne beraten und begleiten wir Dich mit unseren besonderen Leistungen und Services.

Du hast Fragen zu den ersten Lebensmonaten Deines Kindes? Wir kümmern uns darum! 07141 97 90-0

Alter des Kindes	Was und Wo?	Benötigte Unterlagen	Bemerkung	Leistungen Deiner mhplus	Notizen
1. + 5. + 10. Lebensminute	**Geburtsstätte:** APGAR-Score-Untersuchung des Kindes (Messen, Wiegen, Blut- und Nabelschnuruntersuchung)				
2. – 4. Lebensstunde	**Geburtsstätte:** U1-Untersuchung			**Starke Kids by BKK:** Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen U1 bis U9 sowie J1 sind zwar umfangreich, jedoch weisen sie an einigen Stellen Lücken auf. Für mhplus-Versicherte gibt es daher im Kindervorsorgeprogramm „STARKE KIDS“ eine kostenfreie Premiumversorgung für alle Entwicklungsphasen Deines Kindes bis zum 18. Geburtstag.	
1. Lebenswoche	**Standesamt des Geburtsortes:** Beantragen und Abholen der Geburtsurkunde	1) Geburtsbescheinigung der Klinik 2) Personalausweis 3) Ggf. Heiratsurkunde oder beglaubigte Abschrift aus Familienbuch	Bei der Anmeldung Deines Kindes beim Standesamt bekommst Du alle nötigen Geburtsbescheinigungen, z. B. fürs Elterngeld, Kindergeld oder für Deine Krankenkasse. Frag einfach nach.	**Baby-Bonus:** Mit dem Baby-Bonus punktest Du doppelt: Zum Beispiel mit Vorsorge-Untersuchungen für Dich und Dein Baby. Erfasse alle Aktivitäten ganz einfach in der Bonus-App. So hast Du alles im Blick. Und Du bekommst Deinen Bonus mit ein paar Klicks direkt auf Dein Konto. Alle Infos zum Baby-Bonus findest Du unter: **www.mhplus.de/babybonus**	
	mhplus Krankenkasse: Krankenversicherung fürs Kind	1) Original-Geburtsurkunde 2) Familienfragebogen 3) Ggf. Einkommensnachweise	mhplus Krankenkasse 71632 Ludwigsburg Telefon 07141 9790-0	**Kostenfreie Familienversicherung bei Deiner mhplus.**	
	Einwohnermeldeamt: Anmeldung des Kindes	1) Personalausweis oder Pass 2) Geburtsurkunde des Kindes 3) Ggf. Lichtbild für Kinderpass			
	Finanzamt: Kinderfreibetrag	Seit Einführung der elektronischen Lohnsteuerkarte werden Deine erforderlichen Daten für die Kinderfreibeträge automatisch an das Finanzamt weitergeleitet. Du musst Dich um nichts kümmern.			
	Familienkasse des örtlich zuständigen Arbeitsamts: Kindergeld beantragen	1) Ausgefüllter Antrag von der Familienkasse 2) Original-Geburtsurkunde			
	mhplus Krankenkasse: Hast Du Interesse an einer privaten Zusatzversicherung für Dein Baby?		mhplus Krankenkasse 71632 Ludwigsburg Telefon 07141 9790-0		
3. – 10. Lebenstag	**Geburtsstätte:** U2-Untersuchung				
1. – 3. Lebensmonat	**Elterngeldstelle:** Elterngeld beantragen	1) Von beiden Elternteilen unterschriebener Antrag auf Elterngeld (Ausnahme: alleiniges Sorgerecht) 2) Original-Geburtsurkunde 3) Bescheinigung der mhplus über Mutterschaftsgeldzahlung 4) Bescheinigung des Arbeitgebers über Zuschuss zum Mutterschaftsgeld 5) Einkommenserklärung bzw. Lohn- und Gehaltsnachweise	Nähere Informationen findest Du auf den Seiten des Bundesministeriums für Familie unter: **www.bmfsfj.de**	**Rückbildungsgymnastik:** Die Rückbildungsgymnastik wird durch zugelassene Hebammen nach der Geburt durchgeführt und abgerechnet. Die mhplus übernimmt die Kosten als Regelleistung, wenn der Kurs bis Ende des 9. Monats nach der Geburt abgeschlossen ist. Die Terminabsprache erfolgt zwischen Dir und Deiner Hebamme. Die Rückbildungsgymnastik wird ebenfalls über Kinderheldin Sorglos angeboten.	
4. – 5. Lebenswoche	**Kinderarzt:** U3-Untersuchung				
6. Lebenswoche			**Schutzimpfungen:** Lass Dich von Deinem Kinderarzt intensiv über mögliche Impfungen für Dein Kind beraten. Weitere Infos zum Thema Impfungen findest Du auf den Internetseiten des Robert-Koch-Instituts: **www.rki.de** Oder auf: **www.mhplus.de/impfungen-kinder**		
3. – 4. Lebensmonat	**Kinderarzt:** U4-Untersuchung				

Weitere Informationen findest Du auch über die Homepage des Bundesministeriums für Familie unter: www.bmfsfj.de

Alle wichtigen Infos für die ersten Lebensmonate Deines Babys findest Du hier:

Babyzeit – eine gute *Vorbereitung* ist alles.

Mit dem Babyzeit-Kalender bist Du gut organisiert.

Schwanger-schaftswoche	Was und Wo?	Benötigte Unterlagen	Bemerkung	Leistungen Deiner mhplus	Notizen
5./6. Woche	**Frauenarzt:** Bestätigung der Schwanger-schaft und Bestimmung des Geburtstermins.		Bei allen Arzneimittelfragen während der Schwangerschaft steht Dir Dein Gynäkologe als erster Ansprechpartner zur Seite.		
7. Woche	**Frauenarzt:** Toxoplasmose-Test		Kostenpflichtige IGeL-Leistung; bitte Rücksprache mit dem Arzt halten.	**Hallo Baby:** Mit dem Programm „Hallo Baby“ erhältst Du bei teilnehmen-den Frauenärzten in allen drei Phasen der Schwangerschaft verschiedene Vorsorgeleistungen, um Risikofaktoren einer Frühgeburt rechtzeitig zu erkennen. Zu den Vorsorgeuntersuchungen zählt unter anderem der Toxo-plasmose-Test.	
8. Woche	**Frauenarzt:** 1. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung				
9. Woche	**Frauenarzt:** 1. Ultraschalluntersuchung und Ausstellung des Mutterpasses.			**Baby-Bonus:** Mit dem Baby-Bonus punktest Du doppelt: Zum Beispiel mit Vorsorge-Untersuchungen für Dich und Dein Baby. Erfasse alle Aktivitäten ganz einfach in der Bonus-App. So hast Du alles im Blick. Und Du bekommst Deinen Bonus mit ein paar Klicks direkt auf Dein Konto. Alle Infos zum Baby-Bonus findest Du unter: **www.mhplus.de/babybonus**	
10. Woche	**Frauenarzt:** Pränatale Untersuchung (Chorionzottenbiopsie) ist jetzt möglich.	Mutterpass	Kostenpflichtige IGeL-Leistung; bitte Rücksprache mit dem Arzt halten		
12. Woche	**Frauenarzt:** 2. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass	Kostenpflichtige IGeL-Leistung; bitte Rücksprache mit dem Arzt halten	**Schwangerschaftsbudget:** Pro Schwangerschaft steht Dir ein Budget von 250,00 Euro für zusätzliche Leistungen und Untersuchungen zur Verfügung (z. B. B-Streptokokken-Test). Alles zum Schwangerschaftsbudget und weitere Informationen findest Du unter: **www.mhplus.de/schwangerschaftsbudget**	
	Frauenarzt: Nackenfaltenmessung ist möglich.	Mutterpass	Kostenpflichtige IGeL-Leistung; bitte Rücksprache mit dem Arzt halten		
	Hebamme: Hast Du Dir schon eine Hebamme gesucht? Dich schon zu einem Geburtsvor-bereitungskurs angemeldet? Deine Hebamme kann Dich gemeinsam mit Deinem Frauenarzt bei einer optimalen Schwangerschaftsvorsorge unterstützen. Bitte sprich diesbezüglich mit Deinem Frauenarzt.		Die Adressen von Hebammen bekommst Du von Deiner mhplus.	**Geburtsvorbereitung:** Wir übernehmen einen Teil der Kosten für einen Geburtsvorbereitungskurs (auch über Kinderheldin Sorglos). Kurstermine wer-den von Deiner Hebamme koordiniert. Der Kurs umfasst Informationen über den Schwangerschaftsverlauf, die physische und psychische Vorbereitung auf Geburt und Wochenbett, gymnastische Übungen, Entspannungsübungen und Übungen zur Atemtechnik. Deine mhplus beteiligt sich auch an den Kosten für Deinen Partner mit einem Zuschuss in Höhe von 23,88 Euro.	
13. Woche	**Arbeitgeber:** Wurde der Arbeitgeber schon über die Schwangerschaft informiert?			**Hallo Baby:** Infektionsscreening auf bakteriellen Scheidenpilz mittels Abstrich bei teilnehmenden Frauenärzten in der 13. – 20. Schwangerschaftswoche.	
14. Woche	**Frauenarzt:** Pränatale Untersuchung (Fruchtwasseruntersuchung) ist jetzt möglich.	Mutterpass	Kostenpflichtige IGeL-Leistung; bitte Rücksprache mit dem Arzt halten.		
15. Woche	**Frauenarzt:** Mit etwas Glück kann der Arzt nun das Geschlecht erkennen.				
16. Woche	**Frauenarzt:** 3. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass		**Kinderheldin von keleya:** Das Rund-um-Sorglos-Paket keleya bringt Hebammen nach Hause – online und bequem. Das Angebot ist für mhplus-versicherte (Bald-)Mütter 12 Monate lang gratis. Alle Infos dazu unter: **www.mhplus.de/kinderheldin**	
	Frauenarzt: Pränatale Untersuchung (Triple-Test) ist jetzt möglich.				
17. Woche	**Stadt:** Hast Du Dir schon über einen Krippenplatz Gedanken gemacht?				
19. – 22. Woche	**Frauenarzt:** 2. Basis-Ultraschalluntersuchung	Mutterpass	Beim zweiten Ultraschall kannst Du zwischen zwei Alternativen wählen, um eventuelle Auffälligkeiten zu erkennen: a) Basis-Ultraschalluntersuchung b) erweiterte Basis-Ultraschall-untersuchung		
20. Woche	**Halbzeit – ab jetzt kann es sein, dass Du Dein Baby spürst!**				
20. Woche	**Frauenarzt:** 4. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass			
23. Woche	**Nabelschnurblut:** Willst Du Dein Nabel-schnurblut einfrieren lassen? Dann solltest Du jetzt schon alle weiteren Schritte veranlassen.		Kostenpflichtige IGeL-Leistung; bitte Rücksprache mit dem Arzt halten		
24. Woche	**Frauenarzt:** 5. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass			
	Frauenarzt: Glukosetoleranztest (Schwangerschaftsdiabetes) ist jetzt möglich.	Mutterpass			
27. Woche	**Geburtsort:** Hast Du Dir schon einen Geburts-ort ausgesucht?	Mutterpass		**Entbindung in Geburtshäusern:** Die mhplus übernimmt max. 804,00 Euro bei einer Entbindung in einem Geburtshaus. Auch bei den Kosten für die Hebamme unterstützen wir Dich.	
28. Woche	**Frauenarzt:** 6. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass		**Neue besondere Vorsorgeuntersuchung:** Die U0 ab der 28. Woche. Im Rahmen des Gesundheitsprogrammes Starke Kids by BKK kannst Du Dich vor der Geburt von einem Kinderarzt zu Fragen der Kindergesundheit beraten lassen. In diesem Gespräch kannst Du in Ruhe wichtige Themen und Deine Fragen rund um die Gesundheit Deines Neugeborenen ansprechen und lernst bereits vor der Geburt den Kinderarzt Deines Vertrauens kennen.	
29. Woche	**Frauenarzt:** 3. Ultraschalluntersuchung	Mutterpass			
32. Woche	**Frauenarzt:** 7. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass			
33. Woche	**Entbindung:** Hast Du schon Deine Tasche für die Entbindung gepackt?				
34. Woche	**Frauenarzt:** 8. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass			
	mhplus Krankenkasse: Hast Du schon Dein Mutterschaftsgeld beantragt?	Bescheinigung über voraussichtlichen Entbindungstag	mhplus Krankenkasse, 71632 Ludwigsburg Telefon 07141 9790-0		
	Arbeitgeber: Beantrage bei Deinem Arbeitgeber die Elternzeit.		Der Antrag muss schriftlich erfolgen (spä-testens sieben Wochen vor dem geplanten Beginn der Elternzeit) und muss Angaben über die Dauer der Elternzeit beinhalten.		
35. Woche	**Mutterschutz:** Dein Mutterschutz beginnt.			**Hallo Baby:** Test auf B-Streptokokken bei teilnehmenden Frauenärzten in der 35. – 37. Woche.	
36. Woche	**Frauenarzt:** 9. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass		**Hebammenrufbereitschaft:** Deine freiberuflich tätige Hebamme, die als Leistungserbringer zugelassen ist, ist von der 38. – 42. Schwangerschafts-woche 24 Stunden am Tag für Dich als werdende Mutter erreichbar und steht zur Verfügung, wenn sich die Geburt Deines Kindes ankündigt. Deine mhplus unterstützt Dich mit bis zu 250,00 Euro je Schwangerschaft.	
38. Woche	**Frauenarzt:** 10. Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung	Mutterpass		**Dein Kind soll genauso gut krankenversichert sein wie Du?** Dann informiere Dich bereits jetzt über die kostenfreie Familienversicherung bei Deiner mhplus! Weitere Informationen und den Antrag zum Ausfüllen findest Du unter: **www.mhplus.de/familienversicherung**	
	Arbeitgeber: Hast Du schon mit Deinem Arbeitgeber geklärt, ob Du einen Anspruch auf Sonderurlaub hast?				
	Kinderärzte: Hast Du Dich schon über die Kinderärzte in Deiner Nähe informiert?				
	Jugendamt: Hast Du Dich schon um die Vaterschaftsanerkennung gekümmert?	1) Ausweise der Eltern 2) Geburtsurkun-den der Eltern	Dies ist nur notwendig, wenn Du nicht mit dem Vater Deines Kindes verheiratet bist.		
40. Woche	**Frauenarzt:** Ab jetzt geht es täglich zum Frauenarzt – Dein Baby kommt bald.	Mutterpass			

Und nach der Schwangerschaft? Auf der Rückseite findest Du alles zu den ersten Lebensmonaten mit Deinem Kind.

Alle wichtigen Infos rund um die Schwangerschaft findest Du hier:

Du hast Fragen zum Thema Schwangerschaft? Wir kümmern uns darum! 07141 97 90-0