

## Schwangerschaft und Geburt

Schwangere stehen in Deutschland unter besonderem Schutz. Sie dürfen sich beraten lassen. Sie werden von einer Ärztin oder einem Arzt versorgt. Wenn Sie schwanger sind, ist es sehr sinnvoll, dass Sie zuerst zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt (Gynäkologin / Gynäkologen) gehen. Lassen Sie dort die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie erhalten dann einen Mutterpass. Der Mutterpass ist ein Dokument mit wichtigen Informationen über Ihre Schwangerschaft. Dort stehen auch Informationen zu Ihrer Gesundheit und der Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihren Mutterpass für eventuelle Notfälle immer mit. Suchen Sie sich am besten bereits während der Schwangerschaft einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin. Sobald Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren, suchen Sie sich eine Hebamme.

## Hebamme

Hebammen unterstützen Frauen und ihre Familien von Anfang der Schwangerschaft an. Hebammen beraten während der Schwangerschaft. Sie können bei der Geburt helfen. Nach der Geburt führen sie an das Stillen heran. Sie achten auch auf die körperliche und psychische Erholung der Frau und beantwortet Fragen zu gesundheitlichen Themen. Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen. Die meisten Leistungen werden durch die Krankenkasse bezahlt.

💡 Asylbewerberinnen können einen 🌐 [Antrag auf Kostenübernahme](#) für eine Hebamme stellen.

🌐 [Website Hebammenverband](#)

## Entbindung und Nachsorge

Ihr Gynäkologe oder Ihre Gynäkologin berät Sie über Möglichkeiten der Entbindung. Die meisten Geburten finden in Deutschland in Krankenhäusern statt. Es gibt aber auch Geburtshäuser, oder Sie können zu Hause gebären. Möchten Sie in einem Krankenhaus entbinden, sollten Sie sich dort vorher anmelden. Viele Krankenhäuser bieten Informationsveranstaltungen zur Geburt.

## Kurse rund um die Geburt

Es gibt **Geburtsvorbereitungskurse**. Ein Geburtsvorbereitungskurs hilft schwangeren Frauen und ihren Partnern, sich auf die Geburt vorzubereiten. Sie lernen, wie die Geburt abläuft und machen Übungen, um während der Geburt ruhig zu bleiben und Schmerzen besser zu bewältigen.

Für die Zeit nach der Geburt gibt es Rückbildungskurse. Ein Rückbildungskurs hilft Frauen nach der Geburt, ihren Körper zu stärken und wieder fit zu werden. Sie machen Übungen, die speziell für die Zeit nach der Geburt entwickelt wurden.

## Meldung ans Standesamt

Neugeborene Kinder müssen dem 🌐 [Standesamt](#) gemeldet werden. Die Entbindungsklinik übernimmt teilweise die Anzeige der Geburt beim Standesamt. Im Krankenhaus erhalten Sie die Geburtsbescheinigung für Ihr Kind. Bringen Sie zum Standesamt Ihren Ausweis mit und die Geburtsbescheinigung der Klinik. Sie sind verheiratet? Bringen Sie auch Ihre Heiratsurkunde mit.

---

💡 Bitte legen Sie nur Originaldokumente vor. Bei fremdsprachigen Dokumenten ist eine amtlich beglaubigte deutsche Übersetzung notwendig.

Sie leben in einer Gemeinschaftsunterkunft? Geben Sie Ihrer Unterkunftsleitung eine Kopie der Geburtsurkunde. Ihr Kind wird dann registriert.

## **Kinderärzte / Kinderärztinnen**

Es gibt zehn Früherkennungsuntersuchungen (U1-U9 und J1). Bis zum 6. Lebensjahr wird das Kind somit regelmäßig untersucht. Der Kinderarzt oder die Kinderärztin begleitet die Entwicklung Ihres Kindes. Die U1-Untersuchung nach der Geburt und U2-Untersuchungen finden meistens noch in der Klinik statt. Für weitere Untersuchungen müssen Sie einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt vereinbaren.

Weitere Hilfen und Beratungen für Schwangere sowie Eltern und Kinder bis zum dritten Lebensjahr erhalten Sie auf der Webseite  [Elternsein](#).