nalmo

Was wann?

Von der Schwangerschaft bis zum ersten Geburtstag

Die wichtigsten Termine und Fristen zum Abhaken. **SSW** = Schwangerschaftswoche, **ET** = errechneter Termin. „Vorschlag" heißt: Es gibt keine offizielle Frist. Die genauen Termine legen eure Praxen fest.

Am Anfang bis etwa SSW 12

◯	**etwa SSW 5–10** kein festes Fenster	**Erstuntersuchung und Mutterpass** Erste große Vorsorge-Untersuchung, dabei gibt es den Mutterpass. Danach regelmäßig zur Vorsorge: alle 4 Wochen, in den letzten beiden Monaten (ab etwa SSW 32) alle 2 Wochen.
◯	**so früh wie möglich**	**Hebamme suchen** Vielerorts sind Hebammen knapp. Die Krankenkasse zahlt die Betreuung im Wochenbett bis 12 Wochen nach der Geburt.
◯	**so früh wie möglich** keine gesetzliche Frist	**Arbeitgeber informieren** Erst dann kann der Arbeitgeber den Mutterschutz am Arbeitsplatz einhalten.
◯	**SSW 8+0 bis 11+6**	**1. Ultraschall-Screening**

Mittendrin SSW 13 bis 27

◯	**SSW 18+0 bis 21+6**	**2. Ultraschall-Screening**
◯	**SSW 24+0 bis 27+6**	**Test auf Schwangerschaftsdiabetes** Vortest mit Zuckerlösung, bei auffälligem Wert ein zweiter Test.
◯	**in der Schwangerschaft** Vorschlag: SSW 20–28	**Geburtsvorbereitungskurs buchen** Freiwillig. Die Kosten übernimmt normalerweise die Krankenkasse.
◯	**früh kümmern** Vorschlag: SSW 24–32	**Geburtsklinik oder Geburtshaus wählen und anmelden** Freie Plätze sind begrenzt.

Die letzten Wochen ab SSW 28

◯	**SSW 28+0 bis 31+6**	**3. Ultraschall-Screening**
◯	**spätestens 7 Wochen vor Beginn**	**Elternzeit anmelden** In Textform beim Arbeitgeber, für jeden Elternteil. Beginnt sie direkt nach der Geburt, also spätestens etwa 7 Wochen vor dem ET.
◯	**etwa 7 Wochen vor dem ET**	**Mutterschaftsgeld beantragen** Bei der Krankenkasse, sobald die Praxis das Zeugnis über den voraussichtlichen Entbindungstag ausstellt. Die Schutzfrist läuft 6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt (nach Früh- oder Mehrlingsgeburt 12 Wochen).
◯	**in der Schwangerschaft** Vorschlag: SSW 27–36	**Kinderarztpraxis suchen** Gebraucht ab der U3 – viele Praxen sind sehr gefragt.
◯	**vor der Geburt empfohlen**	**Nicht verheiratet? Vaterschaft anerkennen und gemeinsame Sorge erklären** Beim Jugendamt, Standesamt, Amtsgericht oder Notar – oft in einem Termin.

Was wann? Nach der Geburt

Die erste Woche

◯	direkt nach der Geburt	**U1 und Neugeborenen-Screenings** Herz-Test, Fersenblut und Hörtest in den ersten 3 Lebenstagen – meist in der Klinik.
◯	3.–10. Lebenstag	**U2**
◯	innerhalb einer Woche	**Geburt beim Standesamt anzeigen** Die Klinik meldet oft selbst. Geburtsurkunden für Kasse und Anträge bestellen.

Die ersten Monate

◯	innerhalb von 2 Monaten	**Kind krankenversichern** Wirkt rückwirkend. Beide Eltern gesetzlich versichert: beitragsfrei.
◯	innerhalb von 3 Monaten	**Elterngeld beantragen** Wird nur 3 Monate rückwirkend gezahlt – Unterlagen schon vorher sammeln.
◯	innerhalb von 6 Monaten	**Kindergeld beantragen** Rückwirkend höchstens 6 Monate. Das Schreiben mit Zugangscode abwarten.
◯	4.–5. Lebenswoche	**U3 mit Hüft-Ultraschall**
◯	nach etwa 6, spätestens 8 Wochen	**Abschlussuntersuchung der Mutter** Am Ende des Wochenbetts; eine erste gibt es in der Woche nach der Geburt.
◯	ab der 6. Lebenswoche	**Erste Impfung: Rotaviren** Schluckimpfung; je nach Impfstoff folgen 1–2 weitere Gaben.
◯	mit 2 Monaten	**Impftermin** 6-fach-Impfung, Pneumokokken und Meningokokken B (je 1. Gabe), Rotaviren (2. Gabe).
◯	3.–4. Lebensmonat	**U4**
◯	mit 4 Monaten	**Impftermin** 6-fach-Impfung, Pneumokokken und Meningokokken B (je 2. Gabe).

Bis zum ersten Geburtstag

◯	6.–7. Lebensmonat	**U5**
◯	10.–12. Lebensmonat	**U6**
◯	mit 11 Monaten	**Impftermin** 6-fach und Pneumokokken (3. Gabe), Masern-Mumps-Röteln und Windpocken (1. Gabe); mit 12 Monaten Meningokokken B (3. Gabe).

Quellen

Mutterschafts-Richtlinie (g-ba.de/richtlinien/19) und Kinder-Richtlinie (g-ba.de/richtlinien/15) des Gemeinsamen Bundesausschusses, geprüft am 22.10.2026 · Früherkennung U1–U9: kindergesundheit-info.de, geprüft am 22.07.2026 · STIKO-Impfkalender 2026, Robert Koch-Institut, Epidemiologisches Bulletin 4/2026 (rki.de), geprüft am 22.07.2026 · Checklisten „Vor der Geburt“ und „Nach der Geburt“, Familienportal des Bundes (familienportal.de) · § 24d SGB V · §§ 3, 17 MuSchG · § 16 BEEG · § 198 VVG · § 70 EStG (gesetze-im-internet.de) · familienplanung.de, Hebammen-Nachsorge – alle geprüft am 22.10.2026 · § 7 BEEG (Elterngeld rückwirkend), geprüft am 17.11.2026.

Planungshilfe, keine medizinische oder rechtliche Beratung. Stand: November 2026.

Erstausstattung

Was ihr für die ersten Wochen braucht

Babys wachsen schnell aus den ersten Sachen heraus – wenige Teile reichen, vieles gibt es gebraucht oder geschenkt. Die Mengen sind Richtwerte.

Kleidung für drinnen Größe 56–62

◯	Bodys	5–6
◯	Strampler	5–6
◯	Schlafanzüge	2–3
◯	Jäckchen aus Wolle oder Strick	2–3
◯	Strumpfhosen	2
◯	Söckchen	3–4 Paar
◯	Weiche Mützchen	1–2
◯	Spucktücher	6

Kleidung für draußen

◯	Jacke oder Overall je nach Jahreszeit	1
◯	Mütze	1
◯	Handschuhe	1 Paar
◯	Warme Wollschuhe im Winter	1–2 Paar

Schlafen

◯	Babybett Gitterstäbe höchstens 6,5 cm auseinander	1
◯	Matratze, eben und fest	1
◯	Matratzenschutz und Spannbetttücher	
◯	Schlafsäcke passend zur Größe des Babys	2–4
◯	Babydecke zum Zudecken unterwegs, nicht im Bett	1
◯	Bei Bedarf: Babyphone, Nachtlicht	

Zum Schlafen empfiehlt die BIÖG-Broschüre „Das Baby“ (S. 68): im 1. Lebensjahr auf den Rücken legen, Schlafsack statt Decke, feste Matratze, ohne Kopfkissen, Fellunterlagen, Nestchen und Kuscheltiere – und das Babybett im Elternschlafzimmer.

Pflege und Gesundheit

◯	Windeln Größe 1	1–2 Pakete
◯	Feuchttücher	1–2 Pakete
◯	Windeleimer mit Deckel	1
◯	Wickelauflage	1
◯	Wundschutzcreme, Babyöl	
◯	Babybadewanne, Badethermometer	
◯	Badehandtücher	1–3
◯	Waschlappen	2–3
◯	Fieberthermometer, digital	1
◯	Babynagelschere	1
◯	Kirschkernkissen	1

Stillen

◯	Still-BHs eine Nummer größer als sonst	3–4
◯	Stilleinlagen	
◯	Stillkissen	1

Fläschchen wenn ihr nicht stillt

◯	Fläschchen mit Sauger	3–6
◯	Flaschenbürste	1
◯	Portionierer für Milchpulver	1
◯	Thermoskanne	1
◯	Bei Bedarf: Flaschenwärmer, Sterilisator	

Unterwegs

◯	Babyschale fürs Auto wird gegen die Fahrtrichtung eingebaut	1
◯	Kinderwagen	1
◯	Wickeltasche	1
◯	Krabbeldecke	1–2
◯	Bei Bedarf: Babytrage oder Tragetuch	

Grundlage: Checkliste Baby-Erstausstattung, Familienportal NRW (Fassung 2022, abgerufen im November 2026); gegengelesen mit „Das Baby – Informationen für Eltern über das 1. Lebensjahr“, Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Stand Mai 2025. **Lesetipp:** Die Broschüre gibt es kostenlos beim BIÖG (shop.bioeg.de, Artikel-Nr. 11030000). Gebrauchtes und Geschenktes auf aktuelle Sicherheitsanforderungen prüfen.