



Dein AOK PLUS Ämterlotse für eine entspannte Schwangerschaft

Wann?	Was?	Wo?	meine Notizen/erledigt
nach Feststellung der Schwangerschaft	eine Hebamme suchen für die Hebammenhilfe vor und nach der Geburt (Geburtsvorbereitungskurs und Geburt)	Hebammenverzeichnis: hebammensuche-thueringen.de hebammen-sachsen.de bundesweit: hebammensuche.de	
ab 13. SSW	Arbeitgeber informieren (Kündigungsschutz, besondere Arbeitsschutzbedingungen)	Arbeitgeber, zuständige Agentur für Arbeit, ggf. Jobcenter	
während der Schwangerschaft	Schwangerschaft PLUS Paket – 500 Euro Extra-Budget der AOK PLUS für Schwangerschafts vorsorge Gesundheitskurse bei Partnern der AOK PLUS (z. B. Aquafitness für Schwangere oder Yoga für Schwangere)	plus.aok.de/schwangerschaftplus AOK PLUS Filiale vor Ort: plus.aok.de/filialen Onlineportal: plus.meine.aok.de AOK PLUS Filiale vor Ort: plus.aok.de/filialen Kurse suchen und buchen: yuble.de Onlineportal: plus.meine.aok.de	
während der Schwangerschaft und in einer Notlage	ergänzende finanzielle Hilfe	Schwangerschaftsberatungsstellen am Wohnort: dajeb.de/beratungsfuehrer-online/ beratung-in-ihrer-naehe weitere Informationen: bundesstiftung-mutter-und-kind.de/ mutter-kind	
ab 12. SSW (für werdende Eltern mit Bezug von ALG II)	Schwangerschaftsbekleidung, Mehrbedarf, Erstattung (ab 32. SSW)	Jobcenter, ARGE oder Sozialamt	

Wann?	Was?	Wo?	meine Notizen/erledigt
ab 24. – 31. SSW	Geburtsklinik bzw. Geburtsort wählen	AOK-Krankenhaussuche: plus.aok.de/krankenhaussuche Informationen zur Geburt im Geburtshaus erhalten Sie in der AOK PLUS Filiale vor Ort: plus.aok.de/filialen oder im Onlineportal: plus.meine.aok.de	
ab 28. SSW (wenn erforderlich)	Bei nicht verheirateten Eltern: Vaterschaftsanerkennung gemeinsames Sorgerecht beantragen minderjährige Schwangere (Klärung Vormundschaft mit Jugendamt)	Standesamt, Jugendamt, Amtsgericht oder Notar	
ab 32. SSW mit dem „Zeugnis über den mutmaßlichen Tag der Entbindung“ (vom Frauenarzt/-ärztin)	Mutterschaftsgeld beantragen	AOK PLUS Filiale vor Ort: plus.aok.de/filialen Onlineportal: plus.meine.aok.de Bundesamt für soziale Sicherung: bundesamtsozialesicherung.de/de/mutterschaftsgeld/ueberblick	
bei Beschwerden*, die aufgrund der Schwangerschaft zu Beeinträchtigungen führen z. B. Arzt/Ärztin verordnet Bettruhe wegen drohender Frühgeburt	Haushaltshilfe beantragen *Bescheinigung über die medizinische Notwendigkeit durch Hebamme bzw. Arzt/Ärztin erforderlich	AOK PLUS Filiale vor Ort: plus.aok.de/filialen Onlineportal: plus.meine.aok.de	
während der Schwangerschaft	Kita bzw. Kindergartenplatz suchen	Regional unterschiedlich. Bitte im Internet oder im Kindergarten vor Ort informieren.	

Weitere Anlaufstellen

- Informationen zu wirtschaftlichen Hilfen, Erstausrüstung etc. im Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend familienportal.de
- Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie tmasgff.de/soziales/familie/beratung-und-unterstuetzung
- Sächsische Staatskanzlei sachsen.de/familie-soziales-gesundheit.html
- Beratungsstellen: Sozialamt, Wohnungsamt, Bürgerbüro der Stadtverwaltung, Landratsamt, Schwangerschaftsberatung der AWO, Caritas, DRK

Unterstützung bei Fragen rund um Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes wie zum Beispiel Kinderkrankheiten, Impfungen, Operationen und Diagnosen, aber auch Arzneimittelberatung in der Schwangerschaft und Stillzeit erhalten Sie von unserem Expertenteam. Das kostenfreie Baby-Telefon erreichen Sie unter 0800 2266550* an 365 Tagen im Jahr. Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit.

* deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen Änderungen und Irrtum vorbehalten. Stand: Oktober 2022