

:: deutsch

## **Checkliste für schwangere Migrantinnen**

für die Zeit vor,  
während und  
nach der Geburt

:: english

## **Check list for pregnant migrants**

for the time  
before, during  
and after birth





# Checkliste für schwangere Migrantinnen

für die Zeit vor, während und nach der Geburt

Wir möchten, dass Sie und Ihr Baby einen guten Start haben. Das Gesundheitssystem in Deutschland funktioniert vermutlich nicht genau so, wie Sie es aus Ihrem Herkunftsland kennen. Die Checkliste soll Ihnen helfen, wichtige Fragen zur Schwangerschaftsvorsorge, zur Geburt und für die erste Zeit danach rechtzeitig zu klären. So können Sie sich in aller Ruhe vorbereiten und das Wichtigste für die Geburt Ihres Babys organisieren. Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, Ihre Ansprechpersonen in Ihrer Unterkunft oder bei Beratungsstellen zu fragen.

# Check list for pregnant migrants

for the time before, during and after birth

We want you and your baby to have a good start. Probably, the German health care system works differently than the one in your country of origin. This check list wants to provide you with useful answers to important questions on prenatal care, birth and the time that follows. We hope this will enable you to prepare well and to organise everything that is important for the birth of your baby. If you require any help, please do not hesitate to speak to your contact person at your accommodation centre or counselling centre.



O1

## Wie bekommen Sie medizinische Versorgung auch ohne Krankenversicherung?

Kosten für Arztbesuche und medizinische Versorgung übernimmt normalerweise Ihre Krankenversicherung.

### Sie haben keine Krankenversicherung?

Wenn Sie keine Krankenversicherung haben, helfen Ihnen Organisationen wie MediNetz, ein Anonymer Krankenschein und andere. Fragen Sie Ihre Ansprechpersonen, welche Organisation Sie bei Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten kann.

### Sie sind bereits krankenversichert?

Wenn Sie bereits krankenversichert sind, tragen Sie bitte hier den Namen Ihrer Krankenkasse ein.

Name der Krankenkasse

---

---

O1

## How can I receive medical care without health insurance?

The costs for visits to the doctor and medical care are usually covered by your health insurance provider.

### You do not have health insurance?

If you do not have health insurance, organisations such as MediNetz or an “Anonymer Krankenschein” (a paper for free access to medical treatment), or others can help. Please consult your contact person to find out which organisation can support you during pregnancy, birth and puerperium.

### You already have health insurance?

Please write the name of your health insurance provider in the box below:

Name of your health insurance provider:

---

---



## 02

### Warum sollten Sie sich medizinisch von einer Frauenärzt\*in oder einer Hebamme untersuchen lassen?

Sie vermuten, dass Sie schwanger sind? Oder Sie wissen bereits, dass Sie schwanger sind? Dann sollten Sie eine Frauenärzt\*in oder eine Hebamme aufsuchen. Diese können feststellen, wie lange Sie schon schwanger sind. Das ist wichtig für die Vorsorgeuntersuchungen. Die Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie ebenfalls von einer Frauenärzt\*in oder einer Hebamme.

Zu Beginn der Schwangerschaft bekommen Sie von der Frauenärzt\*in oder der Hebamme einen Mutterpass. Diese tragen alle wichtigen Informationen aus den Untersuchungen und den errechneten Entbindungstermin in den Mutterpass ein. **Darum sollten Sie den Mutterpass immer bei sich haben.**

- Ich habe einen Termin für die Vorsorgeuntersuchung bei einer Frauenärzt\*in oder einer Hebamme am:

.....

Name / Adresse / Telefonnummer  
der Frauenärzt\*in / der Hebamme

.....

.....

.....

.....

- Ich habe den Mutterpass bekommen.

## 02

### Why should you go to a gynaecologist or midwife for a medical exam?

You think you are pregnant? Or you already know that you are? Then you should see a gynaecologist or a midwife. They can find out how long you have been pregnant, which is important for prenatal check-ups. These check-ups are also performed by a gynaecologist or midwife.

At the beginning of the pregnancy, you will receive a "Mutterpass" – (a mother's pass) by the gynaecologist or midwife. This 'passport' documents all pertinent information such as the results of all tests and examinations made during your pregnancy as well as the expected due date. **It should be carried with you at all times during your pregnancy.**

- I have an appointment for prenatal care at a gynaecologist or a midwife on:

.....

Name / address / telephone number of  
the gynaecologist / midwife

.....

.....

.....

.....

- I have received the 'mother's pass'

03

## Welche weiteren Unterstützungsmöglichkeiten bietet Ihre Hebamme?

Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen.

Die Hebamme ist eine Fachfrau für alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinderpflege. Sie begleitet, berät und unterstützt Sie – vor, während und nach der Geburt.

### **Vor der Geburt:**

Eine Hebamme können Sie ansprechen, wenn Sie Fragen zu Ihrer Schwangerschaft haben. Die Hebamme führt Vorsorgeuntersuchungen durch, bereitet Sie im Geburtsvorbereitungskurs auf die Geburt nach deutschen Gebräuchen vor und hilft Ihnen dabei, den richtigen Ort für die Geburt zu wählen.

### **Während der Geburt:**

Hebammen sind während der Geburt bei Ihnen. Nach der Geburt können Sie einige Zeit im Krankenhaus bleiben. Hier helfen Ihnen Hebammen beim Stillen, bei der Säuglingspflege und weiteren Fragen.

### **Nach der Geburt:**

Hebammen kommen nach der Geburt zu Ihnen nach Hause und beantworten Fragen zur Säuglingspflege, zum Stillen und zur Ernährung des Kindes. Einige Hebammen bieten Rückbildungskurse für Mütter an.



03

## Which further support can your midwife provide?

Every woman can receive assistance by a midwife.

The midwife is an expert on all issues around pregnancy, birth and child care. She accompanies, advises and supports you – before, during and after giving birth.

### **Before birth:**

your midwife can help you with your questions during pregnancy. A midwife can do check-ups, instructs antenatal classes to prepare you for childbirth customary in Germany and helps you choose the right place for you to give birth.

### **During birth:**

midwives will be with you during the birthing process. After giving birth, you can stay at the hospital for some time. Midwives will help you start breastfeeding, with baby care and in other issues.

### **After birth:**

after birth, a midwife comes to your home and helps you with questions on how to care for the baby, how to breastfeed or feed the child in general. Some midwives may offer postnatal exercise classes for the mothers.





Die meisten Leistungen von Hebammen werden durch die Krankenkassen bezahlt. Ihre Krankenkasse kann Ihnen sagen, welche Kosten sie bezahlt und welche nicht.

Die Schwangerschaftsberatungsstellen unterstützen Sie dabei, eine Hebamme zu finden.  
Oder Sie informieren sich selbst im Internet unter:  
→ [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

Ich habe einen Termin mit einer Hebamme am

.....

Name / Telefonnummer meiner Hebamme

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Most of what the midwives do is paid for by the health insurance providers. Your health insurance provider can tell you which services are covered and which are not.

Pregnancy counselling services will help you find a midwife.  
You can also search for one online at:  
→ [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

I have an appointment with the midwife on

.....

Name / telephone number of my midwife

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 04

### Was erfahren Sie bei einer Schwangerschaftsberatung?

Eine Schwangerschaftsberater\*in gibt Ihnen Informationen zur Schwangerschaft, zu finanziellen Unterstützungen und zu medizinischen Dingen, zum Beispiel:

- :: Informationen über Gelder, die Sie aufgrund der Schwangerschaft beantragen können (z. B. Sozialamt, Jobcenter, Bundesstiftung Mutter und Kind)
- :: Hebammensuche
- :: Suche nach einer Frauenärzt\*in
- :: Klärung von Fragen zu Ihrer Schwangerschaft

**Vereinbaren Sie möglichst frühzeitig einen Termin für die Beratung. Bitte sagen Sie bei der Terminvergabe Bescheid, wenn Sie eine Dolmetscher\*in benötigen.**

Schwangerschaftsberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie unter:

→ [www.familienplanung.de/beratung/](http://www.familienplanung.de/beratung/)

- Ich habe einen Termin bei der Schwangerschaftsberatung am

Name / Adresse / Telefonnummer der Schwangerschaftsberatung

---

---

---

---

---

---

---

---

## 04

### What can pregnancy counselling do for you?

A pregnancy counsellor provides you with information around pregnancy, financial support and medical questions, for example:

- :: Information on benefits you may be entitled to due to your pregnancy (e.g. social services, the job centre, federal foundation mother and child)
- :: Search for a midwife
- :: Search for a gynaecologist
- :: Answers to questions about your pregnancy

**Try to make an appointment for counselling as early as possible and please notify the service when you make the appointment if you require an interpreter.**

Find pregnancy counselling services close by at:

→ [www.familienplanung.de/beratung/](http://www.familienplanung.de/beratung/)

- I have an appointment with the pregnancy counselling service on

Name / telephone number of the counselling service

---

---

---

---

---

---

---

---

05

## Wer kann Ihre älteren Kinder betreuen?

Im Laufe Ihrer Schwangerschaft kann es vorkommen, dass Sie aus gesundheitlichen Gründen kurzfristig und ungeplant auch für längere Zeit ins Krankenhaus müssen. Darum ist es wichtig, dass Sie die Betreuung Ihrer älteren Kinder absichern. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten: Andere Personen (z. B. Familienmitglieder oder Bekannte) passen an Ihrem Wohnort auf Ihre Kinder auf. Oder Ihre Kinder wohnen für die Zeit Ihres Krankenhausaufenthaltes in Einrichtungen der Jugendhilfe und ziehen wieder zu Ihnen, wenn Sie aus dem Krankenhaus zurückkommen.

- Ich habe eine Person, die auf meine älteren Kinder aufpasst, wenn ich im Krankenhaus bin.

Name / Telefonnummer

.....  
.....

- Mein/e Kind/er gehen für eine kurze Zeit in eine Einrichtung der Jugendhilfe. Das Jugendamt informiert Sie, welche Möglichkeiten es in Ihrer Stadt dafür gibt.

Name / Adresse / Telefonnummer der Einrichtung

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

05

## Who can take care of your older children?

It is possible that you may have to go to the hospital for health reasons during your pregnancy. These stays can be at short notice, unexpected and for longer periods. For that reason, it is important you ensure that any older children are taken care of. You have several options: other people (e. g. family members or friends) take care of your children where you live. Or your children move to a youth welfare facility during your stay and come back again when you come home from hospital.

- I have someone who takes care of my older children when I am in hospital.

Name / telephone number

.....  
.....

- My child/children will go to a youth welfare facility for a short time. The youth welfare service in your city provides you with the options.

Name / address / telephone number of the facility

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



06

## Wo werden Sie Ihr Kind bekommen?

Es ist wichtig, dass Sie sich rechtzeitig in einem Krankenhaus für die Geburt anmelden. Dort können Sie Ihr Kind bekommen. Hebammen sowie die zuständigen Ärzt\*innen stehen Ihnen bei und können Sie und Ihr Baby bei Schwierigkeiten während der Geburt medizinisch unterstützen.

- Ich habe mich bei einem Krankenhaus für die Geburt angemeldet.

Name / Adresse / Telefonnummer des Krankenhauses

.....

.....

.....

.....

.....

06

## Where to give birth?

It is important to pre-register at the hospital for the birth in good time. You can deliver your baby there. Midwives and the doctor in charge will support you and help with their medical expertise should any complications arise during birth.

- I have pre-registered at a hospital for delivery.

Name / address / telephone number of the hospital

.....

.....

.....

.....

.....



07

## Was brauchen Sie im Krankenhaus?

### Kleidung

- bequeme, längere T-Shirts  
(zum Wechseln während der Wehen)
- Bademantel bzw. Strick- oder Sweatshirtjacke
- warme Socken
- Hausschuhe

### Hygieneartikel

- Stilleinlagen
- Unterwäsche aus Baumwolle
- besonders saugfähige Binden (keine Tampons!)
- Handtücher, Waschlappen
- Haargummis oder Haarband
- Körperpflege / Kosmetik  
(z.B. Zahnbürste, Shampoo etc.)

### Sonstiges

- .....
- .....
- .....



07

## What to bring to the hospital with you?

### Clothing

- comfortable, long t-shirts  
(for labour, maybe pack one or two to change)
- gown, cardigan or sweater jacket
- warm socks
- slippers

### Toiletries

- nursing pads
- cotton underwear
- especially absorbent sanitary pads (no tampons!)
- Towels, wash cloths
- Scrunchies or hair ties
- Toiletries / cosmetics  
(e.g. tooth brush, shampoo, etc.)

### Other

- .....
- .....
- .....





### Für das Baby

In den meisten Krankenhäusern sind Kleidung und Windeln für das Baby vorhanden. Neue Babykleidung sollten Sie am besten vorher waschen.

Für Ihr Baby brauchen Sie Folgendes:

- Bodys (Gr. 56 bis 62)
- Windeln
- Strampler
- Jacke, Mütze
- Babydecke
- für den Weg mit dem Auto: Autobabyschale mit Ausstattung für Neugeborene
- für den Weg zu Fuß: Kinderwagen oder Tragetuch

### Sonstiges

- .....
- .....

### Wichtige Dokumente

- Ihren Ausweis / Pass / Ausweisersatzpapiere
- Ihren Mutterpass
- Ihre Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde, wenn Sie ledig sind
- wenn vorhanden: Ihre Krankenkassenkarte
- wenn vorhanden: Vaterschaftsanerkennungsurkunde
- wenn vorhanden: Sorgerechtserklärung

### Sonstiges

- .....
- .....



### For the baby

Most hospitals provide clothing and nappies for the baby. New baby clothes should be washed before the first usage.

You will need the following for your baby:

- onesies (size 56 to 62)
- nappies
- rompers
- jacket, hat
- baby blanket
- If you are by car: car seat fit for new-borns
- If you are on foot: pram or baby sling

### Other

- .....
- .....

### Important documents

- Your ID / passport / substitute identity papers
- Your 'mother pass'
- Your marriage licence or birth certificate if unmarried
- If available: health insurance card
- If available: certificate of acknowledgement of paternity
- If available: custody declaration

### Other

- .....
- .....

08

## Was brauchen Sie zu Hause / in der Gemeinschaftsunterkunft?

- Babybett
- Wickelaufgabe
- Babybadewanne
- Kinderwagen
- Fläschchen, wenn Stillen nicht möglich ist
- Wasserkocher

### Sonstiges

- .....
- .....
- .....



08

## What will you need at home / in the collective accommodation centre?

- crib
- a place to change the baby (i.e. changing pad)
- baby bathtub
- pram
- bottles, if breastfeeding is not possible
- water boiler

### Other

- .....
- .....
- .....



09

## Wen informieren Sie, wenn die Geburt beginnt?

Wenn die Geburt beginnt (z.B. wenn Ihre Wehen einsetzen oder Ihre Fruchtblase springt), ist es zu empfehlen, dass Sie mit jemandem darüber sprechen. Diese Person kann Ihnen dann helfen, zum Beispiel die Fahrt ins Krankenhaus zu organisieren oder die Betreuung Ihrer älteren Kinder in die Wege zu leiten.

Ich habe eine Ansprechperson.

Name / Telefonnummer

.....  
.....

Im Notfall wählen Sie die Notrufnummer für einen Krankenwagen

### Notruf: 112

Was sollten Sie bei einem Notruf mitteilen?

Damit Sie bei einem Notruf gut versorgt werden können, benötigen die Mitarbeitenden der Notrufzentrale einige Informationen von Ihnen.

:: Mein Name ist

.....

:: Ich befinde mich gerade in

.....

(Ort eintragen)

:: Ich bin schwanger. Ich habe Wehen.  
Ich muss zur Geburt ins Krankenhaus.

:: Ich brauche einen Krankenwagen.

:: Ich bin angemeldet in

.....

(Name des Krankenhauses eintragen)

09

## Who to inform when labour starts?

At the onset of labour (or when your water breaks) it would be helpful for you to consult someone. This person can help you by organising the transfer to the hospital or the care of your older children, for instance.

I have a contact person.

Name / telephone number

.....  
.....

In an emergency, call the emergency number for an ambulance

### Emergency number: 112

What information does the emergency service require?

In order to provide the care you need, the emergency call centre requires some information from you.

:: My name is

.....

:: I am currently at

.....

(put current location)

:: I am pregnant. I am in labour.  
I need to go to the hospital to give birth.

:: I need an ambulance.

:: I am registered at

.....

(put name of the hospital)

10

## Welche Informationen brauchen die Mitarbeitenden im Entbindungs-Krankenhaus?

Damit Sie im Krankenhaus gut versorgt werden können, brauchen die Mitarbeiter\*innen im Krankenhaus einige Informationen von Ihnen. So wissen dann auch die Ärzt\*innen und Hebammen dort, worauf sie bei der Begleitung der Geburt Ihres Babys achten müssen.

Ich spreche folgende Sprachen:

.....  
.....

Dolmetscher\*in für Aufnahme, Aufenthalt und Entlassungsgespräch

Name/Telefonnummer

.....  
.....



10

## What information does the hospital staff require?

In order to be well taken care of in the hospital, the hospital staff requires some information from you. This will help doctors and midwives know what they have to keep in mind while they support you giving birth.

I speak the following languages:

.....  
.....

Interpreter for the admission, stay and discharge from the hospital

Name, telephone number:

.....  
.....





Ich nehme folgende Medikamente:

.....  
.....

Ich habe folgende Vorerkrankungen / Allergien:

.....  
.....

**Meine Adresse**

Name/Adresse/Telefonnummer (Ansprechperson)

.....  
.....  
.....  
.....

**Wie komme ich nach der Entlassung wieder zurück in die Gemeinschaftsunterkunft?**

- Ich werde abgeholt
- Ich gehe allein
- mit dem Auto
- mit einem Krankentransport

**Sonstiges**

.....



I take the following medicine:

.....  
.....

I have the following previous illnesses / allergies:

.....  
.....

**My address**

Name, address, telephone number, (contact person):

.....  
.....  
.....  
.....

**How do I get back to my accommodation after being discharged?**

- I will be picked up
- I will go alone
- By car
- By ambulance service

**Other**

.....

11

## Was müssen Sie nach der Geburt erledigen?

Nach der Geburt gibt es einiges mit deutschen Behörden zu klären, damit Sie und Ihr Kind gut in das gemeinsame Leben in Deutschland starten können. Die Schwangerschaftsberatung berät Sie dazu, was Sie erledigen müssen, und hilft Ihnen dabei.

- :: Standesamt  
(z.B. Beantragung Geburtsurkunde)
- :: Ausländerbehörde, Migrationsamt  
(z.B. Klärung des Aufenthalts des Babys)
- :: Sozialamt, Jobcenter  
(z.B. Beantragung Gelder für das Baby)
- :: Jugendamt  
(z.B. Beantragung Vaterschaftsanerkennung)
- :: Familienkasse  
(z.B. Beantragung Kindergeld)
- :: Elterngeldstelle  
(z.B. Beantragung Elterngeld)
- :: Krankenkasse  
(z.B. Beantragung Versicherung des Babys)
- :: Gesundheitsamt, Kinderarzt  
(z.B. Gesundheitsuntersuchung des Babys)

### Sonstiges

.....

11

## What needs to be done after childbirth?

After childbirth there are quite some matters to take care of with the German authorities so that you and your child have a good start into your life together in Germany. Pregnancy counselling advises you on what has to be done and who can provide support to you.

- :: Registry office  
(e.g. for the birth certificate)
- :: Foreigners' registration office, migration office  
(e.g. to clarify the residence status of the baby)
- :: Social services office, job centre  
(e.g. to apply for child allowances)
- :: Youth welfare services (e.g. to apply for the certificate of acknowledgement of paternity)
- :: Family benefits office  
(e.g. to apply for child benefits)
- :: Office for "Elterngeld" – parental allowance  
(e.g. to apply for parental allowance)
- :: Health insurance  
(e.g. to apply for insurance of the baby)
- :: Public health department, paediatrician  
(e.g. health examination of the baby)

### Other

.....







Fachdialognetz  
für schwangere, geflüchtete Frauen

---

Die Checkliste ist im Rahmen der Arbeit des Modellprojekts „Fachdialognetz für schwangere, geflüchtete Frauen“ entwickelt worden. Sie dient schwangeren Frauen zur Orientierung für die Zeit vor, während und nach der Geburt. Sie dient auch Fachkräften und Ehrenamtlichen, die schwangere Migrantinnen und ihre Familien betreuen, indem die Kommunikation erleichtert wird.

Das Fachdialognetz für schwangere, geflüchtete Frauen ist ein Modellprojekt des pro familia Bundesverbandes. Es dient der professionellen Vernetzung, dem Austausch und der gegenseitigen Unterstützung von multidisziplinären Fachkräften, ehrenamtlichen Initiativen und Migrantenorganisationen – zum Beispiel aus dem Gesundheitswesen, der Geburtshilfe, der psychosozialen Beratung sowie aus Migrationsdiensten oder der Jugendhilfe. Ziel ist es, Fachkompetenz zur Wahrung und Wahrnehmung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte im Dialog weiterzuentwickeln.

[www.fachdialognetz.de](http://www.fachdialognetz.de)

#### Impressum

Herausgeber:  
pro familia Bundesverband  
Mainzer Landstraße 250–254  
60326 Frankfurt am Main

[fachdialognetz@profamilia.de](mailto:fachdialognetz@profamilia.de)  
[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

Kommunikation und Gestaltung:  
MedienMélange: Kommunikation!

Stand: Jan. 2019

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend