



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Hilfreiche Tipps für Mutterschutz und Elternzeit

## Hilfreiche Tipps für Mutterschutz und Elternzeit

Wann du genau mit der Planung des Mutterschutzes bzw. der Elternzeit anfängst, ist natürlich dir selbst überlassen. Trotzdem empfiehlt es sich, nicht zu lange zu warten und Fragen zum Mutterschutzgeld oder zur Arbeitsplatzsicherheit lieber frühzeitig zu klären. Das erspart Stress und verschafft Klarheit. Als kleine Hilfestellung haben wir eine kurze Checkliste für dich.

- Kurz nachdem du selbst von deiner Schwangerschaft erfahren hast, solltest du, rein rechtlich gesehen, dies bereits auch deinem Arbeitgeber:in mitteilen. Aber keine Sorge: Es gibt dafür trotzdem keine vorgeschriebene Frist! Du kannst also letzten Endes selbst darüber entscheiden, wann du es dem/ der Arbeitgeber:in mitteilen möchtest. Als kleine Orientierung: Viele Mütter warten das Ende des ersten, etwas risikoreicheren Trimesters ab.
  
- Über das Personalmanagement kannst du herausfinden, ob es neben deinen Vorgesetzten weitere Kolleg:innen gibt, denen du von deiner Schwangerschaft erzählen solltest.
  
- Falls du dir unsicher bist, ob dein Arbeitsplatz/-umfeld für die Zeit deiner Schwangerschaft sicher und geeignet ist, bitte deine:n Arbeitgeber:in um eine "Gefährdungsbeurteilung". Bei dieser Beurteilung werden dein Arbeitsplatz und deine Körperhaltung, sowie eine mögliche Gefährdung z.B. durch Chemikalien untersucht.
  
- Bitte deine:n Frauenarzt:in, dir einen Mutterschaftsnachweis auszustellen.
  
- In Deutschland gibt es sogenannte Schutzfristen. Diese besagen, dass (werdende) Mütter sechs Wochen vor und mindestens acht Wochen nach der Geburt nicht beschäftigt werden dürfen. Bei Früh- oder Mehrlingsgeburten verlängern sich die Schutzfristen nach der Geburt von acht auf zwölf Wochen. Bei Frühgeburten kommen außerdem noch die Tage dazu, die die Mutter vor der Geburt nicht in Anspruch nehmen konnte.

Mache dir Gedanken darüber, wie lange du vor der Geburt deines Babys Urlaub nehmen kannst und möchtest und wann somit dein vorerst letzter Arbeitstag sein wird.

Wäge ab, wann der voraussichtlich beste Zeitpunkt für die Rückkehr an deinen Arbeitsplatz sein wird.

Wenn du möchtest, kannst du mit Kolleg:innen sprechen, die bereits im Mutterschaftsurlaub waren. Vielleicht haben sie einige gute Tipps für dich parat?



Wie möchtest du die Elternzeit mit deinem Partner zusammen gestalten? Vielleicht ist auch eine geteilte Elternzeit möglich? Ausführliche Informationen zu diesem Thema findest du hier: [hier](#) <sup>[1]</sup>.

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/schwangerschaft/mutterschutz-tipps>

#### **Links**

[1] <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/elterngeld--elterngeldplus-und-elternzeit-/73770>