



Von Frau für Frau

bürokratische Schwangerschaftsbegleitung &
Vorsorgeberaterin

Elternzeit und Elterngeld

leicht erklärt

Die wichtigsten Regeln rund um Schwangerschaft und Geburt.
Verständlich erklärt und fachlich auf den Punkt.

Sophia Heinold

Von Frau für Frau | www.vonfrau-fuerfrau.de



Das erwartet dich in dieser Fibel



Das Wichtigste zuerst

Elternzeit und Elterngeld: zwei verschiedene Dinge



Mutterschutz

Schutzfristen, Mutterschaftsgeld und Kündigungsschutz



Elternzeit

Deine Freistellung vom Job



Elterngeld

Die Leistung, die deinen Lohn teilweise ersetzt



Krankenversicherung

Was dein Versicherungsstatus für dich und dein Baby bedeutet



Kindergeld

Anspruch, Antrag und Fristen



Deine Fristen

Wann du was erledigen solltest



Wörterbuch

Fachbegriffe kurz erklärt

So liest du diese Fibel

Fachbegriffe sind **fett** gedruckt. Du findest sie am Ende der Fibel im Wörterbuch erklärt.



Das Wichtigste zuerst

Zwei Begriffe, die oft verwechselt werden, aber ganz unterschiedliche Dinge meinen.

Elternzeit

Elternzeit ist eine Freistellung von deiner Arbeit. Du kümmerst dich um dein Kind, dein Arbeitsvertrag bleibt bestehen. Während der Elternzeit zahlt dein Arbeitgeber kein Gehalt. Dafür bist du vor einer Kündigung geschützt.

Elterngeld

Elterngeld ist eine staatliche Leistung. Es ersetzt einen Teil des Einkommens, das dir fehlt, weil du dein Kind betreust und weniger oder gar nicht arbeitest.

Merke

Die **Elternzeit** meldest du bei deinem **Arbeitgeber** an.
Das **Elterngeld** beantragst du bei der **Elterngeldstelle**.
Es sind zwei getrennte Verfahren mit eigenen Fristen.



Mutterschutz

Der Mutterschutz schützt die Gesundheit von dir und deinem Baby.

Die Schutzfristen

- **6 Wochen vor** dem errechneten Geburtstermin. In dieser Zeit darfst du nur arbeiten, wenn du es ausdrücklich möchtest.
- **8 Wochen nach** der Geburt. In dieser Zeit gilt ein Beschäftigungsverbot.
- Bei einer Früh- oder Mehrlingsgeburt verlängert sich die Frist nach der Geburt auf **12 Wochen**.
- Ist die Gesundheit von dir oder deinem Kind gefährdet, kann ein ärztliches **Beschäftigungsverbot** schon früher gelten.

Mutterschaftsleistungen

- Als gesetzlich versicherte Arbeitnehmerin beziehst du **Mutterschaftsgeld** von deiner Krankenkasse, bis zu 13 Euro pro Kalendertag.
- Dein Arbeitgeber stockt diesen Betrag mit einem **Zuschuss** auf. Insgesamt erhältst du so ungefähr dein bisheriges Netto.
- Wie das bei privater Versicherung aussieht, liest du im Kapitel Krankenversicherung.

Kündigungsschutz

Ab Beginn der Schwangerschaft bis vier Monate nach der Entbindung darf dein Arbeitgeber dir grundsätzlich nicht kündigen.

Merke

Informiere deinen Arbeitgeber frühzeitig über deine Schwangerschaft. Erst dann kann er die Schutzvorschriften für dich umsetzen.



Elternzeit

Elternzeit ist dein gesetzlicher Anspruch. Dein Arbeitgeber muss ihr nicht zustimmen.

Wer hat Anspruch?

Beide Elternteile, sofern sie angestellt sind. Ihr könnt Elternzeit nacheinander oder auch gleichzeitig nehmen.

Wie lange?

- Jedem Elternteil stehen bis zu **3 Jahre** Elternzeit pro Kind zu.
- Du kannst sie bis zum **8. Geburtstag** deines Kindes nehmen, aufgeteilt in bis zu drei Abschnitte.
- Für die Mutter wird die Schutzfrist nach der Geburt auf die Elternzeit angerechnet.

Arbeiten während der Elternzeit

Du darfst bis zu **32 Wochenstunden** in **Teilzeit** arbeiten. In größeren Betrieben hast du darauf unter bestimmten Voraussetzungen sogar einen Anspruch.

So meldest du Elternzeit an

- Die Anmeldung erfolgt schriftlich beim Arbeitgeber.
- Gib an, für welche Zeiträume du Elternzeit nehmen möchtest.
- Unterschreibe die Anmeldung **eigenhändig**. Eine E-Mail oder ein Fax genügt nicht.
- Die Anmeldung muss spätestens **7 Wochen vor** Beginn der Elternzeit vorliegen.

Merke

Die Elternzeit für die ersten beiden Lebensjahre ist mit der Anmeldung verbindlich festgelegt. Änderungen sind in diesem Zeitraum nur mit Zustimmung deines Arbeitgebers möglich.



Elterngeld

Das Elterngeld sichert euch finanziell ab, wenn nach der Geburt ein Einkommen wegfällt oder sinkt.

Wie hoch ist das Elterngeld?

- Es ersetzt in der Regel **65 bis 67 Prozent** deines Nettoeinkommens aus dem Jahr vor der Geburt.
- Bei geringem Einkommen steigt die **Ersatzrate** auf bis zu 100 Prozent.
- Der Mindestbetrag liegt bei **300 Euro**, der Höchstbetrag bei **1.800 Euro** im Monat.

Wichtig

Die Elterngeldstelle rechnet mit einem eigenen, pauschal ermittelten Netto. Es entspricht nicht dem Auszahlungsbetrag auf deiner Gehaltsabrechnung. Dein Elterngeld kann deshalb von deiner eigenen Schätzung abweichen.

Die drei Varianten

1. Basiselterngeld

Gemeinsam könnt ihr bis zu **14 Monate** Basiselterngeld beziehen. Ein Elternteil kann höchstens 12 Monate in Anspruch nehmen. Die beiden zusätzlichen **Partnermonate** gibt es, wenn beide Elternteile nach der Geburt weniger Einkommen haben.

2. ElterngeldPlus

Ein Monat Basiselterngeld entspricht zwei Monaten ElterngeldPlus. Der monatliche Betrag ist höchstens halb so hoch, dafür verlängert sich der Bezug. Besonders interessant ist diese Variante, wenn du während des Bezugs in Teilzeit arbeitest.

3. Partnerschaftsbonus

Arbeiten beide Elternteile gleichzeitig zwischen 24 und 32 Wochenstunden, erhält jeder von euch für zwei bis vier Monate zusätzlich ElterngeldPlus.



Gut zu wissen

- Elterngeld wird nicht nach Kalendermonaten, sondern nach **Lebensmonaten** deines Kindes gezahlt.
- In den ersten 12 Lebensmonaten könnt ihr höchstens **einen Monat gleichzeitig** Basiselterngeld beziehen.
- Mutterschaftsgeld und Arbeitgeberzuschuss werden angerechnet. Die Lebensmonate im Mutterschutz gelten als Basiselterngeld-Monate der Mutter.
- Lag euer gemeinsames zu versteuerndes Einkommen im Jahr vor der Geburt über 175.000 Euro, besteht kein Anspruch.
- Lebt ein weiteres kleines Kind in eurem Haushalt, erhöht der **Geschwisterbonus** das Elterngeld um 10 Prozent.

So beantragst du Elterngeld

- Der Antrag ist erst **nach** der Geburt möglich.
- Du benötigst die Geburtsurkunde, deine Einkommensnachweise aus dem Jahr vor der Geburt und die Bescheinigung über dein Mutterschaftsgeld.
- Zuständig ist die **Elterngeldstelle** deines Wohnorts. In vielen Bundesländern kannst du den Antrag auch online stellen.

Achtung

Stelle den Antrag möglichst in den ersten drei Lebensmonaten deines Kindes. Die Elterngeldstelle zahlt rückwirkend nur für drei Monate. Wer später beantragt, verliert Geld.

Gut zu wissen

Eure Aufteilung ist nicht in Stein gemeißelt. Bis zum Ende des Bezugs könnt ihr Änderungen beantragen. Bereits bezogenes ElterngeldPlus lässt sich sogar nachträglich in Basiselterngeld umwandeln, die Differenz wird nachgezahlt.



Krankenversicherung

Dein Versicherungsstatus beeinflusst, welche Leistungen du erhältst, welche Beiträge anfallen und wie dein Baby versichert wird.

Gesetzlich pflichtversichert

- **Mutterschutz:** Du beziehst Mutterschaftsgeld von deiner Krankenkasse, bis zu 13 Euro pro Tag, plus den Arbeitgeberzuschuss.
- **Elternzeit:** Deine Mitgliedschaft bleibt bestehen. Solange du kein weiteres Einkommen hast, zahlst du keine Beiträge. Das Elterngeld selbst ist beitragsfrei.
- **Teilzeit in Elternzeit:** Aus deinem Teilzeitgehalt werden ganz normal Beiträge abgeführt.

Freiwillig gesetzlich versichert

- **Mutterschutz:** Hast du als Arbeitnehmerin Anspruch auf Krankengeld, erhältst du Mutterschaftsgeld wie Pflichtversicherte.
- **Elternzeit:** Die Mitgliedschaft läuft weiter, es fallen aber in der Regel **Beiträge** an, mindestens der Mindestbeitrag.
- Ist dein Partner gesetzlich versichert, lohnt sich die Prüfung, ob du in dieser Zeit beitragsfrei familienversichert sein kannst.
- Ist dein Ehepartner privat versichert, kann sein Einkommen bei der Beitragsberechnung teilweise berücksichtigt werden.

Privat versichert

- **Mutterschutz:** Als Arbeitnehmerin erhältst du vom **Bundesamt für Soziale Sicherung** einmalig bis zu 210 Euro, zusätzlich den Arbeitgeberzuschuss. Ein vereinbartes Krankentagegeld kann die Lücke weiter schließen.
- **Elternzeit:** Die Beiträge laufen in voller Höhe weiter. Der Arbeitgeberzuschuss zur Krankenversicherung entfällt, solange du kein Gehalt beziehst.
- Arbeitest du in Elternzeit in Teilzeit, kann unter Umständen Versicherungspflicht in der gesetzlichen Krankenversicherung eintreten.



Und wie wird dein Baby versichert?

- **Beide Eltern gesetzlich versichert:** Euer Kind ist beitragsfrei über die **Familienversicherung** mitversichert.
- **Verheiratet, ein Elternteil privat versichert:** Die Familienversicherung ist ausgeschlossen, wenn der privat versicherte Elternteil mehr verdient als der gesetzlich versicherte und sein Einkommen über der Versicherungspflichtgrenze liegt. Dann muss das Kind privat oder freiwillig gesetzlich versichert werden.
- **Nicht verheiratet:** Das Kind kann in der Regel über den gesetzlich versicherten Elternteil familienversichert werden.
- **Beide Eltern privat versichert:** Euer Kind wird privat versichert. Meldet ihr es innerhalb von zwei Monaten nach der Geburt an, ist das ohne Gesundheitsprüfung möglich.

Achtung

Melde dein Baby direkt nach der Geburt bei der Krankenversicherung an. Gerade bei privater Versicherung sind die Fristen entscheidend für einen Schutz ohne Gesundheitsprüfung.



Kindergeld

Kindergeld steht grundsätzlich für jedes Kind zu, unabhängig vom Einkommen der Eltern.

- Seit Januar 2026 beträgt das Kindergeld **259 Euro** pro Kind und Monat.
- Zuständig ist die **Familienkasse** der Bundesagentur für Arbeit. Der Antrag ist auch online möglich.
- Für den Antrag benötigst du die **Steuer-ID** deines Kindes. Sie wird dir nach der Geburt automatisch per Post zugeschickt.
- Kindergeld wird rückwirkend nur für die letzten **sechs Monate** vor Antragseingang gezahlt.

Gut zu wissen

Das Finanzamt prüft bei der Steuererklärung automatisch, ob für euch das Kindergeld oder der Kinderfreibetrag günstiger ist. Ihr müsst dafür nichts extra beantragen.



Deine Fristen

Mit diesem Zeitplan behältst du den Überblick.

- 1** **Sobald du von der Schwangerschaft weißt**
Informiere deinen Arbeitgeber, damit der Mutterschutz greift.
- 2** **Spätestens 7 Monate vor dem Mutterschutz**
Ein möglicher Steuerklassenwechsel muss wirksam sein. Lass die Auswirkungen vorher durchrechnen.
- 3** **Ab 7 Wochen vor dem Geburtstermin**
Lass dir von deiner Frauenärztin oder Hebamme die Bescheinigung über den Geburtstermin ausstellen und reiche sie bei deiner Krankenkasse ein.
- 4** **6 Wochen vor dem Geburtstermin**
Die Schutzfrist beginnt.
- 5** **7 Wochen vor Beginn der Elternzeit**
Die schriftliche Anmeldung muss deinem Arbeitgeber vorliegen.
- 6** **Direkt nach der Geburt**
Geburtsurkunden beantragen, dein Baby bei der Krankenversicherung anmelden, Kindergeld beantragen.
- 7** **In den ersten 3 Lebensmonaten**
Elterngeld beantragen.



Wörterbuch

Die wichtigsten Fachbegriffe kurz erklärt.

Arbeitgeberzuschuss

Aufstockung des Mutterschaftsgelds durch den Arbeitgeber auf das durchschnittliche Nettogehalt.

Basiselterngeld

Die klassische Variante des Elterngelds. Beide Eltern zusammen können bis zu 14 Monate beziehen.

Beschäftigungsverbot

Ärztlich oder gesetzlich festgelegte Zeit, in der du nicht arbeiten darfst.

ElterngeldPlus

Variante mit höchstens halbem Monatsbetrag und doppelter Bezugsdauer.

Elterngeldstelle

Die Behörde, die über deinen Elterngeldantrag entscheidet. Welche zuständig ist, richtet sich nach deinem Wohnort.

Ersatzrate

Der Prozentsatz deines Nettoeinkommens, den das Elterngeld ersetzt.

Familienkasse

Die Stelle der Bundesagentur für Arbeit, die das Kindergeld auszahlt.

Familienversicherung

Beitragsfreie Mitversicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung eines Elternteils oder Ehepartners.

Geschwisterbonus

Zuschlag von 10 Prozent, mindestens 75 Euro, wenn ein weiteres Kind unter 3 oder zwei Kinder unter 6 Jahren im Haushalt leben.

Lebensmonat

Wird ab dem Geburtstag deines Kindes gezählt. Kommt es am 10. Mai zur Welt, läuft der 1. Lebensmonat vom 10. Mai bis 9. Juni.



Mutterschaftsgeld

Leistung während der Schutzfristen, gezahlt von der Krankenkasse oder dem Bundesamt für Soziale Sicherung.

Partnermonate

Die zwei zusätzlichen Monate Basiselterngeld, wenn beide Elternteile nach der Geburt weniger Einkommen haben.

Partnerschaftsbonus

Zusätzliches ElterngeldPlus, wenn beide Eltern gleichzeitig 24 bis 32 Wochenstunden arbeiten.

Steuer-ID

Deine persönliche Identifikationsnummer beim Finanzamt. Auch dein Baby erhält nach der Geburt eine.

Teilzeit

Eine reduzierte Arbeitszeit. In der Elternzeit sind höchstens 32 Wochenstunden erlaubt.

Versicherungspflichtgrenze

Einkommengrenze, ab der Angestellte nicht mehr gesetzlich pflichtversichert sind.



Du bist nicht allein

Das waren viele Regeln auf einmal, und das ist völlig normal. Jede Familie bringt eigene Voraussetzungen mit: Beschäftigung, Einkommen, Versicherungsstatus und Wünsche für die gemeinsame Zeit. Deshalb gibt es keine Lösung, die für alle passt.

Ich begleite dich persönlich und individuell, deutschlandweit. Gemeinsam klären wir deine Fragen, planen Elterngeld und Elternzeit und bereiten deine Anträge so vor, dass du keine Frist verpasst.

So erreichst du mich

Kostenloses Erstgespräch buchen:

www.vonfrau-fuerfrau.de

E-Mail: info@vonfrau-fuerfrau.de

Telefon: 015750436771

Sophia Heinold, von Frau für Frau, Hauptstraße 219, 75059 Zaisenhausen. Dieses Heft gibt einen einfachen Überblick. Es ersetzt keine Beratung und keine Entscheidung der Elterngeldstelle, der Krankenkasse oder der Familienkasse. Alle Angaben ohne Gewähr, Stand September 2026.