



iMpuls

**Schwanger?
Deine Checkliste
für Termine und To-dos**

Präsentiert von:

groupemutuel

Schwanger?

Deine Checkliste

für Termine und To-dos



iM puls

Bei Kinderwunsch, vor Eintritt der Schwangerschaft

- Folsäure einnehmen
- Impfstatus/Medikamentencheck beim Hausarzt (z. B. Röteln, Windpocken)
- Eventuell je nach Vorerkrankungen mit Spezialisten den Kinderwunsch besprechen und was du im Falle einer Schwangerschaft beachten musst

Erstes Trimester, 3. bis 12. Schwangerschaftswoche

- Erster Kontrolltermin bei der Frauenärztin oder beim Frauenarzt zwischen Woche 8 und 10. Bei Vorerkrankung und starken Beschwerden oder Risikofaktoren (siehe oben) schon ab Woche 6
- Zahnarztkontrolle – gute Mundhygiene beugt Entzündungen vor
- Eventuell Hebamme und nach Wunsch auch zusätzlich Doula suchen für die (Mit)betreuung während der Schwangerschaft
- Über mögliche Geburtsorte informieren (Spital, Geburtshaus, Zuhause)
- Ausgewogene Ernährung – kein Alkohol, keine Drogen und kein Nikotin
- Folsäure einnehmen
- Regelmässige Bewegung an der frischen Luft
- Genügend Schlaf und Ruhe
- Sich über Pränataldiagnostik informieren: Ersttrimestertest mit Nackenfaltentransparenzmessung per Ultraschall mit Präeklampsie-Screening zwischen Woche 12 und 14. Nichtinvasiver Pränataltest (NIPT) ab Woche 9, gegebenenfalls weitere invasive Abklärungen, zum Beispiel Chorionzottenbiopsie oder Fruchtwasserpunktion
- Allenfalls Arbeitgeber informieren (vor allem bei gesundheitlichen Risiken am Arbeitsplatz und Übelkeit) – du kannst aber auch erst später informieren

Ab der 13. Schwangerschaftswoche

- Nahrungsergänzung abklären (Eisen, Jod, Magnesium, Vitamin D)
- Eventuell Umstandskleidung kaufen

Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft

- Organultraschall zwischen Woche 20 und 22
- Screening für Diabetes in der Schwangerschaft, falls keine Gegenanzeigen bestehen, mittels Zuckertest (sog. oGTT – oraler Glukosetoleranztest) zwischen Woche 24 und 28
- Informieren über Geburtsvorbereitungskurse und Anmeldung
- Ungeborenes bei Krankenkasse anmelden
- Planung der Mutterschutzzeit, allenfalls Betreuung organisieren oder Anmeldung des Kindes bei der KiTa
- Über mögliche Geburtsorte informieren, falls nicht schon erfolgt, und dort allenfalls auch Infoveranstaltungen besuchen
- Eventuell Vaterschaftsanerkennung beim Zivilstandsamt, wenn nicht verheiratet
- Eventuell über das Stillen informieren
- Suche einer Hebamme für die Wochenbettzeit
- Suche nach Kinderärztin/Kinderarzt
- Vorbereitung des Kinderzimmers, Erstausrüstung für das Baby
- Namen für das Baby suchen

Vor der Geburt

- Anmeldung für die Geburt, falls nicht automatisch erfolgt
- Sich Gedanken machen über die Geburt, Wünsche und Vorstellungen und mit Partnerin/Partner besprechen, allenfalls Geburtsplan aufstellen

Eigene Notizen: