Checkliste Schwangerschaft

Die Informationen auf dieser Seite wurden sorgfältig recherchiert. Trotzdem können wir keine Gewährleistung für Vollständigkeit, Korrektheit und Aktualität geben und keine Haftung für eventuell eintretende Schäden übernehmen.

1. bis 12. Schwangerschaftswoche (1. Schwangerschaftsdrittel)

- ☐ Mit der Einnahme von Folsäure beginnen.
  Ärzte empfehlen, mit der Einnahme von Folsäure schon bei einem Kinderwunsch, mindestens vier Wochen vor der Schwangerschaft, zu beginnen. Hat die Schwangerschaft Sie überrascht, sollten Sie jetzt mit der täglichen Einnahme von 400 µg des B-Vitamins beginnen.
- ☐ Termin beim Gynäkologen vereinbaren
  Sobald Sie einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten, sollten Sie einen Termin bei Ihrem Frauenarzt machen. Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung bestätigt der Arzt die Schwangerschaft, errechnet den Geburtstermin, führt eine gynäkologische sowie eine Ultraschall-Untersuchung durch und gibt Ihnen den Fahrplan für die nächsten neun Monate: Bis zur 32. Woche müssen Sie einmal im Monat zur Vorsorgeuntersuchung kommen, danach alle zwei Wochen. Bei Ihrem ersten Termin erhalten Sie auch Ihren Mutterpass.
- ☐ Hebamme suchen bzw. kontaktieren
  Hebammen stehen Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite. Bis auf die Ultraschall-Untersuchungen können Hebammen alle Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Sie sind wichtige Ansprechpartnerin und Vertrauensperson für werdende Mütter. Ihre Leistungen werden von der Krankenkasse übernommen.
- ☐ Termine für pränataldiagnostische Untersuchungen vereinbaren
  Zwischen der 11. und der 14. Schwangerschaftswoche können Sie den sogenannten Ersttrimestertest durchführen lassen. Dieser besteht aus einem Bluttest und einer speziellen Ultraschalluntersuchung, dem Nackentransparenz-Test. Wird ein erhöhtes Risiko für Chromosomenabweichungen ermittelt, kann eine Chorionzottenbiopsie oder Amniozentese Aufschluss über eine mögliche Behinderung des Kindes geben. Pränataldiagnostische Untersuchungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen und müssen als Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) selbst bezahlt werden. Nur wenn im Verlauf dieser Untersuchungen festgestellt wird, dass die kindliche Entwicklung beeinträchtigt sein könnte, übernimmt die Kasse die Kosten für weitere Untersuchungen.

© P1 Günter Stamp 2021

- ☐ Auf gesunde Ernährung achten
  Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen ist jetzt wichtiger denn je. Auch die regelmäßige Aufnahme von Eisen muss gewährleistet sein, denn Ihr Körper muss vermehrt Blut bilden. Zu den Lebensmitteln, auf die Sie jetzt verzichten müssen, gehören rohes Fleisch, Rohmilchprodukte, rohe Eier und roher Fisch. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Auf koffeinhaltige Getränke sollten Sie auch weitgehend verzichten.
- ☐ Nikotin, Alkohol, Drogen und auch Medikamente sind ab jetzt absolut tabu
  Jede Einnahme von Medikamenten sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.
- ☐ Regelmäßig eincremen
  Ihre Haut braucht jetzt eine Extraportion Pflege, um der Entstehung der gefürchteten Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen.
- ☐ Zu einem Geburtsvorbereitungskurs anmelden
  Da diese Kurse oft schnell ausgebucht sind, sollten Sie sich rechtzeitig anmelden. Kursstart ab dem 6. Monat sinnvoll.
- ☐ Geburtsklinik oder Geburtshaus suchen und sich dort anmelden
  Vielleicht erscheint es Ihnen noch etwas früh, doch je eher Sie sich für ein Krankenhaus entscheiden, desto besser. Die meisten Kliniken bieten werdenden Eltern Informationsabende. Auch wer sich für ein Geburtshaus entscheidet, sollte sich rechtzeitig dort vorstellen.
- ☐ Vorsicht bei Umgang mit Katzen
  Katzen gelten als Träger des Toxoplasmoseerregers. Gerät dieser Erreger in die Plazenta und damit in den Blutkreislauf des Ungeborenen, kann es zu schweren körperlichen und geistigen Behinderungen kommen. Auf die Reinigung des Katzenklos sollten Schwangere deshalb verzichten und sich außerdem nach jedem Streicheln gründlich die Hände waschen.
- ☐ Sich um einen Betreuungsplatz kümmern
  Es klingt absurd, aber angesichts des knappen Betreuungsangebots ist es durchaus sinnvoll, Ihr ungeborenes Kind schon jetzt in einer KiTa anzumelden bzw. sich auf die Warteliste setzen zu lassen.

13. bis 27. Schwangerschaftswoche (2. Schwangerschaftsdrittel)

- ☐ Monatliche Vorsorgetermine wahrnehmen
  Zwischen der 19. und der 22. Schwangerschaftswoche steht der zweite Ultraschall auf dem Programm. Möchten Sie einen Doppler-, Organ- oder Feinultraschall durchführen lassen, sollten Sie einen Termin bei einem Spezialisten vereinbaren.

© P1 Günter Stamp 2021

- ☐ Termine für pränataldiagnostische Untersuchungen vereinbaren
  Zwischen der 15. und der 20. Schwangerschaftswoche können Sie den sogenannten Zweittrimester-Bluttest durchführen lassen. Ab der 13. Woche kann der Arzt eine Fruchtwasseruntersuchung vornehmen.
- ☐ Arbeitgeber über die Schwangerschaft und den voraussichtlichen Geburtstermin informieren
  Die meisten werdenden Mütter warten die ersten drei Monate ab, bis sie ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren.
- ☐ Erkundigen Sie sich, ob Ihnen Mutterschaftsgeld zusteht und wo Sie es beantragen müssen.
  Festangestellte bekommen in der Regel während der Mutterschutzfrist von sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt Mutterschaftsgeld von ihrer Krankenkasse, im ersten Fall eventuell zusätzlich einen Zuschuss des Arbeitgebers. Privatversicherte oder Familienversicherte erhalten das Mutterschaftsgeld vom Bundesversicherungsamt und ebenfalls eventuell einen Zuschuss des Arbeitgebers.Hausfrauen bekommen kein Mutterschaftsgeld.
- ☐ Planen Sie, nach der Geburt nur einige Monate oder maximal ein Jahr zu Hause zu bleiben:
  Erkundigen Sie sich am besten schon frühzeitig beim zuständigen Jugendamt, ab wann Sie sich auf die Suche nach einem Krippenplatz einer Tagesmutter machen sollten und lassen Sie sich entsprechende Listen geben.
- ☐ Zu einem Fitnesskurs für Schwangere anmelden
  Gymnastik, Yoga, Schwimmen oder Aquafitness – die Auswahl an Kursen für werdende Mütter ist groß. Leichte Bewegung tut Mutter und Kind gut.
- ☐ Eventuell für einen Säuglingspflegekurs anmelden.
- ☐ Shoppen gehen
  Sie werden es gemerkt haben – der Knopf Ihrer Jeans geht nicht mehr zu, die Blusen und Shirts kneifen. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um sich ein paar schöne und bequeme Basics für die Schwangerschaft zu kaufen.
- ☐ Zahnarzttermin vereinbaren
  Durch die Hormonumstellung sind Zähne und Zahnfleisch während der Schwangerschaft besonders empfindlich. Deshalb sollten Sie mindestens einmal zur Kontrolle gehen.
- ☐ Urlaub machen
  Noch einmal Urlaub zu zweit – packen Sie jetzt die Koffer, denn im letzten Schwangerschaftsdrittel wird das Reisen beschwerlicher.
- ☐ Falls der werdende Vater für die erste Zeit nach der Geburt Urlaub nehmen möchte, sollte er diesen frühzeitig beantragen.

© P1 Günter Stamp 2021

28. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt (3. Schwangerschaftsdrittel)

- ☐ Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen
  Ab der 32. Schwangerschaftswoche müssen Sie alle zwei Wochen zum Check.
- ☐ Erstausstattung zusammenstellen
  Kleidung, Wiege, Schlafsack, Wickelutensilien, Kinderwagen, Autositz – mit der Geburt eines Kindes erweitert sich der Hausstand beträchtlich. Beginnen Sie rechtzeitig damit, die Erstausstattung zusammenzustellen.
- ☐ Still-BH kaufen
  Mütter, die zu stillen planen, sollten sich ein bis zwei Still-BHs kaufen. Diese sollten zwei Cupnummern größer sein als die normale Cupgröße. Auch die Anschaffung eines Stillkissens ist empfehlenswert.
- ☐ Klinikkoffer packen
  Da es immer mal früher als geplant losgehen kann, sollten Sie Ihren Klinikkoffer rechzeitig packen und bereitstellen.
- ☐ Kinderarzt suchen
  Informieren Sie sich über Kinderärzte in Ihrer Nähe und fragen Sie Freunde und Bekannte mit Kindern nach ihren Erfahrungen.
- ☐ Anträge auf Elterngeld, Kindergeld besorgen und so weit wie möglich ausfüllen.
- ☐ Bei der Krankenkasse erkundigen, wie das Kind nach der Geburt versichert werden kann.
  Sind die Eltern verheiratet und beide gesetzlich versichert, wird es in der Regel beim meistverdienenden Elternteil familienversichert. Nicht Verheiratete und privat Versicherte sollten sich frühzeitig mit ihrer Kasse in Verbindung setzen.
- ☐ Etwa 7 Wochen vor dem Geburtstermin:
  Die Bescheinigung Ihres Gynäkologen mit dem voraussichtlichen Geburtstermin bei Ihrer Krankenkasse abgeben (für das Mutterschaftsgeld).
- ☐ 6 Wochen vor dem Geburtstermin:
  gegebenenfalls Babysitter für die älteren Geschwister organisieren.
- ☐ Etwa 3 Wochen vor dem Geburtstermin:
  Transport in die Klinik planen, wichtige Telefonnummern notieren, den Babysitter abrufbereit halten, Hilfe für die erste Zeit nach der Geburt organisieren – das kann der Vater des Kindes sein, Freunde oder Verwandte.
- ☐ Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie auch einen Antrag auf eine Haushaltshilfe bei der Krankenkasse stellen.

© P1 Günter Stamp 2021

- ☐ Die Geburtsanzeige entwerfen.
  Dann brauchen Sie sie nach der Geburt nur noch die Daten und ein Foto Ihres Babys ergänzen und können sie als gedruckte Karte oder per E-Mail versenden.
- ☐ Bei unverheirateten Eltern:
  Beantragen Sie die Anerkennung der Vaterschaft beim Standesamt beziehungsweise Jugendamt. Kümmern Sie sich um das gemeinsame Sorgerecht.
- ☐ Etwa 2 Wochen vor der Geburt:
  Vorräte besorgen, eventuell Essen vorkochen und einfrieren.
- ☐ Neue Babykleidung waschen, um eventuelle Rückstände aus den Textilien zu entfernen, Fläschchen und Sauger reinigen.

Notizen

© P1 Günter Stamp 2021