

Checkliste: Schwangerschaftsvorbereitung für das 1. bis 3. Trimester

1. Trimester Woche 1 - 12

- Schwangerschaftstest machen
- Dem Partner die Nachricht überbringen
- Termin für Vorsorgeuntersuchung beim Frauenarzt vereinbaren
- Arbeitgeber informieren
- Budgetplan erstellen
- Schwangerschaftskleidung kaufen
- Sport treiben
- Mit Rauchen aufhören
- Kein Alkohol trinken
- Keine rohen Produkte Essen
- So viel wie möglich schlafen
- Bei Bedarf Sex haben
- Stretching anfangen
- Viel Wasser trinken

2. Trimester Woche 13 – 26

- Wieder zur Vorsorgeuntersuchung gehen
- Bauch regelmässig eincremen
- Ultraschalluntersuchung: Ist es ein Mädchen oder ein Junge?
- Bei der Krankenkasse Schwangerschaft/Baby anmelden
- Ort und Art der Geburt mit Hebamme besprechen
- Über eine Babyparty nachdenken
- Kinderzimmer einrichten
- Kurs für Schwangerschaftsgymnastik besuchen
- Kurs für Geburtsvorbereitung besuchen
- Mit Beckenbodentraining anfangen
- Wenn möglich Ferien buchen, um sich noch etwas Ruhe zu gönnen
- Gedanken machen über Kinderbetreuung oder Krippenplatz
- Babynamenliste erstellen

- Bei Bedarf Fotos vom Babybauch machen
- Schwangerschaftskalender kaufen
- Im Spital anmelden
- Folsäure- oder Multivitaminpräparat einnehmen

3. Trimester Woche 27 - Geburt

- Nochmals zur Nachuntersuchung gehen
- Sich für einen Babynamen entscheiden
- Für jemanden entscheiden, der bei der Geburt dabei sein soll
- Definitiv entscheiden, wo und wie gebärt werden möchte
- Erstausrüstung für das Baby kaufen oder Freunde fragen
- Restliche Babyausstattung für unterwegs besorgen (Auto, Fahrrad)
- Wenn nötig neue Umstandsmode kaufen
- Kinderarzt aufsuchen
- Geburtskarten für Verwandte und Freunde schreiben
- Spitalkoffer packen

