

*Schwangerschaft*

# Schwangerschafts-Checkliste

Diese unkomplizierte Checkliste begleitet Sie durch eine Schwangerschaft. Einfach herunterladen oder ausdrucken.

## 1. Trimester – Woche 1 bis 12

### **Arztbesuch**

Sobald Sie glauben, schwanger zu sein, machen Sie einen Termin bei Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt. Dort wird die Schwangerschaft bestätigt, der Geburtstermin errechnet und die nötigen Vorsorgeuntersuchungen geplant.

### **Vorsorgeuntersuchungen vereinbaren**

Während der Schwangerschaft sind regelmässige Vorsorgeuntersuchungen wichtig, um sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist. Die erste Untersuchung findet zwischen der 11. und der 14. Woche statt.

### **Blutuntersuchungen und Ultraschalluntersuchungen**

Sobald die Schwangerschaft feststeht, wird bei Ihnen eine Blutuntersuchung durchgeführt. Circa zwischen der 9. und 14. Woche findet die erste Ultraschalluntersuchung statt.

## ○ **Anmeldung im Spital oder Geburtshaus**

Sobald Sie glauben, schwanger zu sein, sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt über die Möglichkeiten der Entbindung und melden Sie sich in Ihrer gewünschten Einrichtung an.

## ○ **Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke/Drogerie zur Einnahme eines Multivitaminpräparats für Schwangere beraten**

[elevit® Provital DHA](#) (Nahrungsergänzungsmittel) ist ein speziell entwickeltes Multivitaminpräparate für Schwangere, das Ihnen hilft, Ihren zunehmenden Nährstoffbedarf während der Kinderwunschphase und in der Schwangerschaft bzw. Stillzeit abdecken zu können.

## ○ **Hilfreiche Tipps gegen Übelkeit während der Schwangerschaft**

Wenn Sie an Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen leiden, probieren Sie diese bewährten [Hilfsmittel](#) aus.

## ○ **Rauchen aufgeben**

Das Rauchen sollten Sie spätestens dann einstellen, wenn Sie glauben, schwanger zu sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker darüber.

## ○ **Keinen Alkohol trinken**

Am sichersten ist es, während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit keinen Alkohol zu trinken.

## ○ **Gesund essen**

[Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen und abwechslungsreich](#) um sich und Ihr Kind gesund zu erhalten. [Bestimmte Lebensmittel sollten Sie einschränken oder ganz weglassen](#) und ausserdem reichlich Wasser trinken.



## 2. Trimester – Woche 13 bis 26

### ○ **Vorsorgeuntersuchungen für das 2. Trimester vereinbaren**

Zwischen der 19. und 22. Woche findet eine weitere Ultraschalluntersuchung statt, um die Entwicklung des Kindes zu überprüfen. Eventuell werden Ihnen weitere Blutuntersuchungen angeboten.

### ○ **Geburt planen**

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt darüber, wie die Geburt ablaufen soll, und halten Sie dies schriftlich fest. Sie haben relativ viel Gestaltungsspielraum – zum Beispiel können Sie eigene Musik mitbringen.

### ○ **Zum Geburtsvorbereitungskurs anmelden**

Dort erfahren Sie, wie die Wehen ablaufen, was Ihre Optionen zu Schmerzmitteln sind, welche Schwangerschaftsgymnastik sinnvoll ist und auch das Wichtigste zur Säuglingspflege, wie Stillen bzw. Flaschenernährung und zum Umgang mit Neugeborenen. Ausserdem können Sie Fragen stellen, über Ihre Empfindungen sprechen und andere werdende Eltern in Ihrer Nähe kennen lernen.

### ○ **Informationen zum Stillen einholen**

[Stillen](#) hat grosse Vorteile für die Gesundheit von Mutter und Kind. Wenn Sie vorhaben, zu stillen, lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten.

### ○ **Tägliches Beckenbodentraining**

Mit fortschreitender Schwangerschaft steigt der Druck auf die Beckenbodenmuskulatur. Machen Sie spätestens ab der 12. Schwangerschaftswoche nach Absprache mit Ihrem Arzt täglich Übungen zur Stärkung des Beckenbodens, das stärkt die Blase während und nach der Schwangerschaft.



