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 Multivitamipräparate 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.

Reduzieren Sie Koffein während der Schwangerschaft

Versuchen Sie nicht mehr als 2–3 Tassen Kaffee pro Tag zu trinken. Achtung: Koffein versteckt sich auch in Schokolade, Tee, einigen Limonaden und Energydrinks.

Regelmässige Bewegung

Leichte körperliche Aktivität der Mutter, wie z. B. Schwimmen, Walken, Wandern oder leichte Gymnastik können hilfreich sein, da sie eventuelle Rückenschmerzen, Verstopfung, Müdigkeit oder Wassereinlagerungen lindern.

Mutterschaftsurlaub und Mutterschaftsgeld

In der Schweiz haben alle erwerbstätigen Mütter Anrecht auf einen bezahlten Mutterschaftsurlaub. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwangerschaft.

Fordern Sie unseren kostenlosen wöchentlichen Newsletter an

Sie erhalten wöchentlich ein E-Mail, in dem erklärt wird, welche Phase Sie und Ihr Baby gerade durchlaufen.

Vorsicht Katzentoilette

Wenn Sie eine Katze haben, tragen Sie beim Reinigen der Katzentoilette Gummihandschuhe oder überlassen Sie das jemand anderem. Auch bei der Gartenarbeit empfiehlt es sich, Handschuhe zu tragen.

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.

Kinderbetreuung planen

Wenn Sie nach der Geburt an den Arbeitsplatz zurückkehren wollen, kümmern Sie sich frühzeitig um die Kinderbetreuung. Die Wartezeiten können recht lang sein, also melden Sie Ihr Kind am besten schon vor der Geburt bei der Einrichtung Ihrer Wahl an.

Umstandskleidung einkaufen

Mittlerweile passt Ihre Kleidung wahrscheinlich nicht mehr – es ist Zeit, Umstandskleidung zu besorgen. Besorgen Sie sich auch einen Schwangerschafts-BH.

3. Trimester – Woche 27 bis zur Geburt

Säuglings-Grundausstattung kaufen oder ausleihen

Neben Kinderzimmermöbeln brauchen Sie einen Kinderwagen, Babykleidung, Windeln und andere grundlegende Dinge. Hier ist die Auswahl gross, Sie können neu kaufen oder sich vieles auch bei Freunden und Verwandten mit grösseren Kindern ausleihen.

Neuen Schwangerschafts-BH kaufen

Um die 28. Woche herum sind Ihre Brüste wahrscheinlich so weit gewachsen, dass der erste zu klein geworden ist.

Geeignete Transportvorrichtung für das Auto besorgen

Kinder bis 15 Monate müssen im Auto in einer zugelassenen und korrekt eingebauten, rückwärts weisenden Rückhaltevorrichtung gesichert werden. Um Ihr Kind nach der Geburt aus dem Spital nach Hause zu bringen, brauchen Sie eine solche Vorrichtung, also kümmern Sie sich möglichst frühzeitig darum.

Spitaltasche packen

Halten Sie die fertig gepackte Tasche bereit, falls Sie plötzlich ins Spital aufbrechen müssen. Denken Sie auch an die Sachen für das Baby!

Kinderzimmer vorbereiten

Richten Sie das Kinderzimmer ein, damit es bei Ihrer Rückkehr aus dem Spital bereit ist.

Kind bei der Krankenversicherung anmelden

Melden Sie Ihr Kind schon vor der Geburt bei einer Krankenkasse an, damit der Versicherungsschutz gewährleistet ist.