

Checkliste für die Schwangerschaft

Erstes Trimester

- Ab sofort auf gesunde Ernährung achten (Folsäure!)
- Ab sofort Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Selbstmedikation bei Arzneimitteln
- Hebamme suchen
- Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs
- Arbeitgeber informieren

Zweites Trimester

- Vater: Ggf. Elternzeit / Urlaub mit Arbeitgeber klären
- Anspruch auf Mutterschaftsgeld prüfen
- Kreißsaauführung / Infoveranstaltung zur Geburt besuchen
- Anmeldung zum Säuglingspflegekurs
- Bester Zeitpunkt für Urlaub zu zweit

Drittes Trimester

- Erstausrüstung besorgen (Beistellbettchen, Wickelplatz, ggf. Kinderwagen und Babyschale für den Transport, sowie Kleidung, Schlafsack, Spucktücher, etc.)
- Babykleidung und sonstige Babytextilien gut waschen
- Anträge für Elterngeld, Kindergeld u.a. vorbereiten
- Kliniktasche packen
- Babysitter für Geschwister organisieren
- Ab der 33. SSW: Antrag des Mutterschaftsgeldes
- SSW 34: Beginn des Mutterschutzes
- Termin zur Geburtsplanung
- Krankenversicherung für das Baby klären
- Mutter: Elternzeit anmelden
- Kinderarzt suchen