

Checkliste für die Schwangerschaft

Herzlichen Glückwunsch, du bekommst ein Baby. Was du in den nächsten neun Monaten beachten musst und wann du welche Termine wahrnehmen solltest, erfährst du in dieser Checkliste.

Erstes Trimester (1. bis 12. Schwangerschaftswoche)

○ **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 dich überrascht, solltest du jetzt mit der täglichen Einnahme von 400 µg des B-Vitamins beginnen.

○ **Termin beim Gynäkologen vereinbaren**

Sobald du einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen hältst, solltest du einen Termin bei deinem Frauenarzt machen. Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung bestätigt der Arzt die Schwangerschaft, errechnet den Geburtstermin, führt eine gynäkologische sowie eine Ultraschall-Untersuchung durch und gibt dir den Fahrplan für die nächsten neun Monate: Bis zur 32. Woche musst du einmal im Monat zur Vorsorgeuntersuchung kommen, danach alle zwei Wochen. Bei deinem ersten Termin erhältst du auch deinen 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 kannst du 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.

○ **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 dein Körper muss vermehrt Blut bilden. Zu den Lebensmitteln, auf die du jetzt verzichten musst, gehören rohes Fleisch, Rohmilchprodukte, rohe Eier und roher Fisch. Trinke täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee. Auf koffeinhaltige Getränke solltest du auch weitgehend verzichten.

○ **Nikotin, Alkohol, Drogen und auch Medikamente sind ab jetzt absolut tabu**

Jede Einnahme von Medikamenten solltest du mit deinem Arzt besprechen.

○ **Regelmäßig eincremen**

Deine Haut braucht jetzt eine Extraportion Pflege, um der Entstehung der gefürchteten Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen.

