



# Rookie

## DIE ULTIMATIVE SCHWANGERSCHAFTS-CHECKLISTE: ALLES IM ÜBERBLICK

### ERSTES TRIMESTER:

- Vereinbare deinen ersten vorgeburtlichen Besuch bei deiner ÄrztIn
- Beginne mit der Einnahme der von deiner Ärztin empfohlenen pränatalen Vitamine
- Überlege oder plane, wie du deine Schwangerschaft deiner Familie und Freunden mitteilen kannst - Es gibt viele verschiedene, witzige und kreative Ideen!
- Suche und entscheide dich für eine Hebamme
- Informiere dich über die "Dos & Don'ts" während der Schwangerschaft, einschließlich zu vermeidender Lebensmittel, Übungen usw.
- Erstelle eine Liste mit Fragen, die du deiner ÄrztIn beim nächsten Termin stellen möchtest
- Beginne, deine Symptome wie Übelkeit, Müdigkeit usw. im Auge zu behalten und ggf. zu dokumentieren
- Beginne mit der Recherche nach Geburtsvorbereitungskursen und entscheide dich, welche du besuchen möchtest

### ZWEITES TRIMESTER:

- Plane alle notwendigen Tests wie Ultraschall, Glukose-Screening usw. Besorge dir Kleidung, die bequem sitzt. Vielleicht trägst du schon die erste Umstandskleidung.
- Erwäge, eine Doula zu engagieren oder einen bestimmten Geburtsplan zu wählen
- Beginne mit der Suche nach KinderärztInnen in deiner Nähe
- Beginne mit der Planung deines Mutterschutzes und deiner Elternzeit bei deinem Arbeitgeber
- Melde dich für einen Geburtsvorbereitungskurs an
- Informiere dich, ob du dir das Krankenhaus/Geburtshaus im Vorfeld anschauen möchtest
- Beginne mit der Erstellung eines Babyregisters und der Suche nach deiner Babyerstausstattung



# Rookie



## DRITTES TRIMESTER:

- Nimm an deinen vorgeburtlichen Terminen teil wie von deine ÄrztIn empfohlen
  - Beginne mit der Vorbereitung auf die Wehen und die Entbindung, indem du an Geburtsvorbereitungskursen teilnimmst, Atemübungen machst und andere Übungen, die dich und deinen Körper am besten auf die bevorstehende Geburt vorbereiten
  - Beginne mit den Vorbereitungen für die Ankunft deines Babys indem du das Kinderzimmer einrichtest, Babykleidung wäschst und einräumst
  - Packe deine Krankenhaustasche mit den notwendigen Dingen für die Geburt und deinen Aufenthalt im Krankenhaus
  - Überlege dir deinen gewünschten Geburtsplan und teile diese ggf. mit deiner ÄrztIn
  - Kläre ab, ob eine Voranmeldung im Krankenhaus, in dem du gebären möchtest, notwendig ist
  - Besprich Still- oder Säuglingsnahrungsmöglichkeiten mit deiner Hebamme
- Bereite dich zu Hause auf die ersten Wochen deines Babys vor indem du einen Still- und Schlafplan erstellst

