

Checkliste für werdende Eltern

Im ersten Trimester (SSW 1-13)

- ☐ Erste Vorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin oder beim Gynäkologen vereinbaren.
- ☐ Den Partner oder die Partnerin miteinbeziehen und besprechen, wie ihr euch nach der Geburt aufteilen wollt und wie ihr das Finanzielle regelt.
- ☐ Falls ihr nicht verheiratet seid, überlegt, ob ihr das noch vor der Geburt machen wollt. Ansonsten braucht ihr eine Vaterschaftsanerkennung vom Zivilstandsamt.
- ☐ Informieren, welche Lebensmittel während der Schwangerschaft gemieden werden sollten und Folsäure sowie Vitaminpräparate einnehmen.
- ☐ Die Krankenkasse über die Schwangerschaft informieren und Leistungen prüfen.

Im zweiten Trimester (SSW 14 - 26)

- ☐ Den Arbeitgeber informieren und besprechen, wie und ob ihr nach der Geburt wieder zurück in den Job kommt.
- ☐ Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen bei der Frauenärztin oder beim Gynäkologen wahrnehmen.
- ☐ Elterninformationsveranstaltung besuchen.
- ☐ Für einen Geburtsvorbereitungskurs anmelden.
- ☐ Gedanken über den Geburtsort machen und allenfalls dort vorbeigehen bzw. eine Infoveranstaltung besuchen.
- ☐ Umstandskleider und Schwangerschafts-BH besorgen.
- ☐ Kinderbetreuung oder Kitaplatz organisieren.
- ☐ Eine Hebamme fürs Wochenbett organisieren.
- ☐ Babymoon: Die letzten Ferien ohne Baby geniessen.

Im dritten Trimester (SSW 27 - 40)

- ☐ Das Ungeborene bei einer Krankenkasse anmelden.
- ☐ Kinderarzt oder -ärztin aussuchen und über den Geburtstermin informieren.
- ☐ Namen für das Baby festlegen und allenfalls schon Geburtskarten entwerfen.
- ☐ Erstausrüstung fürs Baby: Kinderwagen, Trage, Gitterbett oder Beistellbett, Wickelkommode, Hochstuhl mit Neugeborenenaufsatz, Windeln, Badeutensilien und erste Kleider.
- ☐ Kliniktasche packen: Bequeme Kleidung für während und nach der Geburt, Still-BH, warme Socken, Necessaire, Babykleidung und -decke, Ladekabel, Snacks und Getränke, Unterlagen fürs Spital.
- ☐ Noch einmal kontrollieren, ob ihr alle nötigen Unterlagen für die Geburt zusammen habt.
- ☐ Falls ihr ein Auto habt: eine Babyschale besorgen und installieren.