

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 Zivilstandsaamt.
- 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.
- Erstausstattung 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.