

# Schwangerschaftsfahrplan

## Erstes Trimester

WOCHE 1 BIS 15

### JUHU, DER SCHWANGERSCHAFTSTEST IST POSITIV!

1

Jetzt heißt es: Kein Alkohol und keine Zigaretten, dafür Folsäure und ausgewogene Ernährung.

2

Um die passende Hebamme zu finden, solltest Du keine Zeit verlieren. Du kannst dazu andere Mamas nach Empfehlungen fragen, doch auch jede Klinik stellt eine Liste ihrer Hebammen zur Verfügung. Im Netz findest Du außerdem die Hebammenliste Deiner Region.

3 | WOCHE 8

Vereinbare den ersten Termin bei Deiner Frauenärztin/Deinem Frauenarzt. Dabei erwarten Dich neben ersten Untersuchungen die Ausstellung des Mutterpasses und die Gelegenheit, Fragen zu klären.

4

Es ist sinnvoll, Deinen Arbeitgeber so früh wie möglich von Deiner Schwangerschaft zu informieren, um vom gesetzlichen Mutterschutz zu profitieren.

5

Ab jetzt finden die Vorsorgeuntersuchungen ca. alle vier Wochen statt. Auch falls Du eine Fehlgeburt erleiden solltest, hast Du Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Die schwere Zeit muss niemand alleine durchstehen!

6 | WOCHE 12

Das erste kritische Trimester ist geschafft. Die erste Ultraschall-Untersuchung findet statt.

11 | WOCHE 24 BIS 28

Schwangerschaftsdiabetes-Test (Zuckertest)

13

Einige Krankenkassen übernehmen für die Zeit nach der Geburt die Kosten für eine Haushaltshilfe, wenn Dir keine andere Unterstützung zur Verfügung steht. Dies solltest Du nun beantragen.

12 | WOCHE 27

Jetzt empfiehlt es sich, einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen, insbesondere wenn dieser über mehrere Wochen stattfindet. Es gibt aber auch Wochenend-Crashkurse. Vielleicht bietet Deine Hebamme Kurse an – zumindest hat sie aber mit Sicherheit einen Tipp für Dich!

10 | WOCHE 19 BIS 22

2. Ultraschall-Screening: Überprüfen der Anlage aller Organe, Sitz und Struktur der Plazenta und der Fruchtwassermenge. Meist kannst Du jetzt auch das biologische Geschlecht Deines Kindes erfahren.

7

Ab jetzt macht es Sinn, sich nach Kliniken umzuschauen. Viele Kliniken und Geburtshäuser bieten Informationsabende an, bei denen werdende Eltern sich ein Bild vom Haus machen und Fragen stellen können.

8 | WOCHE 16 BIS 18

Zweiter Bluttest

14

Zeit für die Erstausrüstung! Eine Liste mit allem, was Du brauchst, findest Du in unserem LILLYDOO Magazin.

15 | WOCHE 30

Wenn Du ledig bzw. unverheiratet bist, können Du und der Papa des Kindes jetzt mit einer Sorgerechtsklärung beim Jugendamt oder nach der Geburt beim Standesamt eine Vaterschaftsanerkennung beantragen. Bei gleichgeschlechtlichen Paaren sorgt eine Adoption nach der Geburt dafür, dass beide Partnerinnen/Partner auch im rechtlichen Sinne Eltern des Kindes werden.

17 | WOCHE 29 BIS 32

3. Ultraschall Screening und Bluttest. Ab Woche 32 findet die Vorsorgeuntersuchung alle 2 Wochen statt.

19

Zwischen der 33. und 36. SSW solltest Du Dich im Krankenhaus zur Geburt anmelden.

20 | WOCHE 34

Jetzt heißt es Kliniktasche packen!

22

Falls Du Dein Kind bald betreuen lassen möchtest, empfiehlt es sich, bereits während der Schwangerschaft mit der Suche nach dem passenden Betreuungsplatz zu beginnen. Dasselbe gilt für Kinderärztinnen/Kinderärzte.

18 | WOCHE 33

Um die Beantragung des Elterngeldes kannst Du Dich schon vor der Geburt kümmern. Die fehlenden Unterlagen wie die Geburtsurkunde Deines Babys reichst Du einfach später nach. Spätestens jetzt solltest Du außerdem beim Arbeitgeber die Elternzeit beantragen.

21 | WOCHE 37

Ab jetzt ist Dein Baby kein Frühchen mehr!

16

Um hektische Last-Minute-Käufe zu vermeiden, kannst Du schon einen Vorrat an Windeln der Größe 1 und 2 online bei LILLYDOO bestellen und nach Hause liefern lassen.

## Zweites Trimester

WOCHE 16 BIS 28

## Drittes Trimester

WOCHE 29 BIS 41

HURRA, DEIN  
BABY IST DA!