

# Schwangerschaftsfahrplan

## Erstes Trimester

WOCHE 1 BIS 15



### JUHU, DER SCHWANGER-SCHAFTSTEST 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 erwartest Dich neben ersten Untersuchungen die Gelegenheit, Fragen zu klären.

**4**  
Es ist sinnvoll, Deinen Arbeitgeber so früh wie möglich von Deiner Schwangerschaft zu informieren, damit Du vom gesetzlichen Mutterschutz profitierst.

**5 | WOCHE 12**  
Das erste kritische Trimester ist geschafft. Spätestens jetzt findet die erste Ultraschall-Untersuchung statt.

**6 | WOCHE 13**  
Auch falls Du jetzt noch eine Fehlgeburt erleiden solltest, hast Du Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Die schwere Zeit muss niemand alleine durchstehen!

**11 | WOCHE 22 BIS 25**  
Schwangerschaftsdiabetes-Test (Zuckertest)

**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!

**9 | WOCHE 16**  
Ab jetzt finden die Vorsorgeuntersuchungen ca. alle vier Wochen statt.

**10 | WOCHE 20 BIS 23**  
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**  
Auch im 2. Trimester tut Dir und Deinem Baby Bewegung gut. Besonders Schwimmen gehört zu den Klassikern während der Schwangerschaft und viele Schwangere genießen das Gefühl der Schwerelosigkeit dabei.

## Zweites Trimester

WOCHE 16 BIS 28



**13**  
Zeit für die Erstausrüstung! Eine Liste mit allem, was Du brauchst, findest Du in unserem LILLYDOO Magazin.

**14 | WOCHE 30**  
Wenn Du ledig bzw. unverheiratet bist, können Du und der Papa des Kindes bereits jetzt oder nach der Geburt eine Vaterschaftsanerkennung beim Standesamt beantragen. Bei gleichgeschlechtlichen Paaren sorgt eine Adoption nach der Geburt dafür, dass beide Partnerinnen/Partner auch im rechtlichen Sinne Eltern des Kindes werden.

**15**  
Um hektische Last-Minute-Käufe zu vermeiden, kannst Du jetzt schon einen Vorrat an Windeln der Größe 1 und 2 online bei LILLYDOO bestellen und nach Hause liefern lassen.

**16 | WOCHE 29 BIS 32**  
3. Ultraschall Screening. Ab Woche 33 findet die Vorsorgeuntersuchung alle 2 Wochen statt.

**17 | WOCHE 33**  
Informiere Dich schon jetzt über die Möglichkeiten zur Beantragung der Lohnfortzahlung. Du kannst sie nach der Geburt zusammen mit der Geburtsurkunde beantragen, das Formular dazu erhältst Du in der Regel bei Deinem Arbeitgeber.

**18**  
Eine Anmeldung zur Geburt ist jetzt in einigen, aber nicht in allen Krankenhäusern notwendig – erkundige Dich am besten direkt vor Ort.

**19 | WOCHE 34**  
Jetzt heißt es die Kliniktasche packen!

**20 | WOCHE 37**  
Ab jetzt ist Dein Baby kein Frühchen mehr!

**21**  
Falls Du bereits weißt, dass 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.

HURRA, DEIN BABY IST DA!

## Drittes Trimester

WOCHE 29 BIS 41

