

CHECKLISTE



FÜR DAS ERSTE TRIMESTER



(1.-12. WOCHE)

Diese FamilienMomente-Checkliste enthält die wichtigsten Punkte, um die du dich im ersten Trimester deiner Schwangerschaft kümmern solltest.



Gesundheit und Arztbesuche

- ✓ Lasse dir die Schwangerschaft ärztlich bestätigen.
- ✓ Vereinbare einen Termin bei deinem Gynäkologen inklusive Blutuntersuchung und Beratung für Folgeuntersuchungen und Co.
- ✓ Nimm Folsäurepräparate in Rücksprache mit deinem Arzt ein.
- ✓ Überprüfe deinen Impfschutz sowie deine Medikamente.

Organisatorisches

- ✓ Informiere dich über Mutterschaftsrichtlinien wie zum Beispiel über deine Rechte in Bezug auf Mutterschutz.



- ✓ Melde dich zum Geburtsvorbereitungskurs an.
- ✓ Hole dir bereits jetzt Informationen zu geeigneten Geburtsorten ein.
- ✓ Mache dich auf die Suche nach einer für euch geeigneten Hebamme.



Alltag und Ernährung

- ✓ Achte auf eine ausgewogene Ernährung und verzichte auf ungeeignete Lebensmittel.
- ✓ Verzichte auf Alkohol und Nikotin.
- ✓ Integriere leichte, körperliche Bewegung in deinen Alltag.