

CHECKLISTE



# FÜR DAS ZWEITE TRIMESTER



(13.-27. WOCHE)

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



## Gesundheit und Vorsorge

- ✓ Lasse um die 20. Woche herum den zweiten Ultraschall durchführen.
- ✓ Nimm deine Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig und nach Plan wahr.
- ✓ Bespreche mögliche Pränataldiagnostiken mit deinem Arzt.
- ✓ Gehe mindestens einmal zum Zahnarzt.
- ✓ Melde dich zum Rückbildungskurs an.

## Vorbereitung auf das Baby

- ✓ Plane die Erstausrüstung für dein Baby wie Kinderwagen, Kleidung und Möbel.
- ✓ Finde einen passenden Geburtsort für das Baby.



- ✓ Kümmere dich um einen Betreuungsplatz.
- ✓ Beantrage Mutterschutzgeld und überprüfe das Angebot deiner Krankenkasse.
- ✓ Plane die Elternzeit mit deinem Partner.
- ✓ Mache dir Gedanken zum Namen für das Baby.

## **Selbstfürsorge**



- ✓ Probiere Schwangerschaftsyoga oder andere leichte Sportarten aus, um deinen Körper in der anspruchsvollen Zeit fit zu halten.
- ✓ Gönn dir Massagen oder Entspannungsübungen gegen Rückenschmerzen.
- ✓ Macht als Paar noch mal Urlaub, bevor der neue Alltag als Familie startet.