



Checkliste für Ihre Schwangerschaft - sieben Tipps für aufregende neun Monate

Von der Hebamme bis zum Entbindungsort – das sollten Sie jetzt erledigen

Neun Monate erscheinen erst einmal als ganz schön lang, aber am Ende rast die Zeit. Um Stress zum Ende der Schwangerschaft vorzubeugen, geht nichts über eine gute und rechtzeitige Planung. Hier kommt unsere Checkliste für Ihre Schwangerschaft. Damit gelingt der perfekte Start mit Baby.

1. Tipp: Hebamme suchen

Eine gute und empathische Hebamme sollte ganz weit oben auf der Checkliste stehen. Denn sie unterstützt Frauen während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Babys. Schauen Sie sich rechtzeitig nach einer passenden Partnerin um. Unsere Elternberater helfen bei der Suche – persönlich und schnell!

2. Tipp: Geburtsklinik finden

Klinik, Geburtshaus oder zu Hause – wo soll Ihr Baby zur Welt kommen? Ebenfalls ein Punkt, der weit oben auf Ihrer Checkliste stehen sollte. Die Elternberater unterstützen bei der Entscheidungsfindung. Sehr hilfreich sind Infoabende, die die meisten Kliniken anbieten. Bei denen darf man sogar den Kreißsaal anschauen. Vorteile einer rechtzeitigen Anmeldung: Sie sparen sich lästigen Papierkram, wenn Sie mit Wehen zur Entbindung kommen.

3. Tipp: Auf Tour gehen

Im zweiten Drittel der Schwangerschaft fühlen sich viele Frauen besonders wohl und deutlich fitter als am Anfang. Eine tolle Zeit, um noch einmal auf Tour zu gehen: Eine Reise ans Meer, ein Städtetrip oder Verabredungen mit Freunden – machen Sie sich am besten eine Checkliste mit Aktivitäten, auf die Sie Lust haben.

4. Tipp: Geburtsvorbereitungskurs

Was Sie bei der Geburt erwartet und wie die ersten Wochen mit Baby aussehen, erfahren Sie in einem Geburtsvorbereitungskurs. Spätestens in der 26. Woche der Schwangerschaft sollte es losgehen. Die Elternberatung hilft bei der Suche nach dem richtigen Kurs und übernimmt die anfallenden Kosten.

5. Tipp: Nest bauen

Für die ersten Monate ist ein Stubenwagen oder ein Beistellbett der ideale Schlafplatz für Ihr Baby. Besorgen Sie schon während der Schwangerschaft eine weiche Babydecke und nehmen Sie sie mit ins Bett. Die Decke nimmt Ihren Geruch an und Ihr Baby fühlt sich gleich zu Hause. Außerdem brauchen Sie eine Wickelkommode. Die kann man ganz leicht selber bauen: Einfach eine weiche Auflage auf einen geeigneten Schrank (ggf. mit Aufsatz) legen – fertig!

6. Tipp: Mutterschaftsgeld beantragen

Eine feine Sache und einer der wichtigsten Punkte Ihrer Checkliste! Berufstätige Mütter bekommen im Normalfall sechs Wochen vor der Entbindung des Babys und acht Wochen hinterher Mutterschaftsgeld. Sieben Wochen vor dem Geburtstermin können Sie es bei uns beantragen. Die dafür notwendige Bescheinigung bekommen Sie beim Arzt.

7. Tipp: Köfferchen packen

Vier Wochen vor dem Geburtstermin wird es Zeit, die Tasche zu packen. Bequeme Kleidung, ein, zwei Garnituren für das Baby und leckere Power-Snacks für Sie und den Partner an Ihrer Seite sind die Grundausstattung. Denken Sie vor allem auch an wichtige Papiere: Mutterpass, Personalausweis, Familienstammbuch oder Heiratsurkunde, bei ledigen Müttern die Geburtsurkunde, und Ihre DAK-Versichertenkarte gehören auch in die Kliniktasche.

Die DAK-Gesundheit wünscht Ihnen eine schöne Kugelzeit.