



Checkliste

Organisatorisches in der Schwangerschaft

1. Trimester (1.-12.SSW)

- Termine für **Erst- und Folgeuntersuchungen** bei deinem Gynäkologen / deiner Gynäkologin ausmachen
Eine Übersicht über alle wichtigen Untersuchungen, die du in der Schwangerschaft vornehmen solltest, findest du in der separaten Aptaclub Checkliste *Untersuchungen in der Schwangerschaft*
- Auswahl des **Entbindungsortes** (Klinik oder Geburtshaus) und Anmeldung vornehmen
- Über die wichtigsten Besonderheiten zur **Ernährung** während der Schwangerschaft informieren und auf eine ausgewogene Ernährung achten
Wichtige Informationen und Tipps zur optimalen Ernährung während der Schwangerschaft findest du unter www.aptaclub.at/schwangerschaft/ernaehrung
- Arbeitgeber** über die Schwangerschaft informieren (ab der 12. SSW, spätestens bis zur 16. SSW)
- Ggf. Anmeldung zu einem **Geburtsvorbereitungskurs**

2. Trimester (13.-24.SSW)

- Interne Untersuchung** durch den Hausarzt oder die Hausärztin durchführen lassen
(zwischen 17. und 20. SSW, siehe dazu auch die separate Aptaclub Checkliste *Untersuchungen in der Schwangerschaft*)
- Reguläre **ärztliche Kontrolltermine** (v.a. Zahnarztkontrolltermin) wahrnehmen
- Zum **Hebammenberatungsgespräch** anmelden und Hebamme für die Geburtsvorbereitung (findet zwischen 30. und 38. SSW statt) und Wochenbettnachsorge finden
Schon gewusst? Zwischen der 18.-22. Schwangerschaftswoche besteht in Österreich die Möglichkeit einer (kostenfreien) Beratung durch eine Hebamme. Dabei kannst du dich vor allem zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und über weitere Unterstützungsmöglichkeiten direkt bei einer Hebamme informieren. Hebammen, die Beratungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes durchführen, sowie weitere Informationen findest du unter www.hebammen.at.
- Über Möglichkeiten der **Kinderbetreuung** nach der Karenz informieren und ggf. einen Platz in einer Kinderbetreuungseinrichtung reservieren (v.a. in Großstädten relevant)



3. Trimester (25.-40.SSW)

- Kliniktasche** packen und ggf. fehlende Utensilien besorgen oder ausborgen
Optimal vorbereitet: In der separaten Aptaclub Checkliste *Kliniktasche packen* erhältst du eine detaillierte Übersicht aller Gegenstände, die in deiner Kliniktasche nicht fehlen dürfen
- Baby-Erstausrüstung** besorgen (oder ausborgen) und vor der ersten Verwendung waschen
Alles, was du in den ersten Wochen unbedingt für dein Neugeborenes zu Hause haben solltest, findest du in der separaten Aptaclub Checkliste *Baby-Erstausrüstung*
- Physisch** und **mental** auf die bevorstehende Geburt **einstimmen**, z.B. durch Bewegung an der frischen Luft und/oder Yoga- bzw. Entspannungsübungen
Wichtige Informationen zu Bewegung und Sport in der Schwangerschaft sowie Schwangerschafts-Workout-Videos findest du unter www.aptaclub.at/mein-aptaclub/unsere-videos/fit-mit-bauch
- Ggf. **Playlist** mit deinen Lieblingssongs oder Entspannungsmusik für den Krankenhausaufenthalt erstellen
- Ggf. Liste mit wichtigen **Telefonnummern** notieren oder in einer Liste am Handy abspeichern (z.B. für die ersten Nachrichten nach der Geburt)
- Ggf. **Geburtsplan** erstellen
Mit einem Geburtsplan gibst du deine Wünsche und Bedürfnisse über den Ablauf der Geburt bekannt. Dieser dient quasi als Anleitung für die Hebamme und du kannst dich somit besser auf die Entbindung konzentrieren. Den Geburtsplan kannst du selbst verfassen oder meist auch als Formular in deiner Entbindungsstätte ausfüllen.

Schon gewusst?



Eine Schwangerschaft ist unglaublich aufregend. Gleichzeitig gibt es jedoch viele Dinge, an die man vor und nach der Geburt denken muss. Um dich in dieser neuen Lebensphase zu unterstützen, haben wir noch **viele weitere hilfreiche Checklisten, informative Broschüren und praktische Tools** rund ums Thema Schwangerschaft und Alltag mit deinem Neugeborenen zusammengestellt. Diese findest du unter:

www.aptaclub.at/mein-aptaclub/tools-und-downloads

Hast du Fragen? Wir sind für dich da!


Von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter – wir begleiten dich mit hilfreichen Infos und Services.

Unsere Elternservice-Expertinnen sind nicht nur Fachfrauen auf ihrem Gebiet, sondern selbst auch alle Mütter. Sie kennen viele Fragen und Herausforderungen aus eigener Erfahrung und stehen dir als verständnisvolle, qualifizierte Partnerinnen zur Seite.

 **0800 - 311 512**
Mo-Fr 9-12 & 13-15 Uhr, gebührenfrei

 service@aptaclub.at

 www.aptaclub.at

 **Live Chat** auf unserer Website
Immer für dich da!

 [@aptaclubat](https://www.instagram.com/aptaclubat)

 [facebook.com/aptaclub](https://www.facebook.com/aptaclub)



Euer Leben, unsere Wissenschaft