



## Checkliste Termine

 Im Laufe der Schwangerschaft sind unterschiedliche Vorbereitungen für die anstehende Geburt zu treffen. Des Weiteren sind regelmäßige Tests und Vorsorgeuntersuchungen von den werdenden Müttern einzuhalten. Eine Vielzahl an Terminen kommen auf Sie zu, die ohne eine gewisse Planung stressig verlaufen oder gar vergessen werden könnten. Meist unbeliebt sind vor allem die Behördengänge, da eine Vielzahl an Unterlagen benötigt wird. Diese verdrängen die meisten Eltern gerne, doch Sie sollten frühzeitig damit anfangen. Das reduziert den Stress und Sie können sich danach ganz dem kommenden Kind widmen. In den nachfolgenden Abschnitten können Sie die wichtigsten Termine entnehmen, die in den jeweiligen Schwangerschaftswochen wie auch nach der Geburt erforderlich sind.

## In den ersten 8 Schwangerschaftswochen

- Gynäkologe: Schwangerschaftsbestätigung & Mutterpass
- Hebammensuche
- ggf. Beantragung finanzieller Unterstützung

 Beim ersten Frauenarzttermin wird ein Bluttest durchgeführt um die Blutgruppe, eine mögliche Rhesus-Unverträglichkeit und Syphilis zu ermitteln. Darüber hinaus wird in diesem Test festgestellt, ob Sie gegen Röteln immun sind. Weiterhin wird meist das Urin auf andere Geschlechtskrankheiten wie z.B. Chlamydien untersucht. Falls erwünscht, kann Ihr behandelnder Arzt einen zusätzlichen HIV-Test durchführen. Bei schwerem Verdacht kann zudem ein Toxoplasmosetest durchgeführt werden, der aber nicht von der Krankenkasse übernommen wird.


Mit dem erhaltenen Mutterpass und Ihrem Personalausweis können Sie bei Bedarf finanzielle Unterstützung anfordern. Mögliche Kostenträger sind:

- Krankenkasse
- Familienkasse
- Elterngeldstelle


Beginnen Sie ebenso frühestmöglich mit der Suche nach einer idealen Hebamme. Sie ist eine der wichtigsten Begleitpersonen, die Sie während Ihrer Schwangerschaft begleitet. Gleichmaßen bieten Ihnen Hebammen oftmals die Unterstützung bei der Nachsorge an.

## 9. bis 12 Schwangerschaftswoche

- Erste Vorsorgeuntersuchung
- Erstes Screening
- Ersttrimesterscreening
- Pränataldiagnostik
- ggf. Chorionzottenbiopsie
- Hebammenstunde
- ggf. Nackenfaltenmessung
- Arbeitgeber informieren


 In der ersten Vorsorgeuntersuchung wird bei der Patientin vom Arzt oder von einer Hebamme das Urin, der Blutdruck, das Gewicht wie auch die Gebärmutter überprüft. Beim nachgehenden Screening wird ein vaginaler Ultraschall durchgeführt. Dabei kann man ermitteln, ob die Schwangere ein Kind oder Mehrlinge gebärt. Außerdem wird beim Ultraschall die Position und Entwicklung des Ungeborenen kontrolliert sowie protokolliert. Insgesamt wird es drei Screenings geben, denen Sie sich als Schwangere unterziehen. Diese werden in der Regel von Ihrer Versicherung erstattet.

Bei der Pränataldiagnostik hingegen handelt es sich um spezielle Untersuchungen, die über die regulären und vorgesehenen Behandlungen hinausgehen. Demzufolge werden die damit verbundenen Untersuchungskosten nicht von der Krankenkasse bezahlt. Darunter gehört ebenso eine Chorionzottenbiopsie, in der Erbkrankheiten oder Fehlbildungen festgestellt werden können. Desgleichen wird bei einer Nackenfaltenmessung ermittelt, ob eine Chromosomen-Abweichung oder ein Herzleiden vorliegt.

 Zwar ist man gesetzlich nicht dazu verpflichtet den Arbeitgeber über die Schwangerschaft zu informieren, doch es ist ratsam dies rechtzeitig zu tun. Nur so kann ein Kündigungsschutz und der Mutterschutz gewährleistet werden. Zusätzlich zum formlosen Schreiben, sollten Sie darin den errechneten Geburtstermin angeben und die Arztbescheinigung beilegen.

## 13. bis 16. Schwangerschaftswoche

- 2. Vorsorgeuntersuchung
- bei Bedarf: Geschlecht erfahren
- ggf. Fruchtwasseruntersuchung
- ggf. Triple Test
- ggf. Umstandskleidung kaufen

 Falls von den Eltern gewünscht wird, stellt der Arzt bei der 2. Vorsorgeuntersuchung das Geschlecht beim Ultraschall fest. Sowohl bei der Fruchtwasseruntersuchung, als auch beim Triple Test können zusätzlich Fehlbildungen beim Baby festgestellt werden. Diese Untersuchungsmethoden zählen desgleichen zu der Pränataldiagnostik. Das heißt, dass diese Kosten ebenso nicht von der zuständigen Krankenkasse übernommen werden.

## 17. bis 20. Schwangerschaftswoche

- 3. Vorsorgeuntersuchung
- zeitnahe Anmeldung zu einem Geburtsvorbereitungskurs
- Geburtshaus oder -klinik suchen & ggf. Besichtigen
- ggf. Mutterschaftsgeld beantragen
- 4. Vorsorgeuntersuchung (zwischen 19. & 23. Woche)
- 2. Screening (zwischen 19. & 23. Woche)


Ein Geburtsvorbereitungskurs kann der werdenden Mutter dabei helfen die Muskeln in den bestimmen Muskelpartien aufzubauen. Dies verhilft zu einer leichteren Entbindung der Frau und fördert außerdem Ihr Wohlbefinden. Ferner werden in solchen Kursen Mütter und Eltern

über die Pflege des Kindes und mögliche Probleme aufgeklärt. Die Kosten dafür werden lediglich für die Schwangeren von der Krankenkasse bezahlt. Die künftigen Väter sollten trotz dessen bei der jeweiligen Versicherung noch einmal nachfragen. Je nach Versicherungsart und Kasse können sie einer Kostenbeteiligung zustimmen. Einzige Bedingung für eine Kostenübernahme ist, dass der Kurs von einer zertifizierten Hebamme geleitet wurde.

Anschließend sollten sich die werdenden Eltern über mögliche Geburtskliniken oder -häuser erkundigen und ein geeignetes für sich herauszusuchen. Oftmals können Sie auch diese Einrichtungen zu sogenannten Informationsabende besuchen. An diesen Abenden werden Ihnen die Klinik vorgestellt und weitere Abläufe im Zusammenhang mit der Geburt erklärt.


## 21. bis 24. Schwangerschaftswoche

- 5. Vorsorgeuntersuchung
- Tagesmütter & Kitas suchen
- Versicherung des Kindes mit Krankenkasse klären
- ggf. Glukosetoleranztest

 Normalerweise ist Ihr Neugeborenes bei den ersten Untersuchungen bei Ihnen mitversichert. Dennoch sollten Sie sich rechtzeitig über die Versicherung Ihres Babys bei Ihrer zuständigen Krankenkasse erkundigen.

## 25. bis 28. Schwangerschaftswoche

- 6. Vorsorgeuntersuchung
- ggf. CTG
- wiederholter Antikörpersuchtest

 Besteht bei Ihnen die Möglichkeit einer Risikoschwangerschaft, kann der Arzt ab der 25. SSW eine Kardiotokographie (kurz: CTG) anordnen. Das CTG ermöglicht dem Arzt den Herzschlag des Ungeborenen zu überprüfen und die Reaktion des Fötus auf die Wehen deuten. Überdies kann der behandelnden Facharzt die Sauerstoffzufuhr des Kindes sicherstellen.


## 29. bis 32. Schwangerschaftswoche

- 7. Vorsorgeuntersuchung
- 3. Screening
- Erstausrüstung für das Kind
- Kliniktasche packen
- Kliniktransport planen
- ersten Tage nach Geburt vorbereiten


Ab der 32. Schwangerschaftswochen werden die Vorsorgeuntersuchungen alle 2 Wochen durchgeführt.

## 33. bis 35. Schwangerschaftswoche

- 8. Vorsorgeuntersuchung
- Elternzeit des werdenden Vaters beantragen
- Kinderarzt in der Nähe suchen
- Anträge ausfüllen & abschicken
- sonstige Behördengänge erledigen
- Stillen des Babys überlegen



Für die Elternzeit, das Elterngeld und das Mutterschaftsgeld sind unbedingt Anträge bei den zuständigen Behörden einzureichen. Der werdende Vater sollte mindestens 7 Wochen vor errechneten Geburtstermin beim Arbeitgeber die Elternzeit beantragen. Des Weiteren sollten beide Eltern Kindergeld sowie die Vaterschaftserkennung beantragen und das Sorgerecht klären.

 Überlegen Sie sich als werdende Mutter, ob Sie Ihr Kind stillen wollen oder nicht. Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen wollen oder können, sollten Sie sich über geeignete Anfangsnahrung erkundigen. Des Weiteren gilt der Mutterschutz, welches 6 Wochen vor der Geburt anfängt.

## 36. bis 39. Schwangerschaftswoche


- 9. & 10. Vorsorgeuntersuchung
- ggf. B-Streptokokken-Test

## Ab der 40. Schwangerschaftswoche

- Untersuchung mit CTG (alle 2 Tage)
- eventuelle Einleitung der Geburt

## Nach der Geburt

- Nachsorge mithilfe der Hebamme
- Rückbildungskurs besuchen

 Nach der stattgefundenen Entbindung tritt eine Erholungsphase bei der Mutter ein. Diese kann bis zu 8 Wochen dauern und wird "Wochenbett" genannt. In den ersten 10 Tagen wird üblicherweise die frisch gebackene Mutter von der behandelnden Hebamme ein bis zweimal täglich besucht. Sie bietet Ihnen Unterstützung bei der Säuglingspflege und beantwortet offene Fragen zur Ernährung oder das Elternsein.



DEUTSCHE  
STAMMZELLEN-  
BANK

WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



RÜCKRUF  
ANFORDERN

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH  
Neuer Wall 50  
20354 Hamburg  
Info@deutsche-stammzellenbank.de  
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)