CHECKLISTE SCHWANGERSCHAFT

ALLES ERLEDIGT **BIS ZUR GEBURT**

Von **Hebamme & Stillberaterin (IBCLC) Alexandra Habermeier** ♥ Aktualisiert November 2026

Start sobald du schwanger bist · **Wichtig** Elternzeit 7 Wochen vorher anmelden



ALEXANDRAS TIPP

Such dir deine Hebamme so früh wie möglich – am besten direkt nach dem positiven Test. Gerade für das Wochenbett sind viele Hebammen Monate im Voraus ausgebucht.

GLEICH ZU BEGINN

bis SSW 12

- [ ] **Termin bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt**
  dort bekommst du deinen Mutterpass
- [ ] **Hebamme für Vorsorge und Wochenbett suchen**
  je früher, desto besser – die Kosten trägt die Krankenkasse
- [ ] **Geburtstermin ausrechnen**
- [ ] **Folsäure nehmen**
  Jod nach Rücksprache mit Ärztin oder Hebamme
- [ ] **Über Ernährung informieren**
  z. B. rohes Fleisch, Rohmilchkäse und Alkohol meiden

ZWEITES TRIMESTER

SSW 13–27

- [ ] **Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren**
  erst dann gilt der Mutterschutz im Betrieb
- [ ] **Mutterschutz-Zeitraum notieren**
  6 Wochen vor bis 8 Wochen nach dem Termin
- [ ] **Geburtsort aussuchen**
  Infoabende in Kliniken oder Geburtshaus besuchen
- [ ] **Geburtsvorbereitungskurs buchen**
  für dich zahlt die Krankenkasse
- [ ] **Kinderarztpraxis suchen**
  viele nehmen nur begrenzt neue Babys auf
- [ ] **Kita-Platz anmelden**
  Wartelisten sind oft lang
- [ ] **Elternzeit und Elterngeld gemeinsam planen**
  wer bleibt wann wie lange zu Hause?
- [ ] **Wenn ihr nicht verheiratet seid: Vaterschaft anerkennen und Sorgeerklärung abgeben**
  kostenlos beim Jugendamt, schon vor der Geburt möglich

DRITTES TRIMESTER

SSW 28–36

- [ ] **Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen**
  mit der Bescheinigung über den voraussichtlichen Termin – frühestens 7 Wochen davor
- [ ] **Elternzeit beim Arbeitgeber anmelden**
  spätestens 7 Wochen vor Beginn – für Partner ab Geburt also bis etwa SSW 33
  7 WOCHEN VORHER
- [ ] **Stillvorbereitung in SSW 32**
  damit du dich vom ersten Anlegen an sicher fühlst
- [ ] **Wochenbett-Tee bestellen**
  dann liegt er zur Geburt schon bereit
- [ ] **Erstausstattung besorgen**
- [ ] **Babyschale kaufen und Probe einbauen**
- [ ] **Schlafplatz fürs Baby einrichten**
- [ ] **Elterngeldantrag vorbereiten**
  Formular schon ausfüllen, nach der Geburt fehlt nur noch die Urkunde
- [ ] **Hilfe fürs Wochenbett organisieren**
  Haushalt, Einkauf, Essen
- [ ] **Betreuung für Geschwister oder Haustiere während der Geburt klären**

DIE LETZTEN WOCHEN

ab SSW 36

- [ ] **Kliniktasche packen**
- [ ] **In der Geburtsklinik anmelden**
  falls noch nicht geschehen
- [ ] **Weg zur Klinik planen**
  Taxi-Nummer ins Handy, Tank voll
- [ ] **Dokumente fürs Standesamt bereitlegen**
- [ ] **Gefriertruhe mit vorgekochtem Essen füllen**
- [ ] **Besuchsregeln für die ersten Wochen absprechen**
- [ ] **Füße hochlegen und Kraft tanken**



MEIN TIPP FÜRS WOCHENBETT

Jungblatt Wochenbett-Tee Selection

Drei Bio-Kräutertees fürs Wochenbett und die Stillzeit

Scannen & entdecken