

## Checkliste Schwangerschaft

- Nehmen Sie bis mindestens Ende der 12. Woche regelmässig Folsäure ein.
- Hören Sie mit dem Rauchen auf – lieber heute als morgen.
- Trinken Sie täglich mindestens 1.5 bis 2 Liter Flüssigkeit – wenn möglich ungesüsste Getränke.
- Trinken Sie im ersten Trimester keinen Alkohol und während der ganzen Schwangerschaft nie regelmässig oder mehr als ein Glas alkoholhaltige Getränke.
- Essen Sie ausgewogen und gesund – „doppelt so gut“ statt „doppelt so viel“.
- Essen Sie kein rohes oder nicht gut durchgekochtes oder grilliertes Fleisch (Carpaccio, Tartare, Filet bleu, Pastete etc.).
- Essen Sie keinen rohen oder nicht gut durchgekochten oder grillierten Fisch (Rauchlachs, Sushi etc.).
- Essen Sie keine rohen Eier oder Speisen, die mit rohen Eiern zubereitet wurden.
- Waschen Sie sich regelmässig die Hände, wenn Sie Leute begrüsst haben, als Schutz vor ansteckenden Krankheiten.
- Nehmen Sie keine Medikamente aus der Hausapotheke ohne vorher mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme gesprochen zu haben. Das gilt auch für pflanzliche oder homöopathische Mittel.
- Sagen Sie bei jedem Besuch bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, in der Apotheke und Drogerie sowie bei der Zahnärztin/beim Zahnarzt, dass Sie schwanger sind.
- Lassen Sie sich nicht mehr röntgen.
- Kontaktieren Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn Sie Blutungen und/oder starke Bauchschmerzen haben.
- Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs.
- Bewegen Sie sich regelmässig – gut sind Sportarten wie Walken, Spazieren, Wandern, Schwimmen, Yoga, Pilates etc.
- Vermeiden Sie Sportarten mit grossem Verletzungsrisiko oder unter extremen Bedingungen.
- Seien Sie vorsichtig bei Haustieren: Reinigen Sie das Katzenkistchen nur noch mit Handschuhen und vermeiden Sie den Kontakt mit Chemikalien und ziehen Sie zum Putzen Handschuhe an.
- Vermeiden Sie Reisen in tropische Gebiete.
- Freuen Sie sich mit Ihrem Partner auf Ihr Baby!
- Abonnieren Sie unseren Gratis-Newsletter, der Sie durch die ganze Schwangerschaft begleitet: Oder laden Sie unsere iPhone-APP Schwanger! herunter.