



Veröffentlicht auf Nestlé Babyservice (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Du bist schwanger? Hilfreiche Fragen für deine Erstuntersuchung

# Du bist schwanger? Hilfreiche Fragen für deine Erstuntersuchung

Du bist schwanger? Dann steht bald die erste gynäkologische Untersuchung deiner Schwangerschaft an. Das ist spannend und aufregend zugleich! Schreibe dir, wenn es dir hilft, die ein oder andere Frage, die du deinem/ deiner Frauenarzt:in stellen möchtest, vorher auf. Frage z.B. nach

- Sex während der Schwangerschaft: was gibt es zu beachten?
- den besten Schlafpositionen: Wie findest du auch mit wachsendem Bauch die richtige Position für eine erholsame Nacht?
- der Gewichtszunahme in der Schwangerschaft: Wie viel solltest du wann auf der Waage erwarten?
- Kosmetikprodukten und Sonnenschutz: Welche Inhaltsstoffe solltest du vermeiden?
- Medikamenten während der Schwangerschaft: Welche solltest du während dieser Zeit nicht einnehmen? Schreibe dir dafür am besten vorher auf, welche du derzeit einnimmst.
- Schwangerschafts-/Gestationsdiabetes (GDM): Woran lässt sie sich erkennen?
- Geburtsvorbereitungskursen: Wann solltest du damit beginnen?
- Der Entbindung: Welche verschiedenen Optionen gibt es?

Zu einigen weiteren Fragen, die du dir zu Beginn deiner Schwangerschaft stellst, haben wir hilfreiche Artikel für dich. Zu folgenden Themen findest du alle wichtigen Infos und Tipps bei uns:

- Ernährung während der Schwangerschaft: [was du essen und was du vermeiden solltest](#) <sup>[1]</sup>.

- Sport während der Schwangerschaft: welche Art der Bewegung jetzt die richtige ist [2].
- Reisen während der Schwangerschaft: worauf du achten solltest [3].
- Schwangerschaftsvitamine und –nahrungsergänzungsmittel: was dein Körper braucht und wo eine gezielte Ernährung sinnvoll ist [4].
- Schwangerschaftsbeschwerden: was bei Übelkeit, Sodbrennen und schweren Beinen hilft [5].
- Mutterschutz und Elternzeit: was du bei der Organisation beachten solltest [6].
- 12-Wochen-Ultraschall: wie du dich darauf vorbereitest und welche Fragen, du du deinem/ deiner Arzt:in bei dieser Untersuchung stellen kannst [7].

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/schwangerschaft/schwangerschafts-erstuntersuchung>

#### **Links**

- [1] <https://www.babyservice.de/verbotene-lebensmittel-schwangerschaft>
- [2] <https://www.babyservice.de/sport-schwangerschaft>
- [3] <https://www.babyservice.de/reisen-schwangerschaft>
- [4] <https://www.babyservice.de/nahrungsergaenzungsmittel-schwangerschaft>
- [5] <https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>
- [6] <https://www.babyservice.de/node/3619243>
- [7] <https://www.babyservice.de/node/3614107>