

Mein Schwangerschaftskalender

Alle 40 Wochen mit Tipps im Überblick!



1. und 2. MONAT
1. - 8. Woche

- Erstuntersuchung anmelden
- Keine Zigaretten und kein Alkohol
- Mutterpass immer mitführen
- Keine Impfungen oder Medikamente ohne ärztliche Rücksprache

3. MONAT
9. - 12. Woche

- Termin für vorgeburtliche Untersuchung vereinbaren
- Mehr Ruhe und Schlaf
- Anstrengungen reduzieren
- Bei Beschwerden sofort zum Arzt gehen

4. MONAT
13. - 16. Woche

- Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach speziellen Leistungen für Schwangere
- Kontrollbesuch beim Zahnarzt
- Kein rohes Fleisch, keine Rohmilchprodukte essen
- Arbeitgeber und Krankenkasse informieren

5. MONAT
17. - 20. Woche

- Termin für Säuglingspflegekurs vereinbaren
- Beste Zeit für Urlaub, Umzug oder Wohnungsrenovierung
- Geburtsvorbereitungskurs belegen
- Schwangerschaftsstreifen vorbeugen

6. MONAT
21. - 24. Woche

- Eltern-Infoabende möglicher Geburtskliniken besuchen
- Mit Vorbereitungskursen beginnen
- Raus an die frische Luft
- Öfter mal zum Schwimmen gehen

7. MONAT
25. - 28. Woche

- Entscheidung, wo die Geburt stattfinden soll.
- Wenn nötig, bereits zur Geburt anmelden
- Babypausstattung besorgen, z.B. von Freunden und Verwandten
- Kontrollbesuch beim Zahnarzt

8. MONAT
29. - 32. Woche

- Kliniktasche packen
- Freie Hebamme für Wochenbettbetreuung kontaktieren?
- Folgende Telefonnummern griffbereit haben: Arbeitsstelle des Partners, Frauenarzt, Klinik, Taxiruf, Krankenhauszentrale

9. MONAT
33. - 36. Woche

- Alle zwei Wochen zur Vorsorge
- Lebensmittel auf Vorrat einkaufen
- Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen?
- Kinderzimmer einrichten

10. MONAT
37. - 40. Woche

- Kinderarzt aussuchen
- Mindestens alle zwei Wochen zur Vorsorge
- Geschenkwunschliste an Freunde und Verwandte verteilt?
- Die letzten Wochen zu zweit genießen

Bald ist das Baby da!

**Wann ist was wichtig?
Einfach Ihre Termine eintragen!**
Viele ganz persönliche Tipps hat die DAK-Elternberatung für Sie unter www.dak-familien-vorteile.de oder **069 7104 227-1066**