

Meine Schwangerschaft



© 2022 LEAF & GOLD Publishing (Nova MD),
ein Imprint der Roklife UG (haftungsbeschränkt)

Stolze Mama



Ein Foto, das mich an die besten Momente meines Lebens erinnert. Ich bin!

© 2022 LEAF & GOLD Publishing (Nova MD),
ein Imprint der Roklife UG (haftungsbeschränkt)

Endlich schwanger!

An diesem Tag habe ich erfahren, dass ich schwanger bin:

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: _____

SSW: _____ Vom Arzt bestätigt am: _____

Diese Person(en) habe ich sofort informiert: _____

Meine erste Reaktion: _____

Das waren meine ersten Symptome: _____

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Übelkeit | <input type="checkbox"/> Müdigkeit |
| <input type="checkbox"/> Hautveränderungen | <input type="checkbox"/> Geruchsempfindlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Essensgelüste | <input type="checkbox"/> häufiger Toilettengang |
| <input type="checkbox"/> Unterleibsschmerzen | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Brustspannen | <input type="checkbox"/> _____ |



„Für die Welt bist du irgendjemand!
Aber für irgendjemand bist du die Welt!“

© 2022 LEAF & GOLD Publishing (Nova MD),
ein Imprint der Roklife UG (haftungsbeschränkt)

Überraschung

Reaktionen von Papa, Familie und Co.

So hat der werdende Papa reagiert:

So hat die Familie reagiert:

So haben die Freunde reagiert:

So haben die Arbeitskollegen reagiert:

Mamasache



Was ich mir für mein Baby wünsche:

Wovor ich am meisten Angst habe:

Drei Dinge, die sich verändert haben:

■

■

■

Drei Dinge, die mir in der Schwangerschaft wichtig sind:

■

■

■

Das beschäftigt mich gerade:

Skala:



So fühle ich mich gerade:

Skala:




So fühle ich mich, wenn ich an die Geburt denke:

Skala:



Diese drei Dinge entspannen mich:









Manches beginnt klein, manches groß,
aber manchmal ist das Kleinste das Größte.

© 2022 LEAF & GOLD Publishing (Nova MD),
ein Imprint der Roklife UG (haftungsbeschränkt)

Meine Vorsorge

Der kleine Schwangerschaftskalender

Die Zeit bis zur Entbindung besteht aus 40 Wochen, in denen dein Kind wächst und sich entwickelt. Der Schwangerschaftskalender gibt dir einen kleinen Überblick darüber, was dich in den nächsten Monaten erwartet und wie sich dein Baby und du selbst verändern. Lass dich überraschen, bleib entspannt und genieß die kommende Zeit bis zur Geburt.

1. Monat

Rein rechnerisch beginnt die Schwangerschaft mit der Eizelleneinnistung zum Ende der dritten Woche. Danach kommt es zur Anlage der ersten Zellen innerhalb der Gebärmutter. Folsäure ist ab diesem Zeitpunkt sehr wichtig.

2. Monat

Deine Hormone machen sich deutlich bemerkbar. Stell dich darauf ein, häufiger müde, erschöpft und auch psychisch labiler als sonst zu sein. Das ist völlig normal, Körper und Psyche brauchen Zeit, um sich an die Schwangerschaft zu gewöhnen.

Bei deinem Frauenarzt wirst du bei der ersten Vorsorgeuntersuchung über alles informiert, inklusive eventueller Risiken aufgrund deiner bisherigen Krankengeschichte. Solltest du ungewöhnliche Beschwerden haben, kann dein Arzt mit einem Ultraschallgerät prüfen, ob eine Eileiterschwangerschaft vorliegt. Ein Blutbild wird zur Abklärung deiner Gesundheit durchgeführt und informiert dich zusätzlich über Blutgruppe und Rhesusfaktor.

3. Monat

Die erste Ultraschalluntersuchung wird vorgenommen, bei der dein Baby groß genug sein wird, dass du es sehen kannst. Es hat die Entwicklung vom Embryo zum Fötus durchlaufen. Es ist möglich, dass du es nun in deinem Körper spürst, denn es hat regelmäßig Schluckauf, damit seine Atmung gut trainiert wird. Sollte bei dir eine Risikoschwangerschaft vorliegen, kannst du pränataldiagnostische Tests machen lassen. Dein Arzt wird dich bei Bedarf informieren.

4. Monat

Ab jetzt wird die Schwangerschaft deutlich beschwerdefreier. Solltest du älter als 35 Jahre sein, hast du die Möglichkeit zur Fruchtwasseruntersuchung, um dich über eventuelle Fehlbildungen zu informieren.

Risiken erläutern. Bei deiner Arbeitsstelle ist es Zeit, den Geburtstermin bekannt zu geben. Das Mutterschutzgesetz unterstützt dich mit verschiedenen Regelungen, beispielsweise dem Beschäftigungsverbot.

5. Monat

Es ist Zeit für die nächste Vorsorgeuntersuchung. Dein Baby hat bereits Knochen, Muskulatur und auch Nerven entwickelt und bewegt sich viel.

6. Monat

Das Ende des sechsten Monats gibt dir neue Sicherheit. In medizinischer Hinsicht ist dein Baby nun überlebensfähig. Die zweite Ultraschalluntersuchung zeigt dir, wie sehr dein Kind inzwischen gewachsen ist.

7. Monat

Dein Baby macht sich zunehmend durch Tritte und viele körperliche Aktivitäten bemerkbar. Für dich gibt es die nächste Vorsorgeuntersuchung. Außerdem ist es hilfreich, dich jetzt für den kassenfinanzierten Geburtsvorbereitungskurs anzumelden.

8. Monat

Die dritte Ultraschalluntersuchung wird mit CTG (Kardiotokografie) durchgeführt. Der Herzton-/Wehenschreiber informiert dich über mögliche Wehentätigkeiten und die Herzfrequenz deines Babys.

9. Monat

In Woche 34 startet der Mutterschutz. Er endet zwei Monate nach der Geburt. Dein Baby nimmt mittlerweile sehr viel Platz in Anspruch. Wenn es sich bewegt, kannst du das häufig durch Bewegungen der Bauchdecke sehen. Nun finden die Vorsorgeuntersuchungen in zweiwöchigem Abstand statt. Du solltest jetzt deine Krankenhaustasche packen und alles für dein Baby fertig haben, wenn es nach der Entbindung nach Hause kommt.

10. Monat

Die letzten Wochen brechen an. Die Eröffnungswehen erkennst du an der allmählichen Öffnung des Muttermunds. Im Falle einer Hausgeburt sollten Hebamme und Kinderarzt schnell erreichbar sein. Bei einer Klinikgeburt hast du dich sicher bereits für ein Krankenhaus entschieden.

Mein Vorsorgeplan

Arzt/Ärztin:

Geburtshelfer/Hebamme:

Geburtstermin:

Krankenhaus/Geburtschaus:

SSW

Untersuchung

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

SSW

Untersuchung

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Notiz:

Mein Entbindungstermin

Durchschnittlich 266 Tage, also 38 Wochen, dauert eine Schwangerschaft von der Befruchtung bis zur Geburt. Häufig ist jedoch der Zeitpunkt der Befruchtung nicht eindeutig zu bestimmen. Daher orientieren sich Ärzte und Hebammen bei der Berechnung des voraussichtlichen Geburtstermins meist am ersten Tag der letzten Periode, der den neuen Zyklus einläutet. Nimmt man diesen als Grundlage zur Berechnung des Geburtstermins, dauert die Schwangerschaft insgesamt 280 Tage, also 40 Wochen.

Meine letzte Periode:

Geschätzter Entbindungstermin:

Erste Untersuchung:

Notizen

Gedanken, Wünsche und Pläne

Die Namensfindung

Wenn es ein *Mädchen* wird:

Vorschläge:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Notizen:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

Wenn es ein *Junge* wird:

Vorschläge:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

Notizen:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |