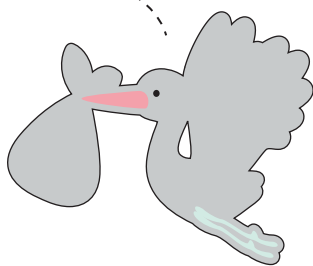


# MEINE Schwangerschaft



Ich werde Mama 

© 2021 Cupcakes & Kisses Publishing (Nova MD),  
ein Imprint der Roklife UG (haftungsbeschränkt)

• • •  
• • •  
*Das bin ich*

Name:

*Sag*   
*mal*  
*Cheese!*  


# Endlich schwanger!

Trage hier den Tag ein, an dem du von deiner Schwangerschaft erfahren hast.

Mo. Di. Mi. Do. Fr. Sa. So.

Jan. Febr. März Apr. Mai Juni Juli Aug. Sept. Okt. Nov. Dez.

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

Jahr:

Ort:

Uhrzeit:

SSW:

Diese Person habe ich sofort informiert:

Das waren meine ersten Symptome:

- Übelkeit
- Hautveränderungen
- Essensgelüste
- Unterleibsschmerzen
- Brustspannen
- Müdigkeit
- Geruchsempfindlichkeit
- häufiger Toilettengang
- .....
- .....



*Ich habe ein Geheimnis ...*

# 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: .....

.....

.....

Meine erste Reaktion: .....

.....

.....

# Mamasache



Was ich mir für mein Baby wünsche:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wovor ich am meisten Angst habe:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich fühle mich:

hervorragend

normal

schlecht

Drei Dinge, die sich verändert haben:

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Drei Dinge, die mir in der Schwangerschaft wichtig sind:

☐ .....

☐ .....

☐ .....