

# Mein Baby Bauch Buch

Tagebuch mit vielen Tipps und  
Hinweisen zum Schwangersein



# Mein BabyBauch Buch

## Impressum

### Herausgeber

SteriPharm GmbH & Co. KG  
Podbielskiallee 68  
D-14195 Berlin  
steripharm.de

### 17. aktualisierte Auflage Februar 2022

10.000 Exemplare

### Redaktionelles Konzept und Text

site-works AG  
Urheberin Figur „Pink Lady“: Viola Renno

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger  
schriftlicher Genehmigung der SteriPharm GmbH & Co. KG.





# Meine persönlichen Angaben

Name .....

Alter ..... Jahre

Das ist meine ..... Schwangerschaft

errechneter  
Geburtsstermin .....



# Mein Baby

Name .....

Geburtsdatum ..... Uhrzeit ..... Uhr

Größe ..... cm Gewicht ..... g



# Wichtige Telefonnummern

Arzt .....

Adresse .....

Hebamme .....

Krankenhaus/  
Geburtshaus .....

Adresse .....

Notarzt .....

Taxi .....

.....

.....

.....

.....

## Mein BabyBauch in Zahlen

Die Informationen über das Wachstum des Babys im Mutterleib sind hier nach dem jeweiligen Trimenon geordnet.

Bei den Größen- und Gewichtsangaben handelt es sich um reine Durchschnittswerte. Sei daher nicht besorgt, wenn die Werte deines Babys von diesen Zahlen abweichen.

Übrigens: Bis zur 19. Woche wird die Größe vom Scheitel bis zum Steiß gemessen und ab der 20. Woche vom Scheitel bis zur Ferse.

### 1. Schwangerschaftstriemenon 01. – 13. SSW

| Schwangerschaftswoche | Gewicht (ca.) | Größe (ca.) |
|-----------------------|---------------|-------------|
| 8. SSW                | 1g            | 1,6 cm      |
| 12. SSW               | 14g           | 5,4 cm      |

### 2. Schwangerschaftstriemenon 14. – 27. SSW

| Schwangerschaftswoche | Gewicht (ca.) | Größe (ca.) |
|-----------------------|---------------|-------------|
| 16. SSW               | 100 g         | 11,6 cm     |
| 20. SSW               | 300 g         | 25,6 cm     |
| 24. SSW               | 600 g         | 30,0 cm     |

### 3. Schwangerschaftstriemenon 28. – 40. SSW

| Schwangerschaftswoche | Gewicht (ca.) | Größe (ca.) |
|-----------------------|---------------|-------------|
| 28. SSW               | 1005 g        | 37,6 cm     |
| 32. SSW               | 1702 g        | 42,4 cm     |
| 36. SSW               | 2622 g        | 47,4 cm     |
| 40. SSW               | 3462 g        | 51,2 cm     |

## Termine für meinen BabyBauch

Hier findest du eine kurze Übersicht über die medizinischen Vorsorgeuntersuchungen und wann diese anstehen. Sie sind wichtig, nimm sie auf jeden Fall wahr! Lasse auch einen HIV-Test durchführen, am besten so früh wie möglich.

Bei jeder Untersuchung wird dein Gewicht bestimmt, der Blutdruck gemessen und der Urin untersucht. Hin und wieder gibt es eine Blutuntersuchung. Außerdem werden der Stand der Gebärmutter und die Beschaffenheit des Muttermundes ertastet sowie die Lage und die Herzöne des Kindes kontrolliert.

**05. bis 08. SSW:** 1. Vorsorgeuntersuchung (Toxoplasmose-Test möglich)

**09. bis 12. SSW:** 2. Vorsorgeuntersuchung (**1. Ultraschall**)

**12. bis 14. SSW:** Ersttrimesterscreening (Chorionzottenbiopsie möglich)

**13. bis 16. SSW:** 3. Vorsorgeuntersuchung

**15. bis 20. SSW:** Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese) möglich

**16. bis 18. SSW:** Triple-Test möglich

**17. bis 20. SSW:** 4. Vorsorgeuntersuchung

**19. bis 22. SSW:** **2. Ultraschall** („Großer Ultraschall“ möglich)

**21. bis 24. SSW:** 5. Vorsorgeuntersuchung

**24. bis 28. SSW:** Zuckerbelastungstest möglich

**25. bis 28. SSW:** 6. Vorsorgeuntersuchung

**29. bis 32. SSW:** 7. Vorsorgeuntersuchung (**3. Ultraschall**)

**33. bis 36. SSW:** 8. Vorsorgeuntersuchung

**Ende 34. SSW:** Ende dieser Woche beginnt der Mutterschutz

**36. bis 38. SSW:** 9. Vorsorgeuntersuchung  
(Kontrolluntersuchung: alle 2 Wochen)

**38. bis 40. SSW:** 10. Vorsorgeuntersuchung

**40. SSW:** Geburtstermin

**ab der 41. SSW:** Untersuchung alle zwei Tage

## Ein kleines Wunder erobert dein Leben



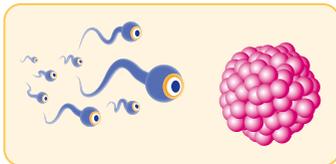
Es ist ein einzigartiger, wunderbarer Moment im Leben: Zwei Zellen verschmelzen und ein neues Leben entsteht! Manche Frauen ahnen bereits, dass sie schwanger sind, noch lange bevor ein Schnelltest oder der Arzt Gewissheit gibt. Andere Frauen wiederum müssen sehr lange auf diesen Moment warten, weil sich die Schwangerschaft auf natürlichem Wege nicht so einfach einstellen möchte. Es ist aber umso schöner, wenn es dann endlich „geklappt“ hat.

### Und wie war es bei dir?

Hast du deine Schwangerschaft geplant oder bist du eher überrascht worden? In jedem Fall können wir dir nur gratulieren. Du hast das größte Abenteuer deines Lebens vor dir. Klar, Abenteuer erfordern Mut und Kraft und Ausdauer – damit verbunden sind aber auch großes Glück und Erfüllung.

### Was ist in den letzten Tagen und Wochen in deinem Körper passiert?

Eines der größten Wunder! So oft der Vorgang der Befruchtung erforscht wurde: Er ist und bleibt einzigartig. Ob das kleine neue Lebewesen ein Junge oder Mädchen wird, die Locken vom Papa bekommt, die Sommersprossen von dir oder die Grübchen deiner Urgroßmutter, das alles ist jetzt bereits entschieden. Faszinierend! Genauso faszinierend wie die Befruchtung ist der Verlauf der gesamten Schwangerschaft. Du kannst selbst eine Menge dazu beisteuern, dass sie angenehm und unkompliziert vonstattengeht.



Sorge zum Beispiel durch eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung und einen möglichst entspannten Alltag für das gute Gedeihen deines Kindes.

Greifst du gerne zur Zigarette, solltest du dies ab sofort und zukünftig unterlassen! Nikotin verengt die Gefäße, wodurch weniger Sauerstoff und Nährstoffe zu deinem Kind gelangen. Als Folge kann ein nicht vollständig entwickeltes Gehirn bei deinem Baby auftreten. In der Regel sind die Babys von Raucherinnen bzw. von passiv rauchenden Schwangeren auch kleiner und haben ein geringeres Geburtsgewicht. Von anderen Drogen und Alkohol solltest du ebenfalls absehen.

### Zählweise der Schwangerschaftswochen

Jeden Tag wird das Baby in deinem Bauch ein bisschen größer und „kompletter“ werden, bis es um die 40. Schwangerschaftswoche herum fertig entwickelt auf die Welt kommt. Die Zählweise der Schwangerschaftswoche wird mit der Zahl der abgeschlossenen Woche plus der Zahl der Tage in der aktuellen Woche angegeben. Beispiel: 39 + 0 bis 39 + 6 entspricht der 40. Schwangerschaftswoche. 40 Schwangerschaftswochen entsprechen 10 Monaten, also nicht den im Volksmund üblichen 9 Monaten.

Lasse dich davon nicht verwirren: Tatsache ist, dass ein gesundes Baby 38 Wochen für seine Entwicklung braucht, demzufolge 9,5 Monate. Die ersten beiden Wochen deines Zyklus, also die Tage noch vor der Befruchtung, werden zur Schwangerschaftsdauer hinzugezählt, womit du wieder bei 40 Wochen bist. Das heißt, wenn du jetzt beispielsweise in der 5. Schwangerschaftswoche bist, ist dein Baby im Moment erst 3 Wochen alt. Und kurz darauf beginnt auch schon sein Herzchen zu schlagen.



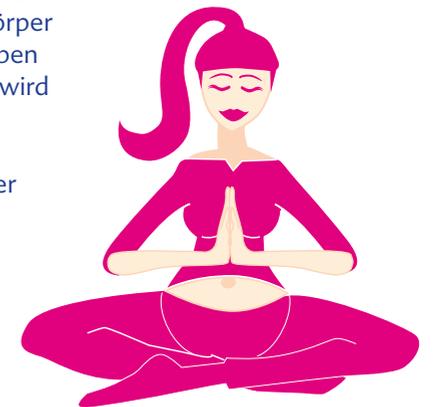
### Du siehst, es ist alles super spannend!

Damit du das Erlebnis deiner Schwangerschaft aufschreiben und festhalten kannst, gibt es „Mein BabyBauchBuch“ – ein Tagebuch für deine Gedanken, Gefühle, Fragen, Träume und vieles mehr. Hier hast du reichlich Platz für persönliche Aufzeichnungen und erhältst wertvolle Hinweise zum Schwangersein.

Bestimmt hast du jetzt jede Menge Fragen rund um deine Ernährung, welche Vitamine dein Körper verstärkt braucht, welchen Sport du noch treiben darfst und so weiter. „Mein BabyBauchBuch“ wird dir viele dieser Fragen beantworten können.

In erster Linie aber soll es ein Ratgeber sein, der nur für dich als Frau geschrieben wurde. Denn im Moment stehst vor allem du im Mittelpunkt! Deswegen findest du hier hilfreiche Tipps für dich ganz alleine zum Wohlfühlen, Entspannen und Glücklichein – davon wird dein Baby auch profitieren...

**Viel Freude beim Führen des Tagebuches und eine glückliche Zukunft für dich und dein Baby!**



### Vierte Woche (21.-27. Tag)

Deine Gefühle stehen Kopf! Der Schwangerschaftstest ist positiv! Doch behalte dein süßes Geheimnis noch ein bisschen für dich, das lässt dich wunderbar geheimnisvoll strahlen! Nur eines dabei bitte nicht vergessen: Versorge dich unbedingt ausreichend mit Folsäure (B9), Vitamin B12 und D3 sowie Jod (z. B. **Folio® forte** aus der Apotheke).

Tipp: Solltest du auf Jod verzichten müssen – es gibt auch **Folio® forte** jodfrei.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

### 21. Tag (oder 3 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 22. Tag (oder 3 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 23. Tag (oder 3 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Fünfte Woche (28.-34. Tag)

Du kannst es immer noch nicht ganz glauben? Spätestens der Arztbesuch wird dir Gewissheit geben.

Falls du es noch nicht getan haben solltest: Verzichte sofort strikt auf Alkohol und Zigaretten! Bitte beachte: E-Zigaretten sind auch schädlich. Schmeckt dir noch der morgendliche Kaffee? Wenn ja, dann achte auf die Menge: ein bis zwei Tassen täglich sind okay. Wichtig ist, dass du dich jetzt besonders gesund ernährst und viel trinkst: Früchte- oder Kräutertees, Saftschorlen und Wasser sind ideal.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 28. Tag (oder 4 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 29. Tag (oder 4 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 30. Tag (oder 4 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Sechste Woche (35.-41. Tag)

Dir ist übel? Du fühlst dich schwächer als sonst? Ein gutes Zeichen, dass sich dein Baby sicher eingenistet hat. Wenn dein Unwohlsein gerade morgens am schlimmsten ist, lege dir schon am Abend zuvor einen Zwieback oder ein Knäckebrot ans Bett.

Hormonell bedingte Beschwerden treten am Anfang der Schwangerschaft häufig auf. Das B-Vitamin-Präparat **Nausema**® aus der Apotheke hilft auf natürliche Weise.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

35. Tag (oder 5 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

36. Tag (oder 5 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

37. Tag (oder 5 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Siebte Woche (42.-48. Tag)

Klar, dein Partner, deine Familie und deine beste Freundin wissen es schon. Doch sticheln die Kollegen vielleicht ein bisschen, weil du manchmal etwas blass um die Nase bist oder nur selig vor dich hinlächelst?

Was soll's – keep calm and carry on! Du kannst die Neuigkeit noch früh genug bekannt geben. Die meisten warten damit bis nach der 12. Schwangerschaftswoche, wenn die erste Hürde geschafft ist.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

42. Tag (oder 6 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

43. Tag (oder 6 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

44. Tag (oder 6 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Achte Woche (49.-55. Tag)

Der Arzt hat das Herzchen schlagen gesehen – und dir herzlich gratuliert! Nun kannst du auch deinen Arbeitgeber über deine Schwangerschaft informieren. Das fällt nicht immer leicht, gerade wenn du eine wichtige Rolle im Team einnimmst und deine Arbeit eine bedeutende Rolle einnimmt. Doch mache dir bewusst: Ein Baby zu erwarten, ist eines der faszinierendsten Dinge auf der Welt – aufregender kann ein Job gar nicht sein.

Und mit diesen Gedanken klopfst du an die Tür deines Chefs...

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 49. Tag (oder 7 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 50. Tag (oder 7 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 51. Tag (oder 7 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## Zehnte Woche (63.-69. Tag)

Hast du früher mal die Mittagspause gehetzt ausfallen lassen, geht das jetzt nicht mehr. Dein Baby und du – ihr braucht ausreichende Nährstoffe.

Snacktipp: Vollkorn-Sandwich mit zartem Schinken oder Käse, Gurken, Salatblättern und Tomatenscheiben. Und zum Nachtisch gibts einen Joghurt mit frischen Früchten – Energie pur!

Mehr Rezepte aus der vitaminreichen Küche findest du auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de)

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 63. Tag (oder 9 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 64. Tag (oder 9 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 65. Tag (oder 9 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Elfte Woche (70.-76. Tag)

Saure Gurken mit Schokocreame? Kann sein, dass du nicht gerade auf diese Kombi stehst, aber sicher haben sich dein Appetit und dein Geschmackssinn verändert. Dein Körper braucht jetzt viel frisches Obst und Gemüse. Aber Vorsicht: Verzichte auf rohes oder nur halbgegartes Fleisch, rohen oder geräucherten Fisch, Rohmilchprodukte (kennzeichnungspflichtig!), weiche Eier und Desserts, die mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu) zubereitet werden.

Tipp: Auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de) findest du eine Ernährungspyramide für Schwangere mit vielen Ratschlägen.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

### 70. Tag (oder 10 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 71. Tag (oder 10 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 72. Tag (oder 10 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

73. Tag (oder 10 + 3)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 40.

74. Tag (oder 10 + 4)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 40.

75. Tag (oder 10 + 5)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 41.

76. Tag (oder 10 + 6)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 41.



## Zwölfte Woche (77.-83. Tag)

Bewege dich viel! Spaziergänge an der frischen Luft steigern die Bildung von Vitamin D und kurbeln deinen Kreislauf an. Du kannst auch nach wie vor dein Sporttraining durchziehen – das tut nicht nur dir, sondern auch deinem Kind gut! Wie so oft in der Schwangerschaft gilt auch hier: Höre auf deinen Körper!

Vermeide jedoch Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr, wie z. B. Skifahren oder Inlineskaten sowie Kampf- und Kontaktsportarten. Ideal sind jetzt Schwimmen, Nordic Walking, Yoga und Pilates (siehe auch 19. Woche).

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

77. Tag (oder 11 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

78. Tag (oder 11 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

79. Tag (oder 11 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Dreizehnte Woche (84.-90. Tag)

In dieser Woche ist der Wechsel von **Folio<sup>®</sup> forte** zu **Folio<sup>®</sup>** möglich. Dein Baby hat es sich gemütlich bei dir eingerichtet. Du kannst stolz sein und nun alle Welt an deinem Glück teilhaben lassen. Deine beste Freundin freut sich vielleicht nicht richtig mit dir? Gib ihr ein bisschen Zeit, ein Baby ist schließlich eine große Veränderung. Sie scheint schon zu ahnen, dass die langen Partynächte mit dir bald Vergangenheit sein werden...

P. S.: Falls du aus medizinischen Gründen kein zusätzliches Jod aufnehmen sollst: **Folio<sup>®</sup> forte** und **Folio<sup>®</sup>** gibt es auch in **jodfreier** Form.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

### 84. Tag (oder 12 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 85. Tag (oder 12 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 86. Tag (oder 12 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

87. Tag (oder  $12 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

88. Tag (oder  $12 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

89. Tag (oder  $12 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

90. Tag (oder  $12 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Vierzehnte Woche (91.-97. Tag)

Suche dir schon jetzt eine Hebamme, da diese oftmals bereits ausgebucht sind. Wenn du im Krankenhaus entbinden willst, solltest du dich um eine Hebamme für die häusliche Nachsorge kümmern. Denkst du an eine Hausgeburt oder an eine Geburt in einer Belegklinik, so wirst du schon bei der Geburt die Hebamme deiner Wahl zur Seite haben können.

Mehr Infos gibts bei deiner Krankenkasse, in den Kliniken oder unter [hebammen.de](http://hebammen.de)

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

91. Tag (oder 13 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

92. Tag (oder 13 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

93. Tag (oder 13 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

94. Tag (oder 13 + 3)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

95. Tag (oder 13 + 4)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

96. Tag (oder 13 + 5)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

97. Tag (oder 13 + 6)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Fünfte Woche (98.-104. Tag)

Bei deiner Lieblingshose geht der Knopf nicht mehr zu und so langsam bekommt dein Bauch eine andere Form. Jetzt brauchst du Umstandsmode, die durchaus stilvoll aussehen kann und mitwächst.

Wenn du nicht viel Geld ausgeben möchtest, schau dich mal auf Baby-Basaren um. Viele Mütter verkaufen dort auch Schwangerschaftskleidung. Ansonsten gibt es zahlreiche Anbieter im Internet.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

98. Tag (oder 14 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

99. Tag (oder 14 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

100. Tag (oder 14 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

101. Tag (oder 14 + 3)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

102. Tag (oder 14 + 4)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

103. Tag (oder 14 + 5)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

104. Tag (oder 14 + 6)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Sechzehnte Woche (105.-111. Tag)

Deine Übelkeit ist hoffentlich weg. Genieße daher alles was noch geht und dir und deinem Baby gut tut. Wenn du dich wohl fühlst, spricht auch nichts dagegen, eine Party zu besuchen und mit Freunden zu feiern.

Höre dabei jedoch immer auf dich und deinen Körper und schalte gegebenenfalls einen Gang runter. Es könnte sein, dass du schneller erschöpft bist als vor deiner Schwangerschaft.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

105. Tag (oder 15 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

106. Tag (oder 15 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

107. Tag (oder 15 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

108. Tag (oder  $15 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

109. Tag (oder  $15 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

110. Tag (oder  $15 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

111. Tag (oder  $15 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Siebzehnte Woche (112.-118. Tag)

Du hast Kraft und gibst auch im Job noch alles. Keiner soll sagen, du seist nicht mehr einsatzfähig. Doch sei vorsichtig und gönne dir Ruhepausen.

Eine Mittagspause ist Pflicht, und im Idealfall gibt es in deinem Büro ein Sofa, auf dem du ein Viertelstündchen die Beine hochlegen kannst. Damit beugst du gleichzeitig Krampfadern und Wassereinlagerungen vor.

Wichtig ist, immer mal wieder am offenen Fenster tief durchzuatmen!

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

112. Tag (oder 16 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

113. Tag (oder 16 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

114. Tag (oder 16 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Achtzehnte Woche (119.-125. Tag)

Du möchtest vor dem ganzen Babytrubel noch einmal weit weg? Dann ist jetzt die richtige Zeit, um zu verreisen! Solltest du einen Flug buchen, frage zur Sicherheit bei deinem Arzt nach. Bei einem gesunden Schwangerschaftsverlauf spricht aber nichts gegen eine Flugreise mit Bäuchlein.

Zur Info: Fluggesellschaften nehmen Schwangere in der Regel nur bis zur 36. Woche mit (variiert je nach Unternehmen).

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

119. Tag (oder 17 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

120. Tag (oder 17 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

121. Tag (oder 17 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

122. Tag (oder  $17 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

123. Tag (oder  $17 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

124. Tag (oder  $17 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

125. Tag (oder  $17 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Neuzehnte Woche (126.-132. Tag)

Hast du schon einmal etwas von Pilates gehört? Pilates ist eine ideale Gymnastik in der Schwangerschaft. Jedoch sind nicht alle Übungen für Schwangere geeignet. Wende dich an einen erfahrenen Lehrer, er wird dir sagen können, worauf du achten musst.

Du kannst auch gleich loslegen: Auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de) gibt es das Video „Pilates-Schwangerschaftsgymnastik“ direkt zum Mitmachen!

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 126. Tag (oder 18 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 127. Tag (oder 18 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 128. Tag (oder 18 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Zwanzigste Woche (133.-139. Tag)

Bekommst du eine Tochter oder einen Sohn? Jetzt wird es spannend, denn in diesen Tagen steht wieder eine Ultraschalluntersuchung an. Und dann kann der Arzt bei günstiger Lage deines Babys schon gut erkennen, ob du bald rosa oder hellblaue Söckchen einkaufen wirst.

Vielleicht beschränkst du dich aber zunächst auf weiße Söckchen, weil du dich überraschen lassen willst?

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 133. Tag (oder 19 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 134. Tag (oder 19 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 135. Tag (oder 19 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

136. Tag (oder  $19 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

137. Tag (oder  $19 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

138. Tag (oder  $19 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

139. Tag (oder  $19 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BabyBauchBild Nr. 2

Junge oder Mädchen? Man weiß es nicht immer!



## Meine Gedanken

Handwriting practice lines for the left page.

Handwriting practice lines for the right page.

## Einundzwanzigste Woche (140.-146. Tag)

Ist der Geburtsvorbereitungskurs schon gebucht? Falls nicht, Infos erhältst du in Kliniken, Geburtshäusern oder bei deiner Hebamme (wenn du schon eine ausgewählt hast). Möchtest du den Kurs nicht über einen langen Zeitraum hinweg besuchen, gibt es in manchen Städten auch Kompakt-Wochenendkurse mit und ohne Partner.

Übrigens: Entspannende Atemübungen zu Hause und überall zwischendurch sind sehr wohltuend!

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

140. Tag (oder 20 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

141. Tag (oder 20 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

142. Tag (oder 20 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Zweieundzwanzigste Woche (147.-153. Tag)

Soll dein Baby Anna-Sophie oder Leon heißen? Aurelia oder Anton? Egal, ob im Trend oder ausgefallen, ein Vorname muss bald her. Blätter in Vornamenbüchern, surfe im Internet und achte auf Namen in Filmabspännen im Fernsehen.

Du willst etwas Ausgefallenes und weißt nicht, ob das Standesamt das abnickt? Beispielsweise gibt die Namensberatungsstelle der Universität Leipzig telefonisch Auskunft. Infos unter [vornamenberatung.eu](http://vornamenberatung.eu)

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 147. Tag (oder 21 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 148. Tag (oder 21 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 149. Tag (oder 21 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

150. Tag (oder 21 + 3)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

151. Tag (oder 21 + 4)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

152. Tag (oder 21 + 5)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

153. Tag (oder 21 + 6)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Dreiundzwanzigste Woche (154.-160. Tag)

Wann bist du das letzte Mal spazieren gegangen? Gehe bewusst mal alleine für ein Stündchen in den Stadtpark und spüre die Sonnenstrahlen auf deiner Haut (das kurbelt auch gleich deine Vitamin-D-Produktion an!). Setze dich zwischendurch auf eine Bank zum Ausruhen und lasse einfach deine Gedanken treiben.

Streiche deinen Bauch und sprich mit deinem Baby – es kann dich jetzt schon gut hören!

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

154. Tag (oder 22 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

155. Tag (oder 22 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

156. Tag (oder 22 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

157. Tag (oder 22 + 3)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

158. Tag (oder 22 + 4)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

159. Tag (oder 22 + 5)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

160. Tag (oder 22 + 6)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Vierundzwanzigste Woche (161.-167. Tag)

Dein Bauch nimmt eine schöne Rundung an. Die Haut rund um Bauch, Beine, Busen und Po braucht jetzt besondere Pflege. Eine wohltuende Selbstmassage mit einem zartduftenden Öl kann verhindern, dass sich unschöne Schwangerschaftsstreifen bilden.

Genieße diese innigen Streichelkontakte mit deinem Baby.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 161. Tag (oder 23 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 162. Tag (oder 23 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 163. Tag (oder 23 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

164. Tag (oder 23 + 3)

Datum .....

Lined writing area for page 96.

165. Tag (oder 23 + 4)

Datum .....

Lined writing area for page 96.

166. Tag (oder 23 + 5)

Datum .....

Lined writing area for page 97.

167. Tag (oder 23 + 6)

Datum .....

Lined writing area for page 97.

## Fünfundzwanzigste Woche (168.-174. Tag)

Ob Urlaubsreise in die Ferne oder nur Wellness im heimischen Schwimmbad: Wichtig ist, dass du immer wieder zwischendurch an dein Wohlbefinden denkst. Du fühlst dich gut, musst aber Kraft tanken für jetzt und die Zeit danach! Gehe schwimmen, lasse dich massieren oder gönne dir eine Kosmetikbehandlung.

Bei stabilem Kreislauf spricht auch nichts gegen einen kurzen, aber nicht zu heißen Saunabesuch (zur Sicherheit vorher den Arzt fragen).

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 168. Tag (oder 24 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 169. Tag (oder 24 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 170. Tag (oder 24 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Sechsuudzwauzigste Woche (175.-181. Tag)

Die Beine werden schwerer, aber Shoppen macht dir noch immer Spaß. Neulich hast du so einen süßen Strampler in Größe 56 gesehen... dich aber nicht getraut, ihn zu kaufen? Etwa, weil dir deine Tante erzählt hat, vor der Geburt Babysachen zu kaufen könne Unglück bringen?

Mag sein, dass Menschen diesem Aberglauben hörig sind, aber ein Tipp: Höre nur auf deinen Bauch!

Greife zu, schließlich brauchst du eine Auswahl an Babykleidung für die ersten Tage zu Hause.

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 175. Tag (oder 25 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 176. Tag (oder 25 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 177. Tag (oder 25 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Siebenundzwanzigste Woche (182.-188. Tag)

Sofern euer Baby in einem Krankenhaus zur Welt kommen soll, könnt ihr beginnen, euch in eurer Wunschklinik beraten zu lassen sowie Kreißsäle zu besuchen. Und keine Bange: Kreißsäle sind heutzutage meist gemütlich eingerichtete Wohlfühlräume, die gar nicht an ein Krankenhaus erinnern.

Freut euch darauf, an einem Infoabend mit anderen werdenden Mamas und Papas in Kontakt zu kommen und Gedanken auszutauschen.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

182. Tag (oder 26 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

183. Tag (oder 26 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

184. Tag (oder 26 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

185. Tag (oder 26 + 3)

Datum .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

186. Tag (oder 26 + 4)

Datum .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

187. Tag (oder 26 + 5)

Datum .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

188. Tag (oder 26 + 6)

Datum .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Achtundzwanzigste Woche (189.-195. Tag)

Ein Kinderzimmer in Blütengelb oder Himmelblau? Was wird dein Baby gerne anschauen? Es macht einen Riesenspaß, das Kinderzimmer einzurichten. Doch hole dir zum Renovieren Hilfe und steige auf keinen Fall selbst auf die Leiter! Wichtig: Halte dich im Zimmer erst dann wieder auf, wenn es geruchsfrei ist und die Wände gut abgetrocknet sind.

Und vergiss in deinem Arbeitseifer nicht die tägliche Mini-Tablette **Folio®**!

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

## 189. Tag (oder 27 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 190. Tag (oder 27 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 191. Tag (oder 27 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

192. Tag (oder 27 + 3)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

193. Tag (oder 27 + 4)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

194. Tag (oder 27 + 5)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

195. Tag (oder 27 + 6)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Neuundzwanzigste Woche (196.-202. Tag)

Du hast einen Partner, der sich ein wenig vernachlässigt fühlt? Plane für einen Abend in dieser Woche ein romantisches Candle-Light-Dinner. Statt Prosecco zum Aperitif gibt es einen selbst pürierten Mangosmoothie und anstelle des Rotweins einen Traubensaft oder alkoholfreien Wein (den gibts im Fachgeschäft und schmeckt besser, als du denkst).

Was danach kommt, entscheidest du – denn: Auch in der Schwangerschaft ist beim Sex erlaubt, was dir guttut!

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

196. Tag (oder 28 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

197. Tag (oder 28 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

198. Tag (oder 28 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Dreißigste Woche (203.-209. Tag)

Klingt früh, ist aber wichtig: Packe schon jetzt deine „Siebensachen“ für die Klinik, denn manche Babys machen sich früher als geplant auf den Weg. Darüber hinaus gibt es dir das gute Gefühl, „vorbereitet“ zu sein.

Vergiss nicht, auch etwas Persönliches mitzunehmen, das dir Kraft und Energie gibt: ein Foto, eine Geburts-Playlist (im Kreißsaal darf Musik gehört werden!), ein Talisman...

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

203. Tag (oder 29 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

204. Tag (oder 29 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

205. Tag (oder 29 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

206. Tag (oder  $29 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

207. Tag (oder  $29 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

208. Tag (oder  $29 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

209. Tag (oder  $29 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# BabyBauchBild Nr. 3

Der kleine Mensch in dir wird immer kompletter!



*Ultraschallfoto 3*

## Meine Gedanken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Zweiuunddreißigste Woche (217.-223. Tag)

Du möchtest deinen Babybauch in Erinnerung behalten? Dann lasse noch schnell schöne Fotos von ihm machen! Entweder von einem professionellen Fotografen oder daheim von deinem Partner oder einer Freundin.

Tipp: Auch mit einem speziellen Gipsverband für Babybäuche lässt sich deine besondere Silhouette verewigen. Du kannst diesen in Apotheken kaufen oder online im Set bestellen.

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

217. Tag (oder 31 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

218. Tag (oder 31 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

219. Tag (oder 31 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

220. Tag (oder 31 + 3)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 130.

221. Tag (oder 31 + 4)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 130.

222. Tag (oder 31 + 5)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 131.

223. Tag (oder 31 + 6)

Datum .....

Handwriting practice lines for page 131.

### Dreiuuddreißigste Woche (224.-230. Tag)

Ein Baby im Kinderwagen vor sich herzuschieben, macht glücklich und stolz (wenn es nicht gerade schreit). Freue dich auf die Zeit nach der Entbindung und informiere dich spätestens jetzt über die unterschiedlichen Kinderwagenanbieter.

Wenn dir ein neues Modell zu teuer sein sollte, solltest du mal auf Basaren schauen, in Secondhand-Läden oder im Internet. Hier gibt es oft gut erhaltene Markenmodelle zu Schnäppchenpreisen.

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

224. Tag (oder 32 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

225. Tag (oder 32 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

226. Tag (oder 32 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....















## Siebenunddreißigste Woche (252.-258. Tag)

Die Entbindung rückt näher. Immer kräftiger strampelt dein Baby unter deiner Bauchdecke und nimmt dabei seine endgültige Geburtslage ein.

Dein Körper trainiert weiter fleißig die Bauchmuskeln, die er für die Geburt einsetzen muss. Diese wehenartigen leichten Schmerzen müssen dich also nicht beunruhigen. Aber vergewissere dich ruhig noch mal bei deinem Arzt, deiner Ärztin oder bei deiner Hebamme.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

252. Tag (oder 36 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

253. Tag (oder 36 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

254. Tag (oder 36 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Achtunddreißigste Woche (259.-265. Tag)

Fragen dich schon viele Familienmitglieder und Freunde, mit welchem „Begrüßungsgeschenk“ sie deinem Nachwuchs eine Freude bereiten könnten? Vielleicht hast du ganz spezielle Wünsche im Hinterkopf. Du kannst jetzt die Zeit nutzen, um eine Geschenkeliste zusammenzustellen.

Und noch ein kleiner Tipp: Überlege dir auch ruhig schon mal, wie die Geburtsanzeige aussehen könnte.

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

259. Tag (oder 37 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

260. Tag (oder 37 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

261. Tag (oder 37 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







## Vierzigste Woche (273.-279. Tag)

In diesen Tagen kommt dein langersehntes Baby auf die Welt. Auch wenn du schon aufgereggt bist und es nicht mehr abwarten kannst, achte weiter auf Ruhe und Auszeiten im Alltag.

Höre in dich hinein und versuche, auf deine Art Kontakt zu deinem Baby aufzunehmen – dann wirst du seine Zeichen zur Ankunft sicher deuten können. Mache deine Atemübungen weiter und vertraue auf deine eigene Kraft. Ein wunderbares Erlebnis steht an!

 Termine in der Woche vom ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

273. Tag (oder 39 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

274. Tag (oder 39 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

275. Tag (oder 39 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

276. Tag (oder  $39 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

277. Tag (oder  $39 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

278. Tag (oder  $39 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

279. Tag (oder  $39 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Einuudvierzigste Woche (280.-286. Tag)

Du bist „über dem Termin“, das geht einigen werdenden Mamas so. Dein Baby scheint sich in deinem Bauch noch sehr wohl zu fühlen. Eine engmaschige Kontrolle bei deinem Arzt oder im Krankenhaus ist jetzt aber wichtig.

Falls dich neugierige Anrufer nervös machen sollten, stelle einfach dein Handy auf lautlos und lies ein gutes Buch, das bringt dich auf andere Gedanken.

 Termine in der Woche von ..... bis .....

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    |    |

280. Tag (oder 40 + 0)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

281. Tag (oder 40 + 1)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

282. Tag (oder 40 + 2)

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

283. Tag (oder  $40 + 3$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

284. Tag (oder  $40 + 4$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

285. Tag (oder  $40 + 5$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

286. Tag (oder  $40 + 6$ )

Datum .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Adressen & Bücher

Hier findest du eine Übersicht verschiedener Organisationen sowie eine Auswahl empfehlenswerter Literatur und hilfreicher Internetseiten.

### Webadressen

#### Ärzte

##### **frauenaerzte-im-netz.de**

Berufsverband der Frauenärzte e. V. und Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

#### Beratungsstellen

##### **elternimnetz.de**

Informationen zu staatlichen Hilfen etc.

##### **familienplanung.de**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – auch z. B. „Schwanger unter 20“

##### **frauenhauskoordinierung.de**

Hilfe und Beratung bei Konflikten

##### **mein-kind.eu**

Infos zum Stillen, Schlafen, Wickeln, Babysitten etc.

##### **profamilia.de**

Elternschaft, Sexualität etc.

##### **bvktp.de**

Bundesverband für Kindertagespflege e. V.

##### **vamv.de**

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e. V.

#### Geburt

##### **babyfreundlich.org**

Liste mit „Babyfreundlichen Krankenhäusern“ – diese Krankenhäuser führen eine Plakette von der WHO und der UNICEF

##### **netzwerk-geburtshaeuser.de**

Netzwerk der Geburtshäuser/Geburts-haussuche nach Postleitzahlen

##### **gfg-bv.de**

Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit. Bundesverband e. V. Liste mit zertifizierten Kursleiterinnen

##### **hebammensuche.de**

bundesweites Verzeichnis mit Geburtshäusern

##### **www.wasserbabies.de**

Wassergeburt

#### Gesundheit

##### **ak-folsaeure.de**

Arbeitskreis Folsäure

##### **baby-care.de**

Persönliche Ernährungsanalyse / Vorsorgeprogramm

##### **dgbm.de**

Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e. V.

##### **folio-familie.de**

Vom Kinderwunsch über die Schwangerschaft bis zur Stillzeit

##### **jodmangel.de**

Arbeitskreis Jodmangel

##### **natum.de**

Naturheilkundliche Beratung

##### **nausema.de**

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft

#### Hebammen

##### **hebammensuche.de**

Hebammensuche nach Postleitzahlen oder speziellen Tätigkeitsgebieten

##### **hebammenverband.de**

Deutscher Hebammenverband e. V.

#### Schwangerschaft & Baby

##### **baby-center.de**

##### **eltern.de**

##### **familie.de**

##### **gesund-ins-leben.de**

##### **kidsgo.de**

##### **rund-ums-baby.de**

##### **schwangerundkind.de**

#### Männer mit Kinderwunsch

##### **folio-men.de**

# Adressen & Bücher

## Stillen

### afs-stillen.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.

### bdl-stillen.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

### bfr.bund.de

Nationale Stillkommission

### lalecheliga.de

La Leche Liga Deutschland e. V.  
Stillberatung

### stillen.de

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen

## Vornamen für das Kind

### baby-vornamen.de

### beliebte-vornamen.de

### firstname.de

### namen-namensbedeutung.de

## Bücher

### Wenn Eltern laufen lernen

Robin Alexander

### Baby Jahre - Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren

Remo H. Largo

### Was mein Baby essen soll

Beate Daas/Britta Wahlers

### Die Lamaze-Methode. Der Weg zu einem positiven Geburtserlebnis

Donna und Rodger Ewy

### Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr

Regina Hilsberg

### Das große Buch zur Schwangerschaft: Umfassender Rat für jede Woche

Franz Kainer/Annette Nolden

### Geburt ohne Gewalt

Frédéric Leboyer

### Das Stillbuch

Hannah Lothrop

### Die ersten Wochen mit dem Baby

Bettina Mähler/Karin Osenbrügge

### PEKiP: Spiel und Bewegung mit Babys

Liesel Polinski

# Register

## A

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Alkohol.....           | 8, 14         |
| Arbeitgeber .....      | 26            |
| Atemübungen.....       | 82            |
| Adressen & Bücher..... | 170, 171, 172 |

## B

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| Befruchtung.....       | 8             |
| Babyblues .....        | 168           |
| Bücher & Adressen..... | 170, 171, 172 |

## E

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Entbindung .....        | 148    |
| Ernährung.....          | 34, 38 |
| Ernährungspyramide..... | 38     |

## F

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Flugreise .....            | 68           |
| Folio® forte .....         | 48, 174      |
| Folio® forte jodfrei ..... | 48, 174      |
| Folio® .....               | 48, 110, 174 |
| Folio® jodfrei .....       | 48, 174      |
| Folsäure.....              | 10           |

## G

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Geburt.....                   | 168      |
| Geburtsstermin .....          | 160, 164 |
| Geburtsvorbereitungskurs..... | 82       |

## H

|              |    |
|--------------|----|
| Hebamme..... | 52 |
|--------------|----|

## J

|          |    |
|----------|----|
| Jod..... | 10 |
|----------|----|

## K

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Kompressionsstrümpfe ..... | 122     |
| Krampfadern .....          | 64, 122 |
| Krankenhaus.....           | 106     |

## M

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Mutterschutz..... | 136 |
|-------------------|-----|

## N

|                |    |
|----------------|----|
| Nausema® ..... | 18 |
|----------------|----|

## P

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Periode .....          | 9      |
| Pilatesgymnastik ..... | 44, 72 |
| Produktübersicht ..... | 174    |

## S

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Schwangerschaftsdauer.....    | 9   |
| Schwangerschaftstreifen ..... | 94  |
| Schwangerschaftswochen.....   | 9   |
| Service.....                  | 175 |
| Sex .....                     | 114 |
| Sport .....                   | 44  |
| Stillzeit .....               | 168 |

## U

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Übelkeit .....                | 18    |
| Ultraschalluntersuchung ..... | 7, 76 |

## V

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Vegetarische/Vegane Ernährung ..... | 30 |
| Vitamin D .....                     | 44 |
| Vorsorgeuntersuchung.....           | 7  |

## W

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Wassereinlagerungen..... | 64       |
| Wehen.....               | 144, 148 |

## Z

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Zählweise                    |       |
| Schwangerschaftswochen ..... | 9     |
| Zigaretten .....             | 8, 14 |
| Zyklus.....                  | 9     |

**Folio®-Familie:** In jeder Phase passend versorgt!

✓ Kinderwunsch ✓ Schwangerschaft ✓ Stillzeit

**Phase 1:** Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



### Folio® forte

Vitamine B<sub>9</sub> (800 µg Folsäure) + B<sub>12</sub> + D<sub>3</sub> und Jod

### Folio® forte jodfrei

Vitamine B<sub>9</sub> (800 µg Folsäure) + B<sub>12</sub> + D<sub>3</sub>

**Phase 2:** Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



### Folio®

Vitamine B<sub>9</sub> (400 µg Folsäure) + B<sub>12</sub> + D<sub>3</sub> und Jod

### Folio® jodfrei

Vitamine B<sub>9</sub> (400 µg Folsäure) + B<sub>12</sub> + D<sub>3</sub>

Für Männer mit Kinderwunsch



### Folio® men

Vitamine B<sub>9</sub> + B<sub>2</sub> + B<sub>6</sub> + B<sub>12</sub> + D<sub>3</sub> + C + A + E sowie Zink + Selen + Kupfer und Lycopin

Zur Unterstützung der männlichen Fruchtbarkeit  
Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit. Selen trägt zur normalen Spermienbildung bei.

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



### Nausema®

Vitamine B<sub>6</sub> + B<sub>1</sub> + B<sub>12</sub>

Alle Produkte sind glutenfrei sowie frei von Laktose, Konservierungsstoffen und Aromastoffen.  
Nahrungsergänzungsmittel.  
Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

## Unser kostenloser Service:

Kostenlose Bestellung und Download auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de)

### Ratgeber & Bücher

- Ratgeber Folio®-Familie
- Ratgeber Folio®men
- Ratgeber Nausema®
- Mein BabyBauchBuch
- Mein BabyStillBuch
- Kinderwunsch-Ratgeber



### Sport & Ernährung

- Pilates-Übungen für die Schwangerschaft und Rückbildung
- Ernährungspyramide für die Schwangerschaft
- Folatreiche Rezepte für eine gesunde Ernährung
- Breirezepte für Babys ab dem 5. Monat



### Digitale Medien

- [folio-familie.de](http://folio-familie.de)
- [folio-men.de](http://folio-men.de)
- [nausema.de](http://nausema.de)
- Eisprungkalender
- Geburtsterminrechner
- Pilates-Videos
- Podcast: Eine runde Sache



Weitere nützliche Infos und  
kostenlose Serviceangebote  
findest du auf

*folio-familie.de*



**folio-familie.de**