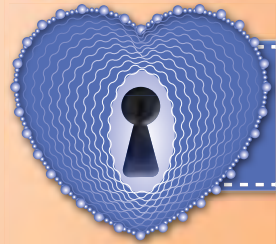


Mein Baby Bauch Buch

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

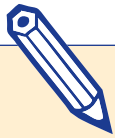
Redaktionelles Konzept und Text

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

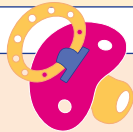
Name

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. Schwangerschaftstrimenon 01. – 13. SSW

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

2. Schwangerschaftstrimenon 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. Schwangerschaftstrimenon 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



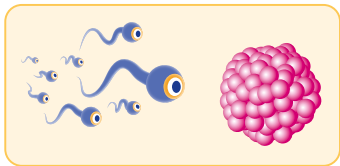
Es ist ein einzigartiger, wunderbarer Moment im Leben: Zwei Zellen verschmelzen und ein neues Leben entsteht! Manche Frauen ahnen bereits, dass sie schwanger sind, noch lange bevor ein Schnelltest oder der Arzt Gewissheit gibt. Andere Frauen wiederum müssen sehr lange auf diesen Moment warten, weil sich 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24. Tag (oder 3 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

25. Tag (oder 3 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26. Tag (oder 3 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

27. Tag (oder 3 + 6)

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

31. Tag (oder 4 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

32. Tag (oder 4 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

33. Tag (oder 4 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

34. Tag (oder 4 + 6)

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

38. Tag (oder 5 + 3)

Datum

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

39. Tag (oder 5 + 4)

Datum

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

40. Tag (oder 5 + 5)

Datum

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

41. Tag (oder 5 + 6)

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 vom 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

45. Tag (oder 6 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

46. Tag (oder 6 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

47. Tag (oder 6 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

48. Tag (oder 6 + 6)

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

52. Tag (oder 7 + 3)

Datum

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

53. Tag (oder 7 + 4)

Datum

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

54. Tag (oder 7 + 5)

Datum

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

55. Tag (oder 7 + 6)

Datum

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

Neunte Woche (56.-62. Tag)

Du ernährst dich vegetarisch oder vegan? Dann könnte die Versorgung mit einigen Mikronährstoffen knapp werden. Neben den üblichen Verdächtigen wie Eisen, Vitamin B12 und Jod gibt es oftmals noch weitere Vitamine und Mineralstoffe, die in unzureichendem Maße vorliegen können.

Auf folio-familie.de erfährst du, wie du dich während der Schwangerschaft optimal versorgen kannst.

 Termine in der Woche von bis

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

56. Tag (oder 8 + 0)

Datum

.....

57. Tag (oder 8 + 1)

Datum

.....

58. Tag (oder 8 + 2)

Datum

.....

59. Tag (oder $8 + 3$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

60. Tag (oder $8 + 4$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

61. Tag (oder $8 + 5$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

62. Tag (oder $8 + 6$)

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

 Termine in der Woche vom 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

66. Tag (oder $9 + 3$)

Datum

Handwriting practice lines for page 36.

67. Tag (oder $9 + 4$)

Datum

Handwriting practice lines for page 36.

68. Tag (oder $9 + 5$)

Datum

Handwriting practice lines for page 37.

69. Tag (oder $9 + 6$)

Datum

Handwriting practice lines for page 37.

Elfte Woche (70.-76. Tag)

Saure Gurken mit Schokocreme? 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 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

74. Tag (oder $10 + 4$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

75. Tag (oder $10 + 5$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

76. Tag (oder $10 + 6$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BabyBauchBild Nr. 1

Das erste Bild vom neuen Leben!



Ultraschallfoto 1

Meine Gedanken

Handwriting practice lines for the left page.

Handwriting practice lines for the right page.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

80. Tag (oder 11 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

81. Tag (oder 11 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

82. Tag (oder 11 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

83. Tag (oder 11 + 6)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dreizehnte Woche (84.-90. Tag)

In dieser Woche ist der Wechsel von **Folio[®] forte** zu **Folio[®]** 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[®] forte** und **Folio[®]** gibt es auch in **jodfreier** Form.

 Termine in der Woche vom 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

 Termine in der Woche von 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

Lined writing area for page 58.

102. Tag (oder 14 + 4)

Datum

Lined writing area for page 58.

103. Tag (oder 14 + 5)

Datum

Lined writing area for page 59.

104. Tag (oder 14 + 6)

Datum

Lined writing area for page 59.

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 seiest 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

115. Tag (oder 16 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

116. Tag (oder 16 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

117. Tag (oder 16 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

118. Tag (oder 16 + 6)

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 von 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

Handwriting practice lines for page 70.

123. Tag (oder 17 + 4)

Datum

Handwriting practice lines for page 70.

124. Tag (oder 17 + 5)

Datum

Handwriting practice lines for page 71.

125. Tag (oder 17 + 6)

Datum

Handwriting practice lines for page 71.

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 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

129. Tag (oder 18 + 3)

Datum

130. Tag (oder 18 + 4)

Datum

131. Tag (oder 18 + 5)

Datum

132. Tag (oder 18 + 6)

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!



Ultraschallfoto 2

Meine Gedanken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 von 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

143. Tag (oder $20 + 3$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

144. Tag (oder $20 + 4$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

145. Tag (oder $20 + 5$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

146. Tag (oder $20 + 6$)

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

 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

165. Tag (oder 23 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

166. Tag (oder 23 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

167. Tag (oder 23 + 6)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

171. Tag (oder 24 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

172. Tag (oder 24 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

173. Tag (oder 24 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

174. Tag (oder 24 + 6)

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

178. Tag (oder 25 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

179. Tag (oder 25 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

180. Tag (oder 25 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

181. Tag (oder 25 + 6)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Siebenundzwanzigste Woche (182.-188. Tag)

Sofern euer Baby in einem Krankenhaus zur Welt kommen soll, könnt ihr beginnen, euch in eurer Wunschlinik 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

Handwriting practice lines for page 108.

186. Tag (oder 26 + 4)

Datum

Handwriting practice lines for page 108.

187. Tag (oder 26 + 5)

Datum

Handwriting practice lines for page 109.

188. Tag (oder 26 + 6)

Datum

Handwriting practice lines for page 109.

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 deiner 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

199. Tag (oder $28 + 3$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

200. Tag (oder $28 + 4$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

201. Tag (oder $28 + 5$)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

202. Tag (oder $28 + 6$)

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 vom 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einuuddreißigste Woche (210.-216. Tag)

Eine Schwangerschaft ist ein wunderbares Ereignis. Dennoch ist nicht jeder Tag eitel Sonnenschein. Aufgrund von Wassereinlagerungen könnten deine Beine schwerer und dicker werden und vielleicht leidest du auch unter Krampfadern.

Wichtig: Füße hochlegen und immer wieder viel trinken (so paradox es klingt). Und genieße die Tage, auch wenn der Arzt dir möglicherweise Kompressionsstrümpfe verordnet hat.

 Termine in der Woche von bis

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

210. Tag (oder 30 + 0)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

211. Tag (oder 30 + 1)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

212. Tag (oder 30 + 2)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

213. Tag (oder 30 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

214. Tag (oder 30 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

215. Tag (oder 30 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

216. Tag (oder 30 + 6)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BabyBauchBild Nr. 3

Der kleine Mensch in dir wird immer kompletter!



Ultraschallfoto 3

Meine Gedanken

Zweiuuddreißigste 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

221. Tag (oder 31 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

222. Tag (oder 31 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

223. Tag (oder 31 + 6)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trimenon 3

Trimenon 3

Dreiunddreißigste 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

227. Tag (oder 32 + 3)

Datum

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

228. Tag (oder 32 + 4)

Datum

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

229. Tag (oder 32 + 5)

Datum

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

230. Tag (oder 32 + 6)

Datum

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

Vierunddreißigste Woche (231.-237. Tag)

Der Mutterschutz beginnt! Feier am letzten Arbeitstag gebührend deinen Abschied. Lade alle Kollegen zu einem Umtrunk im Büro ein (vielleicht mit einem vitaminreichen Smoothie?) und bedanke dich für ihre Rücksichtnahme während der letzten Zeit.

Kündige an, dass du dich auch in deiner Elternzeit zwischendurch melden wirst, damit der Kontakt nicht abbricht. Das ist wichtig, falls du bald wieder in den Beruf einsteigen möchtest.

 Termine in der Woche von bis

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

231. Tag (oder 33 + 0)

Datum

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

232. Tag (oder 33 + 1)

Datum

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

233. Tag (oder 33 + 2)

Datum

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

234. Tag (oder 33 + 3)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

235. Tag (oder 33 + 4)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

236. Tag (oder 33 + 5)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

237. Tag (oder 33 + 6)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Füftuuddreißigste Woche (238.-244. Tag)

Babys hören schon im Mutterleib gerne Musik, insbesondere von Mozart! Folglich kannst du jetzt schon eine schöne Spieluhr kaufen und auf deinem Bauch erklingen lassen. Die Melodie wird deinem Baby vertraut werden und ihm nach der Geburt helfen, in der Außenwelt anzukommen.

Auch das Einschlafen wird ihm dann wesentlich leichter fallen. Und schlafende Babys sind sooo süß ...

 Termine in der Woche vom bis

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

238. Tag (oder 34 + 0)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

239. Tag (oder 34 + 1)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

240. Tag (oder 34 + 2)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

241. Tag (oder $34 + 3$)

Datum

242. Tag (oder $34 + 4$)

Datum

243. Tag (oder $34 + 5$)

Datum

244. Tag (oder $34 + 6$)

Datum

Sechsuuddreißigste Woche (245.-251. Tag)

Spürst du ab und zu ein stärkeres Ziehen im Bauch? Keine Sorge, das hat alles seine Richtigkeit. Es sind die sogenannten Senkwehen. Dein Kind rutscht dadurch tiefer in Richtung Geburtskanal.

Du hast ein mulmiges Gefühl wegen der bevorstehenden Geburt? Das ist nur zu normal. Sei neugierig auf das, was kommen wird. Ohne Druck und Angst. **Du schaffst das!**

 Termine in der Woche vom bis

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

245. Tag (oder 35 + 0)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

246. Tag (oder 35 + 1)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

247. Tag (oder 35 + 2)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

248. Tag (oder 35 + 3)

Datum

Handwriting practice lines for the 248th day.

249. Tag (oder 35 + 4)

Datum

Handwriting practice lines for the 249th day.

250. Tag (oder 35 + 5)

Datum

Handwriting practice lines for the 250th day.

251. Tag (oder 35 + 6)

Datum

Handwriting practice lines for the 251st day.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

255. Tag (oder 36 + 3)

Datum

Handwriting practice lines for page 150.

256. Tag (oder 36 + 4)

Datum

Handwriting practice lines for page 150.

257. Tag (oder 36 + 5)

Datum

Handwriting practice lines for page 151.

258. Tag (oder 36 + 6)

Datum

Handwriting practice lines for page 151.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

262. Tag *(oder 37 + 3)*

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

263. Tag *(oder 37 + 4)*

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

264. Tag *(oder 37 + 5)*

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

265. Tag *(oder 37 + 6)*

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neuunddreißigste Woche (266.-272. Tag)

Gehe jetzt noch einmal mit deinem Partner oder deiner besten Freundin schön Essen oder ins Kino. Genießt die Zeit zu zweit, denn so in Ruhe zusammensitzen werdet ihr bald nicht mehr können.

Nimm dir ruhig ein Kissen mit, schließlich sitzt es sich jetzt mit rundem Kugelbauch nicht mehr so ganz bequem.

 Termine in der Woche von bis

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

266. Tag (oder 38 + 0)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

267. Tag (oder 38 + 1)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

268. Tag (oder 38 + 2)

Datum

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

269. Tag (oder 38 + 3)

Datum

Handwriting practice lines for page 158.

270. Tag (oder 38 + 4)

Datum

Handwriting practice lines for page 158.

271. Tag (oder 38 + 5)

Datum

Handwriting practice lines for page 159.

272. Tag (oder 38 + 6)

Datum

Handwriting practice lines for page 159.

Vierzigste Woche (273.-279. Tag)

In diesen Tagen kommt dein langsehntes 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einundvierzigste 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 B₉ (800 µg Folsäure) + B₁₂ + D₃ und Jod

Folio® forte jodfrei

Vitamine B₉ (800 µg Folsäure) + B₁₂ + D₃

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



Folio®

Vitamine B₉ (400 µg Folsäure) + B₁₂ + D₃ und Jod

Folio® jodfrei

Vitamine B₉ (400 µg Folsäure) + B₁₂ + D₃

Für Männer mit Kinderwunsch



Folio® men

Vitamine B₉ + B₂ + B₆ + B₁₂ + D₃ + 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 B₆ + B₁ + B₁₂

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

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
- folio-men.de
- 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