

Checkliste: Frühschwangerschaft

Daran musst du denken

Organisation/ Termine

- Termin beim Frauenarzt vereinbaren
- Termin beim Zahnarzt vereinbaren
- Hebamme suchen
- Zum Geburtsvorbereitungskurs anmelden

Verbote

- Alkohol
- Nikotin
- rohe tierische Produkte
- CT, MRT & Röntgen
- Extremsport

Medikamente

- Folsäure
- Jod

Verzichte auf die
Wirstoffe NSAR und
Coxiben!!

eigene Notizen

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____