



## Zeitlicher Ablaufplan und Terminübersicht zur Geburtsvorbereitung

**Bitte nehmen Sie die Untersuchungstermine durch Ihren Frauenarzt wahr.**

12. Woche:

Wünschen Sie eine Hebamme, die sich vor, während und nach der Geburt um Sie kümmert (Beleghebamme)?

Sie sollten versuchen, sich ab jetzt darum zu bemühen.

Unter der Telefonnummer 0221/3308-1640 helfen wir Ihnen gerne weiter.

Ab 12. Woche:

Anmeldung zu Schwimm- oder Yogakurs: diese sollten Sie zeitig vornehmen, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

20. – 30. Woche:

Auswahl des Geburtsvorbereitungs-/Partnerkurses; dieser sollte 3 bis 4 Wochen vor dem errechneten Termin für die Geburt abgeschlossen sein.

20. – 30. Woche:

Sie sollten sich ab jetzt um eine nachsorgende Hebamme, eine Hebamme Ihres Vertrauens bemühen, die Sie im Wochenbett zu Hause betreut.

25. – 34. Woche:

Beginnen Sie die Ankunft des werdenden Lebens in Ihren häuslichen vier Wänden vorzubereiten:

Eine Checkliste für eine empfohlene Grundausstattung für den Säugling finden Sie im Internetauftritt [www.koeln-kh-augustinerinnen.de](http://www.koeln-kh-augustinerinnen.de) unter "Fachabteilungen->Geburtshilfe->Downloads->Erstlingsausstattung".

ca. 30. – 34. Woche:

Vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsanmeldung am Kreißsaal: 0221/3308-1640.

Hebammensprechstunde: montags – donnerstags 10:00 Uhr – 16:00 Uhr