



Terminy i zadania do wykonania w ciąży



Bądź perfekcyjnie przygotowana do narodzin swojego dziecka z naszą praktyczną listą z najważniejszymi terminami i zadaniami do wykonania. Dodaj do niej wszystkie swoje daty wizyt u lekarza i inne obowiązki jakie masz do zrobienia podczas ciąży. Dzięki temu nie zapomnisz o żadnym z nich.

Terminy w pierwszym trymestrze





Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
 od 8-go tygodnia ciąży Potwierdzenie ciąży u lekarza i pierwsze USG.		<ul style="list-style-type: none">■ Weź ze sobą informację o szczepieniach.■ Przygotuj listę leków, które zażywasz. <hr/> <hr/>
 od 8-go tygodnia ciąży Poinformuj swojego pracodawcę o ciąży, od tego momentu przysługuje ci szczególna ochrona.		<ul style="list-style-type: none">■ Podaj przybliżoną datę porodu.■ Podaj przybliżoną datę przejścia na urlop macierzyński.■ Miej zapisane, ile dni urlopowych ci pozostało.■ Weź zaświadczenie lekarskie potwierdzające ciążę. <hr/> <hr/>

Terminy i zadania w drugim trymestrze

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
 Pomiędzy 12 a 15 tygodniem poszukaj położnej i lekarza prowadzącego.		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 Pomiędzy 14 a 16 tygodniem poszukaj kursu w szkole rodzenia.		<hr/> <hr/> <hr/>
 Pomiędzy 18 a 22 tygodniem czas na USG połówkowe.		<ul style="list-style-type: none">■ Weź ze sobą kartę ciąży <hr/> <hr/>

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
 Pomiędzy 16 a 30 tygodniem rozejrzyj się w poszukiwaniu szpitala, w którym będziesz rodzić.		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
 Od 20 tygodnia ciąży zacznij powoli urządzać pokój dla dziecka.		<hr/> <hr/> <hr/>

Trzeci trymestr – ostatni moment na załatwienie wszystkich formalności

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
 Od 30 tygodnia miej przygotowany wniosek o urlop macierzyński.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skrócony akt urodzenia lub potwierdzenie przewidywanego terminu porodu. <input type="checkbox"/> Dane pracodawcy. <input type="checkbox"/> Oświadczenie o braku zamiaru korzystania z urlopu rodzicielskiego albo z zasiłku macierzyńskiego za okres odpowiadający okresowi urlopu rodzicielskiego przez drugiego z rodziców dziecka przez okres wskazany we wniosku. <hr/> <hr/>
 Od 30 tygodnia ciąży miej również przygotowany wniosek o urlop rodzicielski, który najlepiej złożyć razem z wnioskiem o urlop macierzyński.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ojcowie mogą składać ten wniosek po ukończeniu przez dziecko 14 tygodnia. <input type="checkbox"/> Mamy mogą złożyć ten wniosek razem z wnioskiem o urlop macierzyński. <hr/> <hr/>
 Pomiędzy 27 a 32 tygodniem ciąży czas na kolejne USG.		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Weź ze sobą kartę ciąży <hr/> <hr/>
 Od 32 tygodnia ciąży zacznij rozglądać się za miejscem w żłobku, jeśli będziesz go potrzebować.		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
 Od 33 tygodnia ciąży jeśli nie jesteście małżeństwem przygotujcie formalne uznanie dziecka przez ojca przed porodem.		<ul style="list-style-type: none">  Zaświadczenie o ciąży  Dokumenty tożsamości obojga rodziców  Gdy matka jest panną – odpis aktu urodzenia  Gdy matka jest rozwódką – skrócony odpis aktu małżeństwa z adnotacją na temat rozwodu  Gdy matka jest wdową – skrócony odpis aktu zgonu męża <hr/> <hr/>
 Od 35 tygodnia ciąży miej przygotowaną wypawkę dla dziecka.		<hr/> <hr/> <hr/>
 Od 36 tygodnia ciąży powinnaś mieć spakowaną i stale przygotowaną torbę do szpitala.		<ul style="list-style-type: none">  Lista rzeczy do spakowania do szpitala <hr/> <hr/> <hr/>

Więcej ważnych informacji na temat „Terminów i zadań do wykonania w ciąży“ dowiesz się z [naszego artykułu](#).