



# 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.		<input type="radio"/> Weź ze sobą informację o szczepieniach. <input type="radio"/> Przygotuj listę leków, które zażywasz. ..... .....
Od 8-go tygodnia ciąży: poinformuj swojego pracodawcę o ciąży, od tego momentu przysługuje ci szczególna ochrona.		<input type="radio"/> Podaj przybliżoną datę porodu. <input type="radio"/> Podaj przybliżoną datę przejścia na urlop macierzyński. <input type="radio"/> Miej zapisane, ile dni urlopowych ci pozostało. <input type="radio"/> Weź zaświadczenie lekarskie potwierdzające ciążę. .....
Pomiędzy 9 a 12 tygodniem: pierwsze USG.		<input type="radio"/> Weź ze sobą kartę ciąży. ..... .....

## Terminy i zadania w drugim trymestrze

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
Od 12-go tygodnia ciąży: poszukaj położnej i lekarza prowadzącego.		..... ..... .....
Od 14-go tygodnia ciąży: poszukaj kursu w szkole rodzenia.		..... ..... .....

## Terminy i zadania w drugim trymestrze

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
Pomiędzy 19 a 22 tygodniem: czas na USG połówkowe.		<input type="radio"/> Weź ze sobą kartę ciąży. ..... .....
Od 18-go tygodnia ciąży: rozejrzyj się w poszukiwaniu szpitala, w którym będziesz rodzić.		..... ..... .....
Od 20-go tygodnia ciąży: zacznij powoli urządzać pokój dla dziecka.		..... .....

## Trzeci trymestr – ostatni moment na załatwienie wszystkich formalności

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
Pomiędzy 30 a 33 tygodniem: miej przygotowany wniosek o urlop macierzyński.		<input type="radio"/> Skrócony akt urodzenia lub potwierdzenie przewidywanego terminu porodu. <input type="radio"/> Dane pracodawcy. <input type="radio"/> 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. ..... .....
Pomiędzy 30 a 33 tygodniem ciąży: miej również przygotowany wniosek o urlop rodzicielski, który najlepiej złożyć razem z wnioskiem o urlop macierzyński.		<input type="radio"/> Ojcowie mogą składać ten wniosek po ukończeniu przez dziecko 14 tygodnia. <input type="radio"/> Mamy mogą złożyć ten wniosek razem z wnioskiem o urlop macierzyński. ..... ..... ..... .....

## Trzeci trymestr – ostatni moment na załatwienie wszystkich formalności

Do zrobienia	Data	Ważne informacje i miejsce na notatki
Pomiędzy 29 a 32 tygodniem ciąży: czas na kolejne USG.		<input type="radio"/> Weź ze sobą kartę ciąży. ..... .....
Od 32 tygodnia ciąży: zacznij rozglądać się za miejscem w żłobku, jeśli będziesz go potrzebować.		..... ..... ..... ..... .....
Od 33 tygodnia ciąży: jeśli nie jesteście małżeństwem, przygotujcie formalne uznanie dziecka przez ojca przed porodem.		<input type="radio"/> Zaświadczenie o ciąży. <input type="radio"/> Dokumenty tożsamości obojga rodziców. <input type="radio"/> Gdy matka jest panną – odpis aktu urodzenia. <input type="radio"/> Gdy matka jest rozwódką – skrócony odpis aktu małżeństwa z adnotacją na temat rozwodu. <input type="radio"/> Gdy matka jest wdową – skrócony odpis aktu zgonu męża. ..... .....
Od 35 tygodnia ciąży: miej przygotowaną <u>wyprawkę dla dziecka</u> .		..... ..... .....
Od 36 tygodnia ciąży: powinnaś mieć spakowaną i stale przygotowaną torbę do szpitala.		<u>Lista rzeczy do spakowania do szpitala</u> ..... ..... .....

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