

# Fit für und mit baby

Checkheft  
für werdende Mütter



Liebe .....,

ein neuer kleiner Mensch wächst gerade in Ihnen.  
Neue Aufgaben werden bald zu Ihrem Leben  
gehören und Sie rücken in die nächste Generation  
vor.

Sich darauf gut vorzubereiten, ist wichtig und kann  
viel Spaß machen, auch wenn - oder gerade weil -  
sich in Ihnen manches anders anfühlt, als Sie  
erwarten. Fernsehen und Werbung lassen meist  
alles in strahlend glücklichem Licht erscheinen und  
verschweigen „die Arbeit“, die dazu gehört.

Wir haben in diesem Heft einen Teil dieser Aufgaben, um die Sie sich in den nächsten Wochen und Monaten kümmern, aufgeschrieben. Herforder Firmen und die Krankenkasse IKK werden Ihr Engagement mit Gutscheinen im Wert von über 100 € belohnen.

Mit den Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität können Sie alle Fragen besprechen, die Ihnen in den Kopf kommen.

Dort erhalten Sie auch die Gutscheine, wenn Sie alle Stempel und Unterschriften gesammelt haben. Viel Spaß und gutes Gelingen!



## Vorsorge für mich selbst:

Ich bin regelmäßig zur Vorsorge zu meiner  
**Hebamme** oder zu meinem **Frauenarzt**

.....

Name und Adresse eintragen

gegangen.



Bitte Stempel und Unterschrift geben lassen.



# Ich war während der Schwangerschaft bei meinem Zahnarzt

.....

Name und Adresse eintragen



Bitte Stempel und Unterschrift geben lassen.



# Kinderarzt



Ich habe mir Dr. ....

.....

Name, Adresse und Telefonnummer eintragen.

als meinen Kinderarzt ausgesucht und weiß, wie ich ihn erreiche.

Bitte Stempel und Unterschrift geben lassen.



# Kreissaalbesichtigung

Am ..... habe ich mir (gemeinsam mit .....  
.....) den Kreissaal im .....  
angeschaut.



Bitte von einer Hebamme oder Krankenschwester Stempel und Unterschrift  
geben lassen.



# Nachsorge



Die Hebamme, die zur Nachsorge zu mir in die Wohnung kommt, wenn ich mit meinem Kind wieder zu Hause bin, ist:.....

.....  
Bitte Name, Adresse und Telefonnummer eintragen

Am ..... hatte ich ein Vorgespräch mit ihr.

Bitte Stempel und Unterschrift geben lassen.



# Cafe belly

Am .....habe ich mich bei Frau Kucknat,  
Tel.: 913117 angemeldet.

Bitte Stempel und Unterschrift geben lassen





Die Idee für das Checkheft entwickelte das Diakonische Werk Herford, Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familie und Sexualität.



Es ist ein Baustein des Kooperationsprojektes „steps“ der Präventionsstelle Stadt Herford und der Geschäftsstelle der Gesundheitskonferenz des Kreises Herford

Unterstützt durch die IKK WL



Marktkauf Herford



3 x in Herford

Humana Herford



Gestaltung: Peter von Ahsen