



MEIN
SCHWANGERSCHAFTS
TAGEBUCH

Neun Monate voller Wunder – Woche für Woche festgehalten



EMMA WEBER

Das Begleitbuch zu „Zum ersten Mal Mama“



Willkommen, liebe Mama!

Dieses Tagebuch gehört dir – und deinem kleinen Wunder

Neun Monate lang wächst in dir ein kleines Wunder heran. Dieses Tagebuch hilft dir, jede Woche dieser besonderen Reise festzuhalten: deine Gefühle, deine Gedanken, die kleinen und großen Momente. Jahre später wirst du diese Seiten aufschlagen und jeden Augenblick noch einmal erleben. Nimm dir jede Woche ein paar Minuten Zeit – nur für dich und dein Baby.

Über mich

Mein Name: _____

Mein Alter: _____ **Mein erstes Kind:** _____

Die wichtigsten Daten

Positiver Test am: _____ **Errechneter Termin:**

Frauenarzt / Frauenärztin: _____

Meine Hebamme: _____

Meine Klinik: _____

Wichtige Telefonnummern: _____

.....

.....



Der positive Test

Der Moment, in dem alles begann

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Wo ich war und wie ich es erfahren habe

Was ich in diesem Moment gefühlt habe

Wem ich es zuerst erzählt habe – und wie die Reaktion war

Meine größten Wünsche für dich, kleines Baby



1. TRIMESTER

Woche 5 – 13

„Zuerst warst du ein Traum – jetzt bist du mein ganzes Herz.“



SSW 5

Schwangerschaftswoche 5

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 6

Schwangerschaftswoche 6

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 7

Schwangerschaftswoche 7

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 8

Schwangerschaftswoche 8

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 9

Schwangerschaftswoche 9

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 10

Schwangerschaftswoche 10

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 11

Schwangerschaftswoche 11

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 12

Schwangerschaftswoche 12

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 13

Schwangerschaftswoche 13

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



Ultraschall-Erinnerung

Erstes Trimester

Datum: _____ **SSW:** _____



Hier ist Platz für dein Ultraschallbild

Das hat der Arzt / die Ärztin gesagt

.....

.....

Das habe ich gefühlt, als ich dich gesehen habe

.....

.....

.....



Meine Vorsorgetermine

Alle Untersuchungen auf einen Blick

Datum	SSW	Untersuchung	Notizen



2. TRIMESTER

Woche 14 – 27

„Kleine Füße, die noch niemand sieht – und doch hinterlassen sie schon Spuren in meinem Herzen.“



SSW 14

Schwangerschaftswoche 14

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 15

Schwangerschaftswoche 15

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 16

Schwangerschaftswoche 16

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 17

Schwangerschaftswoche 17

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 18

Schwangerschaftswoche 18

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 19

Schwangerschaftswoche 19

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 20

Schwangerschaftswoche 20

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 21

Schwangerschaftswoche 21

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 22

Schwangerschaftswoche 22

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 23

Schwangerschaftswoche 23

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 24

Schwangerschaftswoche 24

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 25

Schwangerschaftswoche 25

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 26

Schwangerschaftswoche 26

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 27

Schwangerschaftswoche 27

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



Ultraschall-Erinnerung

Zweites Trimester

Datum: _____ **SSW:** _____



Hier ist Platz für dein Ultraschallbild

Das hat der Arzt / die Ärztin gesagt

.....

.....

Das habe ich gefühlt, als ich dich gesehen habe

.....

.....

.....



Unsere Namensideen

Wie sollst du heißen, kleines Wunder?

Mädchenamen

Jungennamen

Unser Favorit



3. TRIMESTER

Woche 28 – 40

„Bald halte ich dich im Arm – bis dahin trage ich dich unter meinem Herzen.“



SSW 28

Schwangerschaftswoche 28

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 29

Schwangerschaftswoche 29

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 30

Schwangerschaftswoche 30

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 31

Schwangerschaftswoche 31

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 32

Schwangerschaftswoche 32

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 33

Schwangerschaftswoche 33

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 34

Schwangerschaftswoche 34

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 35

Schwangerschaftswoche 35

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 36

Schwangerschaftswoche 36

Datum: _____ **Gewicht:** _____ **Bauchumfang:** _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 37

Schwangerschaftswoche 37

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



SSW 38

Schwangerschaftswoche 38

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 39

Schwangerschaftswoche 39

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

Meine Symptome und Gelüste

Das ist diese Woche passiert

Notiz an dich, mein Baby



SSW 40

Schwangerschaftswoche 40

Datum: _____ Gewicht: _____ Bauchumfang: _____

So fühle ich mich diese Woche

.....

.....

Meine Symptome und Gelüste

.....

.....

Das ist diese Woche passiert

.....

.....

.....

.....

Notiz an dich, mein Baby

.....

.....

.....



Ultraschall-Erinnerung

Drittes Trimester

Datum: _____ **SSW:** _____



Hier ist Platz für dein Ultraschallbild

Das hat der Arzt / die Ärztin gesagt

.....

.....

Das habe ich gefühlt, als ich dich gesehen habe

.....

.....

.....



Meine Kliniktasche

Ab SSW 34 gepackt und bereit

Für mich

- ☐ Mutterpass, Versichertenkarte und Personalausweis
- ☐ Bequeme Kleidung und warme Socken
- ☐ Nachthemd oder weites T-Shirt für die Geburt
- ☐ Bademantel und Hausschuhe
- ☐ Kosmetiktasche (Zahnbürste, Haargummi, Lippenbalsam)
- ☐ Still-BHs und Stilleinlagen
- ☐ Snacks und Getränke
- ☐ Handy und Ladekabel

Für dich, kleines Baby

- ☐ Bodys und Strampler (Größe 50/56)
- ☐ Mützchen, Söckchen und Jäckchen
- ☐ Kuscheldecke
- ☐ Autositz / Babyschale für die Heimfahrt



Mein Geburtsplan

Meine Wünsche für den großen Tag

Wer mich begleiten soll

Meine Wünsche zur Schmerzlinderung

Das ist mir während der Geburt wichtig

Direkt nach der Geburt wünsche ich mir



Deine Geburt

Der Tag, an dem wir uns kennengelernt haben

Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: _____

So hat alles angefangen

Unsere Geburtsgeschichte

Der Moment, in dem ich dich zum ersten Mal gesehen habe



Willkommen, kleines Wunder!

Deine ersten Daten

Dein Name: _____

Geboren am: _____ **um:** _____ **Uhr**

Gewicht: _____ **Größe:** _____ **Kopfumfang:** _____

Dein erstes Foto

Das möchte ich dir zur Geburt sagen

.....

.....

.....

.....



Danke!

Ich wünsche dir und deinem kleinen Wunder alles Glück der Welt.

Du möchtest Woche für Woche wissen, was dich und dein Baby erwartet?

Alle Antworten findest du in meinem Buch

„ZUM ERSTEN MAL MAMA“

erhältlich auf Amazon.de

Wenn dir dieses Tagebuch gefällt, freue ich mich riesig über eine kurze Rezension auf Amazon – sie hilft anderen werdenden Mamas, das Buch zu finden.

Deine Emma