

Tín egni kalendari

1. dagur í síðstu menstuatiún 20. juni 2023

Termin er roknað til: 26. marts 2024

| Dagf: | Vika | |
|--------|------|---|
| 18-jul | 4+0 | Halt fram ella byrja at taka folsýru (400 mikrogram dgl) , tak D-vitamin (10 mikrogram dgl) |
| 25-jul | 5+0 | Tak kálk (500 mg dgl) ella drekk ½ l av mjólkaúrdrátti dagliga |
| 01-aug | 6+0 | |
| 08-aug | 7+0 | |
| 15-aug | 8+0 | 1. kommunulæknaviðtala (minst til at hava land við) |
| 22-aug | 9+0 | Byrja at taka jarnskoyti (40-50 mg) |
| 29-aug | 10+0 | |
| 05-sep | 11+0 | |
| 12-sep | 12+0 | |
| 19-sep | 13+0 | |
| 26-sep | 14+0 | |
| 03-okt | 15+0 | til ljósmóður (tú fær eina tíð sendandi) |
| 10-okt | 16+0 | |
| 17-okt | 17+0 | |
| 24-okt | 18+0 | til skanning (millum viku 18 og 21, tú fær tíð sendandi) |
| 31-okt | 19+0 | |
| 07-nov | 20+0 | |
| 14-nov | 21+0 | til ljósmóður |
| 21-nov | 22+0 | |
| 28-nov | 23+0 | |
| 05-des | 24+0 | 2. kommunulæknaviðtala (minst til at hava land við) |
| 12-des | 25+0 | |
| 19-des | 26+0 | |
| 26-des | 27+0 | til ljósmóður |
| 02-jan | 28+0 | Koppseting móti kikhosta (áðrenn viku 32) |
| 09-jan | 29+0 | |
| 16-jan | 30+0 | |
| 23-jan | 31+0 | |
| 30-jan | 32+0 | til ljósmóður |
| 06-feb | 33+0 | |
| 13-feb | 34+0 | 3. kommunulæknaviðtala (minst til at hava land við) |
| 20-feb | 35+0 | |
| 27-feb | 36+0 | |
| 05-mar | 37+0 | til ljósmóður |
| 12-mar | 38+0 | |
| 19-mar | 39+0 | til ljósmóður |
| 26-mar | 40+0 | |
| 02-apr | 41+0 | til ljósmóður |
| 09-apr | 42+0 | |



Kommunulækni
Turið Holm Johannessen

Kommunulækni: 617700, gerandisdagar millum 8-10

Ljósmóður: 304625, mánadag, týsdag, hósdag, fríggjadag millum 10.30-12.30