

# Kontrolni popis prije začeća

Ovdje je jednostavan kontrolni popis koji će vam pomoći planirati zdravu trudnoću. Za lakšu ga upotrebu preuzmite ili ispišite.

## Prehrana

### ○ Hranite se zdravo

♀ ♂ [Dobro uravnotežena i raznolika prehrana puna svježeg voća i povrća](#) oboma će vam pomoći da budete u dobroj formi za zasnivanje obitelji.

### ○ Počnite uzimati dodatke prehrani za trudnice

♀ Prvih 6-8 tjedana nakon začeća ključni su za razvoj vaše bebe, uključujući razvoj njenih vitalnih organa. Ipak, većina žena nije svjesna trudnoće sve dok njihova beba ne počne rasti i razvijati se.  
Potrebno je određeno vrijeme da se poveća razina hranjivih tvari u vašem tijelu, kojima će ono opskrbljivati vas i vašu bebu u razvoju, a teško je zajamčiti da ćete dobiti dovoljne količine samo iz hrane. Uzimanje multivitaminskog i mineralnog dodatka prehrani za trudnice, kao što je Elenatal, može pomoći u povećavanju razine neophodnih hranjivih tvari te pomoći zadovoljiti potrebe majke i djeteta. Važno je početi uzimati multivitaminski i mineralni dodatak prehrani za trudnice, kao što je Elenatal, najmanje 1 mjesec prije no što pokušate zatrudnjeti.

- ♂ I muškarci mogu poduzeti pozitivne korake u poticanju začeca, usvajanjem zdravijeg načina života te posebno svjesnošću o zdravlju spermija.

## Način života

### ○ Dob i plodnost

- ♀♂ Plodnost žena i muškaraca s godinama opada. Ako možete birati kada ćete imati dijete, pri planiranju trudnoće uzmite u obzir svoju dob i dob svoga partnera. Možda ćete o tome željeti detaljnije razgovarati s ginekologom.

### ○ Vodite računa o svojoj težini

- ♀♂ Zdrava je težina bitna za oboje jer pretilost ili pothranjenost mogu utjecati na vaše šanse za začeca. Težite zdravom indeksu tjelesne mase (BMI) od 18,5 do 24,99. Ako još niste uspjeli, vaš vam ginekolog može predložiti najbolji način postizanja idealne težine za planiranje trudnoće.

### ○ Prestanite pušiti i izbjegavajte alkohol

- ♀ Najsigurnije je u potpunosti izbjegavati alkohol i pušenje dok pokušavate zatrudnjeti, tijekom cijele trudnoće te za vrijeme dojenja.
- ♂ Dok pokušavate zatrudnjeti, muškarcima se preporučuje izbjegavati pušenje i prekomjerno konzumiranje alkohola kako bi potakli i održali zdrave spermije.

### ○ Smanjite unos kofeina

- ♀ Pokušajte ne konzumirati više od 200 mg kofeina dnevno, što odgovara dvjema šalicama espressa. Ne zaboravite da kofeina ima i u čokoladi, čaju, nekim gaziranim i energetskekim napitcima.

## ○ Smanjite razinu stresa

- ♀♂ Stres može utjecati na vašu vezu i smanjiti vaš seksualni nagon. Ako se trebate opustiti, isprobajte tehnike upravljanja stresom poput joge i meditacije.

## ○ Pratite svoju ovulaciju

- ♀ Poznavanje razdoblja ovulacije pomoći će vam da odredite najbolje vrijeme za pravljenje djece. Koristite [naš jednostavni kalkulator ovulacije](#) ili kupite test za utvrđivanje ovulacije u svojoj lokalnoj ljekarni kako biste pomogli identificirati svoje plodne dane i povećali svoje šanse za začeće. Ako ste koristili kontracepciju poput implantata, pilula ili injekcija, potrebno je određeno vrijeme da se vaša plodnost vrati. Upitajte svog ginekologa za pravi savjet kada poželite prestati koristiti kontracepciju.

## ○ Neka vam tjelovježba prijeđe u naviku

- ♀♂ Aktivan način života i redovita, umjerenjena tjelovježba oboma će vam pomoći da budete u dobroj formi za zasnivanje obitelji. Zašto ne biste vježbali zajedno?

# Važne kontrole

## ○ Posjetite svog ginekologa

- ♀ Ako pokušavate zatrudnjeti, dobra je ideja razgovarati s ginekologom. Može vas savjetovati o važnim stakama poput testova koji će možda biti potrebni, lijekova koje možda trenutno uzimate i cjepivima koja se preporučuju pri planiranju trudnoće. Također vam može pomoći da uzmete u obzir sve važne informacije iz vaše obiteljske anamneze. Ako uzimate kontracepciju, savjetujte se prije prestanka uporabe.
- ♂ To je također dobro vrijeme da vaš partner potraži savjet svog liječnika o tome što može učiniti kako bi pomogao u planiranju trudnoće.

