

# Kontrolni popis za trudnoću

Ovdje je jednostavan kontrolni popis koji će vas provesti kroz zdravu trudnoću. Za lakšu ga upotrebu preuzmite ili ispišite.

## 1. tromjesečje - od 1. do 12. tjedna

### ○ Posjetite svog ginekologa

Čim pomislite da ste trudni, posjetite svog ginekologa. On može potvrditi vašu trudnoću, odrediti termin vašeg poroda i pomoći vam u planiranju programa prenatalne skrbi.

### ○ Naručite se na prenatalne preglede

Tijekom trudnoće morat ćete ići na redovite preglede kako biste se uvjerali da je sve u redu. Vaš bi prvi prenatalni pregled trebao biti između 10. i 16. tjedna.

### ○ Razmislite o kontrolnim testovima

Kada budete trudni oko 11 tjedana, biti će vam ponuđeni krvni testovi te ultrazvuk za provjeru razvoja vašeg djeteta. Vaš će prvi ultrazvuk biti između 8. i 12. tjedna.

## ○ Razmislite o kontrolnim testovima

Kada budete trudni oko 11 tjedana, biti će vam ponuđeni krvni testovi te ultrazvuk za provjeru razvoja vašeg djeteta. Vaš će prvi ultrazvuk biti između 8. i 12. tjedna.

## ○ Naručite se u bolnicu ili rodilište

Čim saznate da ste trudni, sa svojim ginekologom razgovarajte o mogućnostima rađanja i naručite se u bolnicu.

## ○ Ako već niste, počnite svakodnevno uzimati multivitamine za trudnice

Elenatal™ je dodatak prehrani za uporabu prije začeća i do 12. tjedna trudnoće. Sadržava folnu kiselinu i biološki aktivan oblik folata kalcijev-L-metilfolat (Metafolin). Preporučuje se svakodnevno uzimanje Elenatala najmanje 1 mjesec prije začeća i do 12. tjedna trudnoće.

## ○ Obuzdajte jutarnje mučnine

Ako se teško nosite sa simptomima jutarnje mučnine kao što su mučnine i povraćanje te vam je potrebna pomoć, možete isprobati neke od ovih [uobičajenih lijekova](#).

## ○ Prestanite pušiti

Ako već niste prestali pušiti, preporučuje se da to učinite čim pomislite da ste trudni.

## ○ Izbacite alkohol

Najsigurnije je izbjegavati alkohol tijekom trudnoće te za vrijeme dojenja.

## ○ Hranite se zdravo

Neka vam prehrana bude hranjiva, dobro uravnotežena i raznovrsna, kako bi pomogla održati vas i vaše dijete zdravima. Saznajte koje namirnice treba izbjegavati ili ograničiti i pijte puno vode.

## ○ Smanjite unos kofeina

Pokušajte konzumirati manje od 200 mg kofeina dnevno. To odgovara dvjema šalicama espressa. Ne zaboravite da kofeina ima i u čokoladi, čaju, nekim gaziranim i energetskekim napitcima.

## ○ Redovito vježbajte

Ostanite aktivni i svakodnevno se 30 minuta bavite umjerenom tjelovježbom poput hodanja ili plivanja.

## ○ Provjerite svoja prava na rodiljni dopust

Upitajte svog poslodavca o svojim pravima na rodiljni dopust.

## ○ Prijavite se na naš besplatni e-vodič kroz svaki tjedan trudnoće

Svaki ćemo vam tjedan poslati e-poruku da vam pokažemo kako napredujete vi i vaša beba. Prijavite se sada, jednostavno je!

## ○ Prestanite čistiti mačji WC

Ako imate mačku, nosite gumene rukavice pri čišćenju WC-a ili zamolite nekoga da to učini umjesto vas. Ako se bavite vrtlarstvom, bilo bi također dobro da nosite rukavice.



## ○ Naučite o dojenju

[Dojenje vašeg djeteta](#) ima velike zdravstvene prednosti za vas oboje. Ako planirate dojiti, vaša će vam primalja dati savjete o tehnici.

## ○ Jačajte mišiće dna zdjelice

Mišići dna vaše zdjelice mogu oslabiti pod naporom trudnoće i poroda, uzrokujući inkontinenciju. Ove će vam jednostavne vježbe pomoći da učvrstite mišiće.

## ○ Razmislite o skrbi za dijete

Ako se nakon poroda planirate vratiti na posao, provjerite koje su mogućnosti skrbi za vaše dijete u vašoj okolini. Neke su od njih unaprijed popunjene, pa se već prije poroda prijavite u one po svom izboru.

## ○ Kupite trudničku odjeću

Vjerojatno ste primijetili da vam vaša odjeća više ne pristaje - vrijeme je da potražite trudničku odjeću! Također ćete trebati trudnički grudnjak.

# 2. tromjesečje - od 13. do 26. tjedna

## ○ Kupite ili posudite neophodnu opremu za bebe

Osim namještaja za dječju sobu, trebat će vam kolica, dječja odjeća, pelene i druge neophodne potrepštine. Postoje razne mogućnosti za kupnju novih stvari ili možda posudbu od prijatelja i rodbine koji imaju stariju djecu.

## ○ Kupite još jedan trudnički grudnjak

Vaše će grudi prerasti prvi trudnički grudnjak koji kupite, tako da ćete se oko 28. tjedna trebati izmjeriti za još jedan.

## ○ Postavite autosjedalicu

Kada su u automobilu, djeca mlađa od 6 mjeseci moraju biti zaštićena u odobrenoj, pravilno postavljenoj nosiljci, okrenutoj suprotno od smjera vožnje. Ona će vam biti potrebna kako biste donijeli svoju novu bebu kući iz bolnice, pa je postavite što prije. Važeće smjernice o korištenju autosjedalice potražite u [Zakonu o sigurnosti prometa na cestama](#).

## ○ Spakirajte bolničku torbu

Možda ćete morati brzo stići u bolnicu, pa neka vaša bolnička torba bude spakirana i spremna. Ne zaboravite spakirati i potrepštine za bebu.

## ○ Uredite dječju sobu

Uredite dječju sobu tako da je spremna kada dođete kući iz bolnice.