

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 dodatne proizvode koji sadrže vitamine i minerale namijenjene trudnicama

♀ 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 pripravka za trudnice, kao što je Elevit Pronatal, može pomoći u povećavanju razine neophodnih hranjivih tvari te pomoći zadovoljiti potrebe majke i djeteta. Važno je početi uzimati multivitaminski i mineralni pripravak za trudnice, kao što je Elevit Pronatal, najmanje 1 mjesec prije no što pokušate zatrudnjeti.

♂ I muškarci mogu poduzeti pozitivne korake u poticanju začeća, 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 uzmete 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 začeće. 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 energetskim 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 kalendar 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, umjerena 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 stawkama 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 ginekologa o tome što može učiniti kako bi pomogao u planiranju trudnoće.

○ Posjetite stomatologa

♀ Prije no što pokušate zatrudnjeti otidite na kontrolni stomatološki pregled, kako biste se uvjerali da ste dobrog oralnog zdravlja i obavili potrebno liječenje.

○ **Provjerite policu svog dodatnog zdravstvenog osiguranja**

- ♀ Ako tijekom trudnoće i poroda namjeravate koristiti dodatno zdravstveno osiguranje, provjerite prava koja vam po polici pripadaju. Možda će biti potrebno sklopiti ugovor o dodatnom zdravstvenom osiguranju najmanje 12 mjeseci prije nego što zatrudnite.

○ **Provjerite svoje uvjete za rodiljni dopust**

- ♀♂ Potrudite se da razumijete vaša radnička prava na rodiljni i roditeljski dopust te sve odgovornosti koje možete imati prema svome poslodavcu.

○ **I na kraju...**

- ♀♂ Sretno s planiranjem trudnoće! Ne zaboravite se pokušati opustiti i zajedno zabaviti. To je uzbudljivo razdoblje nakon kojeg slijedi zadivljujuće putovanje.