

Planiranje

Kontrolna lista za period pre trudnoće

Evo jedne jednostavne kontrolne liste koja će vam pomoći da napravite plan zdrave trudnoće. Možete da je preuzmete ili da je odštampate kako biste je lakše koristili.

Ishrana

○ **Pratite plan zdrave ishrane**

Dobro izbalansirana i raznovrsna ishrana bogata svežim voćem i povrćem može vam pomoći oboma da budete u dobroj formi da napravite porodicu.

○ **Počnite da uzimate suplemente za trudnice**

Možda će biti potrebno neko vreme da se dostignu viši nivoi hranljivih materija koje su telu potrebni da ispune potrebe i vas i vaše bebe koja raste, pa je teško garantovati da ćete dobiti dovoljnu količinu samo putem hrane. Uzimanje suplemenata sa multivitaminima i mineralima koji su prilagođeni trudnicama, kao što je [Elevit](#), može da doprinese rastu nivoa neophodnih hranljivih materija i ispunjavanju potreba i mame i bebe. Važno je početi sa uzimanjem multivitaminskih i mineralnih suplemenata za trudnice kao što je [Elevit](#), najmanje mesec dana pre nego što planirate da ostanete u drugom stanju.

○ **Pratite ovulaciju**

Ako znate verovatni trenutak ovulacije, to će vam pomoći da utvrdite kada je najbolje vreme za pravljenje bebe. Upotrebite [naš jednostavni kalendar ovulacije](#) ili kupite test za praćenje ovulacije u apoteci kako biste lakše predvideli plodne dane i povećali šanse za začecje. Ako koristite kontraceptivna sredstva, poput implanta, pilule ili injekcije, možda ćete morati da sačekate neko vreme da vam se plodnost vrati. Obratite se lekaru za savet kada želite da prestanete da koristite kontraceptivna sredstva.

○ **Ustalite dobre navike vežbanja**

Aktivni način života i redovno i umereno vežbanje će vam oboma pomoći da budete u dobroj formi da začnete porodicu. Zašto to ne biste radili zajedno?

Važni pregledi

○ **Posetite lekara**

Dobro je da porazgovarate sa lekarom o tome da pokušavate da ostanete u drugom stanju. Daće vam savete o važnim temama kao što su potrebne analize, lekovi koje bi trebalo da uzimate i vakcinacije koje se preporučuju kada planirate trudnoću. Pomoći će vam i da razmotrite sve važne informacije iz porodične anamneze. Ako uzimate kontraceptivna sredstva, zatražite savet pre nego što prekinete sa njihovom upotrebom.

Ovo je takođe i dobar trenutak da vaš partner porazgovara sa svojim lekarom i zatraži savete o tome kako može da pomogne sa planiranjem trudnoće.

○ **Posetite stomatologa**

Proverite zdravlje svojih usta i zuba kod stomatologa i pre trudnoće obavite sve tretmane koji su potrebni.

