

Список контрольних запитань

Вагітність

Ми навели орієнтовний список речей, які необхідно знати під час вагітності. Завантажте чи роздрукуйте його та використовуйте в якості орієнтира.

1-й триместр (1-12 тижні)

○ **Відвідайте лікаря**

Тільки-но Ви запідозрили, що вагітні, – зверніться до лікаря. Він підтвердить вагітність, визначить дату пологів, поставить на облік, а головне, розповість, які аналізи та огляди необхідно здійснити під час вагітності.

○ **Сплануйте свої регулярні лікарські огляди**

Перший буде між 10 і 16 тижнями.

○ **УЗД**

на 8-12 тижні Вам буде призначено аналіз крові та УЗД, щоб подивитися на розвиток майбутнього малюка.

○ **Виберіть пологовий будинок та лікаря, що прийматиме пологи**

○ **Почніть приймати спеціальний мультивітамінно-мінеральний комплекс для вагітних Елевіт® Пронаталь**

Це допоможе забезпечити Ваш організм поживними речовинами, необхідними для здорової вагітності.

Елевіт® Пронаталь – спеціальний комплекс, який має клінічно доведену ефективність у профілактиці уроджених вад розвитку майбутньої дитини. Містить 12 вітамінів і 7 мінералів для забезпечення підвищених потреб організму в період вагітності та годування груддю.

Елевіт® Пронаталь приймають один раз на день зранку під час їжі.

Рекомендується приймати Елевіт® Пронаталь не менше 1 місяця до зачаття, під час вагітності і під час годування грудьми.

○ **Контролюйте ранкове нездужання**

Скористайтеся нашими порадами для зменшення симптомів ранкового токсикозу (нудота і блювання)

Приймайте спеціальний мультивітамінно-мінеральний комплекс Елевіт® Пронаталь. Клінічно доведено, що Елевіт® Пронаталь полегшує симптоми ранішнього токсикозу вагітних на 54%⁵

○ **Покиньте палити, тільки-но запідозрите, що вагітні**

Утримуйтеся від паління під час вагітності та в період годування груддю.

○ **Не вживайте алкоголю під час вагітності та в період годування груддю**

○ **Правильно харчуйтеся**

Їжте поживну, добре збалансовану і різноманітну їжу і пийте багато води.

○ **Скоротіть споживання кофеїну**

Постарайтеся вживати менше 200 мг кофеїну на день. Це еквівалентно приблизно 2 чашкам еспресо. Не забувайте, що кофеїн міститься в шоколаді, чаї та в деяких безалкогольних й енергетичних напоях.

○ **Регулярно займайтеся спортом**

Ведіть активний спосіб життя і приділяйте щодня не менше 30 хвилин на виконання комплексу вправ для вагітних.

○ **Ознайомтеся з юридичними аспектами декретної відпустки**

○ **Уникайте контакту з кішками, їхні фекалії можуть містити шкідливі бактерії**

2-й триместр (13-26 тиждень)

○ **Не забудьте здати аналіз крові на 15-18 тижнях і пройти УЗД-обстеження на 18-20 тижнях**

○ **Приєднайтесь до групи майбутніх мам**

Діліться враженнями з іншими вагітними жінками.

○ **Відвідайте заняття для майбутніх мам**

Ці корисні заняття допоможуть усвідомити, чого очікувати під час пологів, які вправи виконувати для підготовки до пологів, яким має бути догляд за новонародженою дитиною.

○ **Дізнайтеся більше про грудне вигодовування, адже воно має велике значення для здорового розвитку малюка**

○ Укріпіть м'язи тазу

Почніть тренувати м'язи тазу. Для зменшення напруги в м'язах тазу додайте вправи для тазового дна у Ваш комплекс щоденних вправ.

○ Носіть зручний одяг для вагітних

3-й триместр (27 тиждень – пологи)

○ Зберіть сумку в пологовий будинок

Ваш лікар видасть Вам список необхідних речей, які треба буде взяти з собою в пологовий будинок.

○ Придивіться ліжечко, коляску та інші дитячі предмети першої необхідності

Вони знадобляться Вам одразу після повернення з пологового будинку.

○ Придбайте бюстгальтер для годування груддю

○ Обладняйте автомобіль дитячим сидінням для новонароджених

(Діти до 6 місяців повинні бути закріплені у відповідному кріслі обличчям назад, коли вони в машині).

○ Підготуйте дитячу кімнату, вона має бути повністю готова до народження дитини