



# Плануємо малюка

Ось простий контрольний перелік, який стане у нагоді під час підготовки до вагітності. Для зручності його можна роздрукувати чи завантажити.




## ХАРЧУВАННЯ


### ○ Дотримуйтеся здорового харчування

-  Добре збалансований та різноманітний раціон харчування з великою кількістю свіжих фруктів і овочів допоможе вам двом якнайкраще підготуватися до поповнення сім'ї.
- 

### ○ Почніть приймати полівітамінні комплекси для вагітних



-  Перші 6-8 тижнів після зачаття мають вирішальне значення для розвитку дитини, включаючи формування життєво важливих органів. Адже більшість жінок у перші тижні вагітності ще не здогадуються, що вони вагітні.

Накопичення потрібного рівня поживних речовин в організмі майбутньої мами займає деякий час. Крім того, немає гарантій, що Ви отримаєте достатню кількість поживних речовин лише завдяки збалансованому раціону харчування. Прийом полівітамінів і мінералів для вагітних, наприклад, Елевіт Пронаталь, забезпечить організм всім необхідним для здоров'я майбутньої мами та малюка.

-  Чоловіки повинні брати активну участь у підготовці до зачаття: вести здоровий спосіб життя, кинути палити, покращити свій раціон харчування та доповнити його полівітамінними комплексами, дбати про здоров'я сперми.

## СПОСІБ ЖИТТЯ



### ○ Вік і фертильність

-  З віком фертильність знижується як у жінок, так і у чоловіків. На це треба звертати увагу під час планування вагітності. Порадьтеся зі своїм лікарем стосовно даного питання.
- 





САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я


## Контролюйте свою вагу

-  Вага тіла має значення для обох партнерів. Надмірна або недостатня вага може знизити шанси на зачаття. Прагніть досягти здорового індексу маси тіла (ІМТ): у межах від 18,5 до 24,99. Якщо індекс не відповідає нормам, порадьтеся з лікарем, як правильно досягти ідеальної ваги для планування вагітності.
- 



## Киньте палити і відмовтеся від алкоголю

-  Найбезпечніший варіант – утримайтеся від алкоголю і паління під час планування вагітності, під час самої вагітності та в період годування груддю.
-  Для підтримки здоров'я сперми чоловікам рекомендується уникати паління і надмірного вживання алкоголю під час спроб зачати дитину.


## Зменшіть споживання кофеїну

-  Обмежте споживання кофеїну. Намагайтеся не перевищувати рекомендовану дозу – 200 мг на добу, що еквівалентно приблизно 2 філіжанкам еспресо. Пам'ятайте, що кофеїн також є в шоколаді, чаї і деяких безалкогольних та енергетичних напоях.

## Уникайте стресів

-  Стрес може вплинути на відносини між партнерами та знизити статевий потяг.
-  Якщо Ви відчуваєте потребу розслабитися та «випустити пару», спробуйте такі методи релаксації, як йога, медитація, прогулянки.

## Слідкуйте за овуляцією

-  Визначення періоду овуляції допоможе знайти найкращий час для спроб зачати дитину. Скористайтеся нашим калькулятором овуляції або придбайте в аптеці тест на визначення овуляції.

Якщо Ви користувалися протизаплідними засобами (таблетки, ін'єкції, імплантати), для відновлення фертильності може знадобитися більше часу. Зверніться за порадою до свого лікаря, якщо бажаєте припинити використання контрацепції.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## ○ Займайтеся спортом

- ♂ Активний спосіб життя і регулярні помірні фізичні навантаження допоможуть досягнути хорошої форми. Добре було б робити це разом!
- ♀

## ВАЖЛИВІ ПЕРЕВІРКИ

### ○ Відвідайте лікаря

- ♀ Поговорити з лікарем про своє бажання завагітніти – хороша ідея. Він проконсультує Вас стосовно потрібних аналізів та медичних оглядів, прийому ліків та вітамінів, ваги тіла тощо. Лікар допоможе розібратися в історіях хвороб Вашої родини. Якщо Ви приймаєте протизаплідні, проконсультуйтеся з лікарем, як правильно припинити їх використання.
- ♂ Планування дитини – відповідальний час і для майбутнього татка. Консультація з лікарем так само необхідна.

### ○ Відвідайте стоматолога

- ♀ Відвідайте стоматолога для перевірки ротової порожнини та пройдіть усі необхідні лікувальні процедури перед вагітністю.

### ○ Перевірте своє медичне страхування

- ♀ Якщо під час вагітності та пологів Ви збираєтеся скористатися страховим полісом, заздалегідь уточніть його умови. Вам знадобиться страхове покриття принаймні на 12 місяців.

### ○ Перевірте умови надання декретної відпустки

- ♂ Це вдалий час, щоб ознайомитися з усіма умовами декретної відпустки та обговорити зі своїм роботодавцем її тривалість..
- ♀

І нарешті ...

**Успіхів у плануванні вагітності!**

**Відпочивайте, розслабляйтесь і весело проводьте час разом!**



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я