

# Вагітність

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



## 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.



### Полівітамінні комплекси



Почніть приймати спеціальний полівітамінний 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 полівітамінний комплекс Елевіт Проталь. Клінічно доведено, що Елевіт Пронаталь полегшує симптоми ранішнього токсикозу вагітних на 54%.



### Паління



Покиньте палити, тільки-но запідозрите, що вагітні. Утримуйтеся від паління під час вагітності та в період годування груддю.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## Алкоголь

♀ 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 філіжанкам 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.

## Декретна відпустка

♀ Ознайомтеся з юридичними аспектами декретної відпустки.

## Розсилка

♀ Підпишіться на нашу щотижневу розсилку, ми повідомлятимемо про етапи розвитку малюка .

## Коти

♀ Уникайте контакту з кішками, їхні фекалії можуть містити шкідливі бактерії.

## 2-й триместр (13-26 тиждень)

## Аналіз крові

♀ Не забудьте здати аналіз крові на 15-18 тижнях і пройти УЗД-обстеження на 18-20 тижнях.

## Група майбутніх мам

♀ Приєднайтесь до групи майбутніх мам. Діліться враженнями з іншими вагітними жінками.

## Заняття для майбутніх мам

♀ 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.



## Грудне вигодовування

♀ 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.

## Одяг

♀ 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.

## Товари для дитини

♂ Придивіться ліжечко, коляску та інші дитячі предмети першої необхідності.  
♀ Вони знадобляться Вам одразу після повернення з пологового будинку.

## Бюстгальтер для годування груддю

♀ Придбайте бюстгальтер для годування груддю.

## Сидіння для авто

♂ Обладняйте автомобіль дитячим сидінням для новонароджених.  
♀ (Діти до 6 місяців повинні бути закріплені у відповідному кріслі обличчям назад, коли вони в машині).

## Дитяча кімната

♂ Підготуйте дитячу кімнату, вона має бути повністю готова до народження дитини.  
♀

