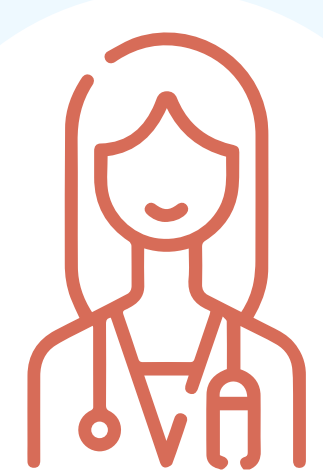


CHECKLIST

pro budoucí maminky



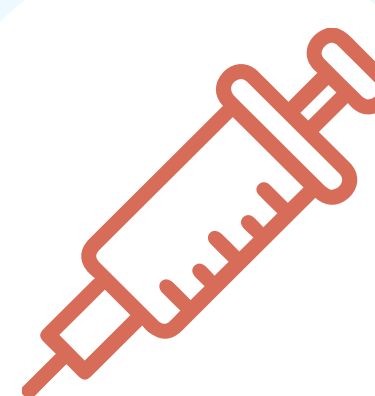
Navštivte doktora

Lékař zkontroluje váš zdravotní stav a zjistí, jestli něco nestojí v cestě přirozenému a zdravému početí.

☐

Navštivte zubaře

Zdraví vašich dásní souvisí s celkovým zdravím vás i vašeho dítěte. Nechte si je zkontrolovat zubařem nebo dentálním hygienistou.

☐

Nechte se očkovat

Doplňte si chybějící vakcíny, při těhotenství se očkovat nelze.

☐

Přestaňte kouřit a pít alkohol

Návykové látky jsou pro rostoucí dítě velmi nebezpečné.

☐

Snižte příjem kofeinu

Pijte maximálně dva šálky kávy denně.

☐

Sežeňte si doplňky stravy

Začněte užívat vitamíny a minerály prospěšné pro zdraví matky i dítěte.

☐

Upravte si jídelníček

Dopřávejte si zdravou a vyváženou stravu.

☐

Začněte cvičit

Optimální váha zvyšuje šance na početí a snižuje riziko různých onemocnění. Pokud máte nadváhu, shodit 3–5 kil by vám mohlo pomoci otěhotnět.

☐

Sledujte ovulaci

Začněte sledovat svůj cyklus, ať víte, kdy je nejvyšší šance na otěhotnění.

☐

Zkontrolujte si léky

Projděte si léky, které užíváte. Když si nebudete vědět rady, poradte se se svým lékařem nebo s lékárníky ve Vitalpointu. :)

☐

Přemýšlejte nad změnami

Miminko změní ve vašem životě spoustu věcí. Začněte už nyní přemýšlet nad tím, jak vyřešíte práci, finance nebo bydlení.

☐