Što uèiniti prije planirane trudnoæe?

Odluèili ste da želite zatrudnjeti i prestali ste koristiti svoju uobièajenu kontracepciju. Razdoblje rane trudnoæe osobito je osjetljivo na razne vanjske utjecaje, a osobito razdoblje prva dva tjedna kada žena joÅ¡ nije svjesna da je trudna. Å to joÅ¡ uèiniti kako bi zdravo uÅ¡li u novo razdoblje svoga života?

Svakako obavite ginekoloÅ¡ki pregled i papa test kod svog ginekologa. Izlijeèite eventualne ginekoloÅ¡ke infekcije i zdravo uðite u trudnoæu. Budite oprezni pri primjeni lijekova i laboratorijskih testova. Prije svakog RTG pregleda napomenite da planirate trudnoæu i ne koristite kontracepciju. To svakako napomenite i svom lijeèniku opæe medicine koji vam želi prepisati antibiotik ili neki drugi lijek zbog upale diÅ¡nih putova ili nekih drugih bolesti.

Uzimajte vitamine, a osobito ako ste duže vrijeme koristili hormonsku kontracepciju. Osobito se korisnim smatra uzimanje folne kiseline joÅ¡ i prije planirane trudnoæe. Smanjite unos kofeina, cola napitaka i crnog èaja, Ako puÅ¡ite pokuÅ¡ajte prestati. Mnoge žene prestanu puÅ¡iti za vrijeme trudnoæe, to vam može biti dobar poticaj. Pijte viÅ¡e voænih sokova i u prehrani prednost dajte voæu, povræu i integralnim žitaricama. Usvojite li zdrave navike joÅ¡ prije nego trudnoæa nastupi lakÅ¡e æete ih se pridržavati u toku trudnoæe.