

Intenționați să aveți un copil?

Sunteți pregătită?

Există câteva lucruri pe care le puteți face înainte de a rămâne gravidă care pot fi esențiale pentru sănătatea viitorului dvs. copil.



Completați
chestionarul
acum



pentru a afla dacă sunteți
pregătită pentru sarcină.

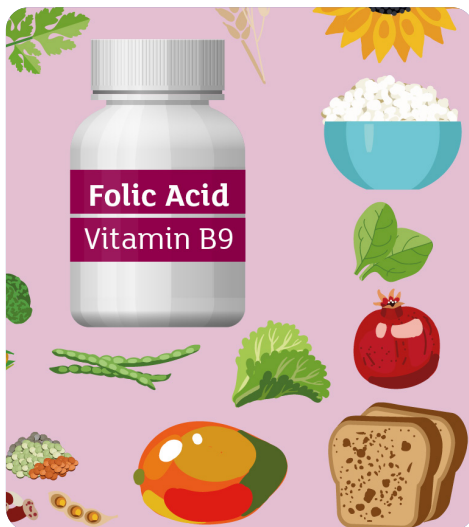
tommys.org/planningforpregnancy

Suntem lideri în domeniul cercetărilor privind transformările implicate de sarcină. Vă oferim informații și sprijin de-a lungul întregii perioade a sarcinii.

Tommy's

Cele mai importante 8 lucruri pe care trebuie să le faceți atunci când planificați o sarcină

- 1** Începeți să luați acid folic imediat (chiar cu 2 luni înainte de oprirea contracepției, dacă este posibil).
- 2** Dacă fumați, opriți-vă.
- 3** Evitați consumul de alcool în perioada în care încercați să concepeți un copil. Nu există un „nivel de consum sigur” când vine vorba de sarcină.
- 4** Faceți sport.
- 5** Reduceți consumul de cafeină.
- 6** Străduiți-vă să vă mențineți o greutate sănătoasă (IMC între 18,5 și 24,9).
- 7** Mâncați bine - cel puțin 5 porții de fructe și legume pe zi.
- 8** Dacă luați medicamente pentru orice afecțiune (inclusiv cele psihice) **nu întrerupeți administrarea** fără a fi discutat în prealabil cu un medic.



În parteneriat cu



Pentru a ne oferi feedback cu privire la această broșură, vă rugăm să ne scrieți la adresa pregnancyinfo@tommys.org