

Seznam za obdobje pred zanositvijo

Tu je preprost kontrolni seznam, s katerim si lahko pomagata pri načrtovanju zdrave nosečnosti. Za lažjo uporabo ga lahko natisnete.

Prehrana

○ Prehranjujte se zdravo

S pomočjo uravnotežene in raznolike prehrane z veliko svežega sadja in zelenjave bosta oba v dobri formi, ki jo bosta potrebovala ob začetku oblikovanja družine.

○ Začnite jemati dodatke za obdobje nosečnosti

Za otrokov razvoj, vključno z razvojem njegovih ključnih organov, je prvih 6–8 tednov po spočetju najpomembnejših. Vendar večina žensk ne ve, da so noseče, dokler otrok ne začne rasti in se razvijati.

Za doseganje višjih vrednosti hranil, ki jih bo vaše telo potrebovalo v podporo vam in rastočemu otroku, je potreben čas; težko je zagotoviti, da boste zadostne količine dobili le s prehrano. Jemanje multivitaminskih in multimineralnih dodatkov za obdobje nosečnosti, kot je Elenatal, pomaga pri kopičenju potrebnih nujnih hranil ter izpolnjevanju potreb matere in otroka. Pomembno je, da multivitaminske in multimineralne dodatke za nosečnost, kot je Elenatal, začnete jemati vsaj en mesec pred poskusom zanositve.

