



Seznam za obdobje nosečnosti

Tu je preprost kontrolni seznam, ki vam bo pomagal med zdravo nosečnostjo. Za lažjo uporabo ga lahko natisnete.

Prvo trimesečje – od 1. do 12. tedna

○ Obiščite svojega ginekologa

Tako, ko se vam zdi, da bi bili lahko noseči, obiščite svojega ginekologa. Potrdi lahko vašo nosečnost, predvidi rok poroda in vam pomaga pri načrtovanju porodne zdravstvene oskrbe.

○ Naročite se na kontrolne preglede med nosečnostjo

Med vso nosečnostjo boste morali hoditi na redne kontrolne preglede in se tako prepričati, da vse dobro poteka. Prvi pregled v nosečnosti morate načrtovati med 10. in 16. tednom.

○ Razmislite o presejalnih testih

Prvi ultrazvočni pregled boste imeli med 8. in 12. tednom. Po 11. tednu se opravljajo krvni testi in ultrazvočni pregledi razvoja otroka.

○ Če še ne uživate multivitaminskih pripravkov za nosečnost, jih začnite uživati vsakodnevno

Elenatal™ je prehransko dopolnilo za uporabo pred zanositvijo in do 12. tedna nosečnosti. Multivitaminski pripravek vsebuje količine vitaminov in mineralov, ki so posebej prilagojene potrebam žensk v obdobju načrtovanja nosečnosti in prvega trimesečja nosečnosti.

○ Prenehajte kaditi

Če še niste prenehali kaditi, je priporočljivo, da prenehate takoj, ko izveste za nosečnost.

○ Prekinite uživanje alkohola

Najvarneje je, če se med nosečnostjo in dojenjem izogibate uživanju alkohola.

○ Jejte zdravo

Vaša prehrana naj bo hranljiva, uravnotežena in raznolika, tako da bosta z otrokom zdrava. Poučite se o tem, kateri hrani se morate izogibati ali jo omejiti, in pijte veliko vode.

○ Omejite uživanje kofeina

Skušajte užiti manj kot 200 mg kofeina dnevno. To sta približno dve ekspresni kavi. Ne pozabite, da je kofein tudi v čokoladi in čaju ter v nekaterih gaziranih in energijskih pijačah.

○ Redno vadite

Ostanite dejavni in si prizadevajte za 30 minut zmerne vadbe, kot sta hoja in plavanje, dnevno.

○ **Preverite pravice do porodniškega dopusta**

Obvezen nastop porodniškega dopusta je 28 dni pred nastopom porodnega roka. Vsi obrazci, vloge in informacije so na voljo na spletnih strane <https://e-uprava.gov.si/podrocja/druzina-otroci-zakonska-zveza/vodic-rojstvo> in <https://www.gov.si/teme/pravice-ob-rojstvu-otroka/>.

○ **Naročite se in po e-pošti prejmite naš brezplačni tedenski vodič**

Vsak teden vam bomo poslali e-poštno sporočilo, v katerem bo prikazano, kako z otrokom napredujeta.

○ **Prenehajte čistiti mačje stranišče**

Če imate mačko, pri čiščenju mačjega stranišča nosite gumijaste rokavice ali pa prosite nekoga drugega, da to opravi namesto vas. Nošenje rokavic je dobra ideja tudi, če vrtnarite.

Drugo trimesečje - od 13. do 26. tedna

○ **Naročite se za presejalne teste v drugem trimesečju**

Pri tem gre navadno za krvni test med 15. in 18. tednom ter za ultrazvočni pregled med 18. in 20. tednom, s katerima preverijo razvoj vašega otroka.

○ **Če še ne uživate multivitaminskih pripravkov za nosečnost, jih začnite uživati vsakodnevno**

Elebaby™ je prehransko dopolnilo posebej skrbno zasnovano za nosečnice v drugem in tretjem tromesečju. Poleg aktivne oblike folne kisline vsebuje omega-3 maščobne kisline ter ostale vitamine in minerale, ki so potrebni v nosečnosti.

