

---

## Što učiniti prije planirane trudnoće?

Odlučili ste da želite zatrudnjeti i prestali ste koristiti svoju uobičajenu kontracepciju. Razdoblje rane trudnoće osobito je osjetljivo na razne vanjske utjecaje, a osobito razdoblje prva dva tjedna kada žena još nije svjesna da je trudna. A to još učiniti kako bi zdravo ušli u novo razdoblje svoga života?

Svakako obavite ginekološki pregled i papa test kod svog ginekologa. Izliječite eventualne ginekološke infekcije i zdravo uđite u trudnoću. Budite oprezni pri primjeni lijekova i laboratorijskih testova. Prije svakog RTG pregleda napomenite da planirate trudnoću i ne koristite kontracepciju. To svakako napomenite i svom liječniku opće medicine koji vam želi prepisati antibiotik ili neki drugi lijek zbog upale dišnih putova ili nekih drugih bolesti.

Uzimajte vitamine, a osobito ako ste duže vrijeme koristili hormonsku kontracepciju. Osobito se korisnim smatra uzimanje folne kiseline još i prije planirane trudnoće. Smanjite unos kofeina, cola napitaka i crnog čaja. Ako pušite pokušajte prestati. Mnoge žene prestanu pušiti za vrijeme trudnoće, to vam može biti dobar poticaj. Pijte više voćnih sokova i u prehrani prednost dajte voću, povrću i integralnim žitaricama. Usvojite li zdrave navike još prije nego trudnoća nastupi lakše ćete ih se pridržavati u toku trudnoće.