



## Чек-лист для будущей мамы



Шаги по подготовке к рождению здорового ребенка:

- ✓ Ежедневно принимайте фолиевую кислоту 0,4 мг или другие необходимые витамины.
- ✓ Наблюдайтесь у врача. Проконсультируйтесь у гинеколога, терапевта.
- ✓ Следите за весом. Избыточный или недостаточный вес вреден.
- ✓ Умеренная физическая нагрузка полезна. Например, ходьба.
- ✓ Правильно питайтесь. (+) Фрукты, орехи, овощи, нежирные молочные продукты.  
(-) Полуфабрикаты, жирная пища и фастфуд.
- ✓ Спланируйте детский бюджет. Определите минимальные расходы на приобретение вещей.
- ✓ Ограничьте потребление кофе. Не более двух кружек растворимого кофе в день.
- ✓ Откажитесь от вредных привычек: курение, алкоголь.



## Больше сна, отдыха и меньше стрессов!

### Первый месяц:

- ☐ Встать на учет в женской консультации.
- ☐ Сдать анализ мочи и крови.
- ☐ Обследоваться с помощью УЗИ.

### Второй месяц:

- ☐ До 12 недели необходимо пройти полное обследование в женской поликлинике.
- ☐ Посетить других врачей и узких специалистов (терапевта, эндокринолога).

### Третий месяц:

- ☐ Примерно в конце 12-й недели следует пройти УЗИ.

### Четвертый – шестой месяц:

- ☐ Ходить на прием к врачу, сдавать анализы.  
Примерно на 20-22 неделях проводится плановое УЗИ.
- ☐ Записаться на курсы для беременных (12-13 неделя).
- ☐ Купить одежду для беременности.

### Седьмой-девятый месяц:

- ☐ Ходить на прием к врачу, сдавать анализы.
- ☐ Написать план по уходу за ребенком в первые недели.
- ☐ Пройти курсы для беременных по подготовке к родам.
- ☐ Выбрать роддом (по месту жительства, частный).
- ☐ Приготовить белье и одежду для ребенка.
- ☐ Собрать вещи в роддом.

