



Με μια ματιά: Ατζέντα 1ου τριμήνου Εγκυμοσύνης

ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΣΤΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΓΚΥΟΣ

Δοκιμάστε στο σπίτι ένα τεστ εγκυμοσύνης δύο εβδομάδες μετά την φυσιολογική αναμενόμενη περίοδο σας.



ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ

Πριν καταλήξουμε, καλό είναι να συζητήσουμε με τον υποψήφιο γυναικολόγο όλα εκείνα που μας απασχολούν.



ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΑΙΑ

Είναι ο άνθρωπος που θα σας δώσει απαντήσεις στις απορίες σας, που θα σας δείξει το σωστό τρόπο να αντιδράσετε όταν φτάσει η ώρα του τοκετού, που θα είναι δίπλα σας να σας δίνει κουράγιο και συμβουλές.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΓΙΑ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ

Λάβετε υπόψη ότι το πρώτο ραντεβού μπορεί να προγραμματιστεί μετά την 8^η εβδομάδα.

ΑΝ ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΜΕΣΩΣ

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής και πρόωρου τοκετού.





ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Πολλές καθημερινές συνήθειες, όπως σήκωμα βάρους, καλό είναι να αποφεύγονται.

ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΥ ΝΕΡΟ

Οι πολλαπλάσιες ορμόνες και ο αυξημένος όγκος αίματος προκαλούν το σώμα σας να παράγει περισσότερα υγρά, τα οποία θα πρέπει να αποβληθούν. Αντί να μειώσετε την πρόσληψη υγρών, προσπαθήστε να πίνετε περισσότερο.



ΜΑΘΕΤΕ ΤΙ ΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΣΑΣ ΤΑΜΕΙΟ

Προϋπολογίστε τα έξοδα σας και μάθετε πόσα χρήματα θα λαμβάνετε κατά την άδεια εγκυμοσύνης και πόσα καλύπτει για το μαιευτήριο.



ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΑΡΚΕΤΑ

Στην αρχή μπορεί να είστε περισσότερο κουρασμένη από όσο φαντάζεστε.



ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Το φυλλικό οξύ βοηθά στην πρόληψη ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα του μωρού, που επηρεάζουν τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό.



ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΠΟΤΕ ΘΑ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ

Άλλοι περιμένουν μέχρι το δεύτερο τρίμηνο, όταν ο κίνδυνος της αποβολής είναι μικρός.





ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗ

Ρωτήστε τον γυναικολόγο
σας για οποιαδήποτε
φάρμακα τυχόν λαμβάνετε.

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

Τα αλκοολούχα ποτά μπορεί να
είναι επιβλαβή για το μωρό σας.



ΕΛΑΤΤΩΣΤΕ ΤΗΝ ΛΗΨΗ ΚΑΦΕΪΝΗΣ

Υψηλή κατανάλωση καφεΐνης
συνδέεται με την αποβολή
και άλλα προβλήματα
εγκυμοσύνης.



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Αν θέλετε να αποφύγετε τις δυσκολίες που προκαλεί η μεγάλη αύξηση βάρους, τόσο στη διάρκεια των εννέα μηνών, όσο και στον τοκετό, αλλά και μετά από αυτόν, θα πρέπει να είστε προσεκτικές.



15



16

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Ξεκουραστείτε με ένα ζεστό μπάνιο, ακούστε χαλαρωτική μουσική ή απολαύστε έναν υπνάκο.

ΤΡΩΤΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Διατηρείστε ένα υγιεινό τρόπο ζωής για να προετοιμαστείτε για την απαιτητική περίοδο της μητρότητας.

17





18

ΜΗΝ ΑΜΕΛΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Το περπάτημα για περίπου 15 με 20 λεπτά θα ανεβάσει τα επίπεδα ενέργειας.

ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΕΡΓΑΣΙΑΚΑ ΣΑΣ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Ενημερωθείτε για τις βασικές παραμέτρους που πρέπει να γνωρίζει η εργαζόμενη μητέρα.



19

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΕΜΒΡΥΟ ΣΑΣ

Αφιερώστε κάποια λεπτά της ημέρας για να σκεφτείτε το μωρό σας. Βάλτε τα χέρια σας στην κοιλιά σας, μιλήστε του, διαβάστε του ή ακούστε παρέα μουσική.

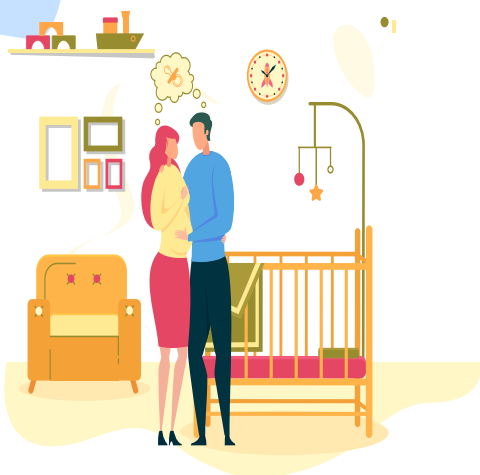


20



ΕΝΥΔΑΤΩΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ

Την κοιλιά σας, τους γοφούς και τους μηρούς για να αποφύγετε την ξηροδερμία.



22

ΑΝΤΑΛΛΑΞΤΕ ΑΠΟΨΕΙΣ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ

Ξεκουραστείτε με ένα ζεστό μπάνιο, ακούστε χαλαρωτική μουσική ή απολαύστε έναν υπνάκο.



Με μια ματιά:
Ατζέντα 1ου τριμήνου Εγκυμοσύνης

