

Til hamingju með þungunina!

Hvað svo?



1. Hafa samband við ljósmóður í heilsugæslu og panta tíma í mæðravernd.
2. Huga að næringu og bætiefnum, taka fólát og d-vítamín. Leggja af ósiði eins og reykingar, veip og niktótínnotkun. Hættu alveg að drekka áfengi.
3. Ef þú ert að taka lyf, komast að því hvort það megi nota þau á meðgöngu.
4. Lesa bæklingin „Matarræði á meðgöngu“ og kynna sér fóstur rannsóknir og taka ákvörðun um hvað þú/þið ætlið þiggja (báðir bæklingar koma upp á google).
5. Takmarka koffínneyslu við 200mg á dag eða minna.
6. Sækja sér meðgönguapp.
7. Byrja að hreyfa sig, daglegir göngutúrar.
8. Hvíldu þig nóg og drekktu nóg af vatni.
9. Haltu dagbók yfir meðgönguna og skrifaðu niður hugleiðingar (til gamans fyrir þig).
10. Planaðu hvort og hverjum þú ætlar að segja frá þunguninni og hvernig.
11. Ákveddu hvort þú viljir vita kyn barnsins, ef þú vilt það getur þú pantað tíma í kringum 17 vikur á www.ljosa.is.

