

# Planificarea înainte de concepție

Iată o listă simplă de verificare care să vă ajute să vă planificați o sarcină sănătoasă. Puteți să o descărcați sau să o tipăriți, pentru a fi mai ușor de utilizat.



## Alimentația

### ○ Urmați un plan de alimentație sănătoasă

- ♂ ♀ Un regim alimentar echilibrat și variat, bogat în legume și fructe proaspete vă va ajuta pe amândoi să fiți în formă adecvată pentru a întemeia o familie.
- ♀ Începeți să luați suplimente alimentare pentru sarcină
- ♀ Primele 6-8 săptămâni după concepție sunt critice pentru dezvoltarea copilului dumneavoastră, inclusiv pentru formarea organelor sale vitale. Cu toate acestea, majoritatea femeilor nici nu știu că sunt însărcinate până când copilul lor nu începe să crească și să se dezvolte. S-ar putea să dureze ceva timp până când veți realiza nivelurile mai ridicate ale substanțelor nutritive de care organismul dumneavoastră va avea nevoie ca să vă susțină atât pe dumneavoastră, cât și pe copilul dumneavoastră aflat în creștere. Este dificil de garantat că veți obține cantități suficiente de nutrienți exclusiv prin alimentație. Administrarea unui supliment alimentar cu multivitamine și minerale pentru sarcină, așa cum este Elevit 1, poate să vă ajute să acumulați substanțele nutritive esențiale necesare și să acoperiți atât necesarul matern, cât și cel fetal. Este important să începeți să luați un supliment alimentar cu multivitamine și minerale pentru sarcină, așa cum este Elevit 1, cel puțin cu o lună înainte de a încerca să rămâneți însărcinată.
- ♂ Bărbații pot și ei să ia măsuri pentru a veni în sprijinul concepției, adoptând un stil de viață mai sănătos și conștientizând în mod particular starea de sănătate a spermatozoizilor.

## Stilul de viață

### ○ Vârsta și fertilitatea

- ♂ ♀ Fertilitatea se reduce cu vârsta atât în cazul femeilor, cât și în cazul bărbaților. Dacă aveți posibilitatea de alegere a momentului în care să aveți un copil, luați în considerare vârsta dumneavoastră și a partenerului/ partenerei dumneavoastră atunci când planificați conceperea unui copil. S-ar putea să doriți să discutați în plus despre acest aspect cu un profesionist din domeniul sănătății.

### ○ Gestionarea greutății

- ♂ ♀ O greutate normală are o importanță esențială pentru amândoi, deoarece supraponderalitatea sau subponderalitatea pot afecta șansele de a concepe un copil. Ar trebui să aveți ca obiectiv realizarea unui indice de masă corporală (IMC) situat între 18,5 și 24,99. Dacă nu ați atins încă acest obiectiv, medicul dumneavoastră ar putea să vă sugereze cea mai bună modalitate de a ajunge la greutatea ideală pentru a planifica o sarcină.

## ○ Renunțați la fumat și evitați alcoolul

- ♀ Cea mai sigură opțiune este aceea de a evita complet alcoolul și fumatul în timp ce încercați să concepeți un copil, pe toată durata sarcinii și în timp ce alăptați.
  - ♂ În timp ce încercați să conceapă un copil, bărbaților le este recomandat să evite fumatul și consumul excesiv de alcool, pentru a ajuta la producerea și menținerea de spermatozoizi sănătoși.
- 

## ○ Reduceți consumul de cofeină

- ♀ Încercați să mențineți consumul de cofeină la maximum 200 mg pe zi, adică echivalentul a circa 2 (două) cești de espresso. Nu uitați că și ciocolata, ceaiul, precum și unele băuturi răcoritoare sau energizante conțin și ele cofeină.
- 

## ○ Reduceți nivelurile de stres

- ♂ ♀ Stresul vă poate afecta relația de cuplu și vă poate reduce apetitul sexual. Dacă aveți nevoie de relaxare, încercați tehnici de gestionare a stresului precum yoga și meditația.
- 

## ○ Monitorizați-vă ovulația

- ♀ Cunoscând momentul în care probabilitatea de a ovula este maximă vă va ajuta să vă dați seama care este cel mai bun interval de timp pentru a concepe un copil. Puteți să cumpărați un kit predictor al ovulației de la farmacia locală, pentru a vă ajuta să identificați fereastra fertilă și să creșteți șansele de concepție. În cazul în care ați utilizat contracepție sub formă de implant, pilule sau injectabilă, s-ar putea să dureze un anumit timp până când fertilitatea dumneavoastră își va reveni. Cereți sfatul medicului dumneavoastră atunci când vreți să încetați utilizarea contracepției.
  - ♀ Creați-vă obiceiuri sănătoase privind exercițiile fizice
  - ♂ ♀ Un stil de viață activ și exercițiile fizice moderate efectuate în mod regulat vă vor ajuta pe amândoi să vă intrați în formă pentru a întemeia o familie. În plus, este o activitate pe care puteți să o desfășurați împreună.
- 

## Aspecte importante de verificat

### ○ Vizitați-l pe medicul dumneavoastră

- ♀ Este o idee bună să discutați cu medicul dumneavoastră despre faptul că încercați să concepeți un copil. Acesta vă va putea oferi recomandări în privința unor aspecte importante, cum ar fi analizele pe care s-ar putea să fie nevoie să le faceți, eventualele medicamente pe care este posibil să le luați și vaccinările recomandate în situația în care planificați o sarcină. De asemenea, vă poate ajuta să luați în considerare eventuale informații relevante din istoricul dumneavoastră medical familial. Dacă utilizați metode contraceptive, solicitați recomandările unui profesionist în domeniul sănătății înainte de a le întrerupe.



- ♂ De asemenea, acesta este un moment potrivit pentru ca partenerul dumneavoastră să stea de vorbă cu un profesionist din domeniul sănătății pentru a solicita recomandări referitoare la lucrurile pe care le poate face pentru a vă ajuta în planificarea sarcinii.
- 

## ○ Vizitați dentistul

- ♀ Faceți o vizită la dentistul dumneavoastră pentru un control, pentru a vă asigura că aveți o stare de sănătate orală adecvată și efectuați orice eventuale tratamente necesare înainte de a încerca să concepeți un copil.
- 

## ○ Analizați ce acoperă asigurarea privată de sănătate pe care o aveți

- ♀ Dacă intenționați să utilizați asigurarea privată de sănătate în timpul sarcinii și al nașterii, verificați drepturile din poliță. S-ar putea să trebuiască să aveți acoperire timp de minimum 12 luni înainte de a rămâne însărcinată.
- 

## ○ Verificați condițiile concediului de maternitate

- ♂ ♀ Este o idee bună să înțelegeți drepturile referitoare la concediul de maternitate și de paternitate de la locul dumneavoastră de muncă și toate responsabilitățile pe care este posibil să le aveți față de angajatorul dumneavoastră.
- 

## În sfârșit...

Mult succes cu planurile dumneavoastră de sarcină! Nu uitați să încercați să vă relaxați și să vă distrați împreună. Este o perioadă de timp extrem de palpitantă și vă așteaptă o călătorie uluitoare.