

CIAŻOWA check lista



T4ogether
Edukacja okołoporodowa

Podczas ciążowych 9 miesięcy będzie kilka zadań, które należy wykonać. Aby Ci w tym pomóc, stworzyliśmy check listę najważniejszych spraw do załatwienia podczas trwania ciąży.

 Suplementacja kwasem foliowym, DHA, jodem i wit D I wizyta u ginekologa lub położnej do 10tc Bad: cytologia, TSH, HIV, HCV, Hbs, WR, toksoplazmoza, gr. krwi Badania prenatalne USG piersi Zmiana nawyków żywieniowych Wizyta u stomatologa Wizyta u fizjoterapeuty uroginekologicznego Wybór położnej środowiskowej Rozpoczęcie edukacji przedporodowej Aktywność fizyczna Test obciążenia glukozą Liczenie ruchów płodu Spakowanie torby do szpitala Wymaz GBS Przygotowanie planu porodu Wizyta w szpitalu, w którym chcesz rodzić Pierwsze KTG