

# Intenționați să aveți un copil?

## Sunteți pregătită?

Există câteva lucruri pe care le puteți face înainte de a rămâne gravidă care pot fi esențiale pentru sănătatea viitorului dvs. copil.



Completați  
chestionarul  
acum

pentru a afla dacă sunteți  
pregătită pentru sarcină.



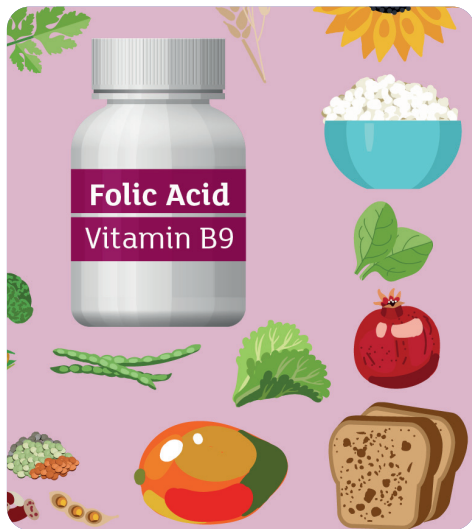
[tommys.org/planningforpregnancy](https://tommys.org/planningforpregnancy)

Suntem lideri în domeniul cercetărilor privind transformările implicate de sarcină. Vă oferim informații și sprijin de-a lungul întregii perioade a sarcinii.

# Tommy's

# Cele mai importante 8 lucruri pe care trebuie să le faceți atunci când planificați o sarcină

- 1 Începeți să luați acid folic imediat (chiar cu 2 luni înainte de oprirea contracepției, dacă este posibil).
- 2 Dacă fumați, opriți-vă.
- 3 Evitați consumul de alcool în perioada în care încercați să concepeți un copil. Nu există un „nivel de consum sigur” când vine vorba de sarcină.
- 4 Faceți sport.
- 5 Reduceți consumul de cafeaină.
- 6 Străduiți-vă să vă mențineți o greutate sănătoasă (IMC între 18,5 și 24,9).
- 7 Mâncați bine - cel puțin 5 porții de fructe și legume pe zi.
- 8 Dacă luați medicamente pentru orice afecțiune (inclusiv cele psihice) **nu întrerupeți administrarea** fără a fi discutat în prealabil cu un medic.



În parteneriat cu



UCL EGA  
Institute for  
Women's  
Health



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



Royal College of  
General Practitioners



Pentru a ne oferi feedback cu privire la această broșură, vă rugăm să ne scrieți la adresa [pregnancyinfo@tommys.org](mailto:pregnancyinfo@tommys.org)