

# Т О - Д О Л И С Т А

## Месец 1 (0-4 недела)

Регулирајте ја исхраната + пренатални витамини

Потврдете ја бременоста преку крв (HCG)

Закажете преглед кај гинеколог

Почнете да размислувате околу изборот на гинеколог кој ќе ви ја води бременоста

Прилагодете ја физичката активност да соодветствува на моменталната состојба

Почнете со вежби за зајакнување на карличното дно

Намалете ја конзумацијата на кофеин на 200мг на ден

Вклучете суплемент магнезиум пред спиење

Вклучете витамин Д доколку не е вклучен во пренаталните витамини

Внесете пробиотик и пребиотик во исхраната

# Т О - Д О Л И С Т А

## Месец 2 (5-9 недела)

- Направтете го првиот гинеколошки преглед за прогрес на бременоста (срцева реакција)

---
- Спремете листа со прашања кои би сакале да го прашате вашиот гинеколог

---
- Направтете неколку гинеколошки посети додека не донесте конечна одлука кој гинеколог ќе ви ја води бременоста и пораѓајот

---
- Можете да направите пренатален генетски тест

---
- Фотографирајте го прогресот на вашата бременост

---
- Почнете со користење на пренатални масла, креми за спречување на појава на стрии

---
- 
- 
- 
-

# Т О - Д О Л И С Т А

## Месец 3 (10-14 недела)

- Донесте одлука со вашиот партнер дали сакате да го знаете полот на вашето бебе
- Направете истражување околу бенефитите кои ќе ги имате на породилно отсуство, надоместоци и сл.
- Закажете преглед на стоматолог, трудниците се склони кон развивање на инфламации на непцата и гингивитис
- Почнете да истражувате кои курсеви за трудници се достапни доколку сакате да ги посетите
- Набавете си градник за трудници
- Информирајте ги вашите најблиски за радосната вест дека очекувате принова
- Направете го првиот скрининг со ЕХО за утврдување ризик за одредени хромозомопатии и тестот ПРИСКА1
- 
- 
-

# ТО-ДО ЛИСТА

## Месец 4 (15-19 недела)

- Вашиот стомак веќе расте, време е потрага по трудничка гардероба \_\_\_\_\_
- Време е да организирате babymoon патување со вашиот партнер пред да пристигне приновата во вашата фамилија \_\_\_\_\_
- Набавете си производи за хигиена наменети за трудници, масла, гелови за интимна нега, лосиони, заштитен фактор \_\_\_\_\_
- Збогатете ја вашата исхрана со повеќе витамини, минерали, бидете физички активни, хидрирајте се \_\_\_\_\_
- Направете ги сите неопходни микробиолошки брисеви, серолошки иследувања и ПАП-тест. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Т О - Д О Л И С Т А

## Месец 5 (20-24 недела)

Донесете одлука дали вашето бебе ќе спие со вас или ќе има своја соба, доколку има своја соба почете да размислувате за идеи за уредување \_\_\_\_\_

Доколку се одлучите да го дознаете полот на вашето бебе, можете да организирате забава за откривање на полот (gender reveal) \_\_\_\_\_

Закажете втор ултразвучен скрининг за детална анализа на анатомијата на фетусот, органогенезата кај плодот \_\_\_\_\_

Почнете да размислувате и планирате каде би се пордодиле, во која болница, да изберете гинеколог кој ќе ви го води пораѓајот \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ТО-ДО ЛИСТА

## Месец 6 (25-29 недела)

- Почнете да правите подготовки за baby shower
- Размислете дали и како би обезбедиле помош во првите денови по породувањето
- Со вашиот партнер почнете да разговарате околку избор на име за вашето бебе
- Со вашиот работодавач разговарајте околку примопредавање на обврските на вашето работни место
- Направете испитување за откривање гликозна интолеранција
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# ТО-ДО ЛИСТА

## Месец 7 (25-29 недела)

- Разговарајте со најблиските во опкружувањето, роднини и пријатели доколку се одлучите да позајмите бебешка опрема, количка, креветче, облека и сл.  
\_\_\_\_\_
- Направете листа со работи за бебето кои ви се најнеопходни и споделете ја со најблиските како не би добиле подароци кои не ви се потребни  
\_\_\_\_\_
- Направете истражување и консултирајте се околу изборот на педијатар  
\_\_\_\_\_
- Посетете курс за трудници и породување како би биле поинформирани околку техники за справување со контракции, совети за доење и грижа за бебето  
\_\_\_\_\_
- Направете ЕХО тест за евентуално постоење на плацента превиа  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Т О - Д О Л И С Т А

## Месец 8 (30-33 недела)

- Прославете со baby shower, убава прилика да се видите со блиските пријатели, роднини пред доаѓањето на свет на вашето бебе
- Комлетирајте го уредувањето на вашата детска соба со сета потребна опрема
- Доколку немате помош во првите денови по породувањето спремете си храна која можете да ја замрзнете како би ви било полесно да внесувате богата и избалансирана храна
- Набавете си ја целокупната потребна козметика за вас и бебето, градници за доење, пелени, влошки....
- Исперете ја облеката која ја имате земено за бебето, испеглајте ја и складирајте ја на соодветно место, постелнина, ќепенца и сл
- Направете преглед со ултразвук за одредување на растот на плодот
- Направете фотосесија со фотограф од бременоста
- 
-



# ТО - ДО ЛИСТА

## Месец 9 (34-37 недела)

- Направете вагинален брис за можно присуство на бактериите стрептококус бета хаемолитикус и листерија моноцитогенес

---
- Донесете конечна одлука околу името на вашето бебе

---
- Симнете апликација за следење на контракциите

---
- Стапете во контакт со консултант за доење, исхрана

---
- Спремете ја торбата за во болница, ставете се што сметате дека ќе ви биде потребно за вас и вашето бебе

---
- Доколку имате други деца или миленичиња организирајте се околку нивната грижа додека сте во болница

---
- Ставете го детското седиште во кола да биде спремно за денот на породување и излегување од болница

---
- Хидрирајте се, користете пренатални мултивитамини

---
- Пешачете, правете вежби за баланс на топка

---
- Опуштете се и уживајте ги последните денови од вашата бременост

---

(Дневна доза)

ДАТУМ \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# SELF – CARE

ПОН. ВТ. СР. ЧЕТ. ПЕТ. САБ. НЕД.

## C H E C K L I S T

- НАМЕСТЕ СИ ГО КРЕВЕТОТ
- ЗЕМЕТЕ ГИ ПОТРЕБНИТЕ ВИТАМИНИ
- РУТИНА ЗА НЕГА НА ЛИЦЕ
- ЗДРАВИ ОБРОЦИ
- ПРОШЕТКА
- ИСЧИСТЕТЕ ГО ДОМОТ
- ИСПЕРЕТЕ ГИ АЛИШТАТА
- СЛУШАЈТЕ МУЗИКА
- НАПРАВЕТЕ КРАТКА ДРЕМКА
- НАПРАВТЕ ПАУЗА ОД СОЦИЈАЛНИ МЕДИУМИ
- СТАВЕТЕ МАСКА ЗА ЛИЦЕ
- ЗАКАЖЕТЕ СРЕДБА СО ПРИЈАТЕЛ
- МЕДИТИРАЈТЕ
- ПУШТЕТЕ СИ ФИЛМ
- ПОСВЕТЕ МУ ВРЕМЕ НА СВОЈОТ ПАРТНЕР
- ПОСЕТЕТЕ НОВ РЕСТОРАН
- ОДВОЈТЕ ВРЕМЕ ЗА ДА ПРОЧИТАТЕ КНИГА
- ИСПРОБАЈТЕ НОВ РЕЦЕПТ
- ИСКЛУЧЕТЕ ГО ТЕЛЕФОНОТ 30 МИН ПРЕД
- СПИЕЊЕ

### ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

- КАРДИО
- ТЕЖИНИ
- ЈОГА
- ИСТЕГНУВАЊЕ
- ДЕН ЗА ОДМОР
- ДРУГО

РАБОТИ ШТО МЕ  
ПРАВАТ СРЕЌНА  
ДЕНЕС

### СОН (Часови)



### ВОДА (Чаши)



### РАСПОЛОЖЕНИЕ

