











LISTA KONTROLNA WIZYTY PRENATALNEJ U LEKARZA

Przed i w trakcie ciąży



Regularne badania prenatalne są niezbędne dla prawidłowego przebiegu ciąży. Każda wizyta jest okazją do zadania pytań i rozwiania wątpliwości. Pamiętaj, aby komunikować się otwarcie w celu uzyskania możliwie najlepszej opieki.

-  **Rozpocznij wczesną opiekę**
Rozpocznij badania prenatalne tak wcześnie, jak to możliwe i uczestnicz we wszystkich zaplanowanych wizytach.
-  **Ocena historii zdrowia**
Poproś swojego lekarza o sprawdzenie swojej dokumentacji medycznej i dokumentacji z poprzednich ciąży.
-  **Badania rutynowe**
Regularnie sprawdzaj stan zdrowia, mierząc m.in. wagę i ciśnienie krwi.
-  **Testy diagnostyczne**
Poddawaj się badaniom mającym na celu monitorowanie Twojego zdrowia i zdrowia Twojego dziecka w czasie ciąży.
-  **Badania rozwoju**
Wykonuj badania USG, aby monitorować wzrost i postępy rozwojowe swojego dziecka.
-  **Sprawdzanie bicia serca**
Posłuchaj bicia serca swojego dziecka. Zazwyczaj zaczyna się to około 10. tygodnia (około 2 i pół miesiąca) ciąży.
-  **Porady dotyczące diety i stylu życia**
Otrzymuj wskazówki dotyczące odżywiania, ćwiczeń i utrzymania zdrowych nawyków.
-  **Witaminy i leki**
Porozmawiaj ze swoim lekarzem o witaminach prenatalnych i wszelkich niezbędnych lekach.
-  **Identyfikacja ryzyka**
Bądź świadoma wszelkich potencjalnych zagrożeń związanych z ciążą, zgodnie z oceną Twojego lekarza.
-  **Wsparcie edukacyjne**
Dowiedz się więcej na temat ciąży, porodu i opieki poporodowej od swojego lekarza.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:
everymothereverychild.org



Cook County
DEPT. of
Public Health

**BUILDING
HEALTHIER
COMMUNITIES**