

# Planujesz posiadanie dzieci?

## Czy jesteś na to gotowa?

Są rzeczy, które możesz zacząć robić przed zajściem w ciążę, które wpłyną na zdrowie Twojego dziecka w przyszłości.



Odpowiedz na  
kilka krótkich  
pytań,

aby sprawdzić, czy jesteś  
gotowa na ciążę.



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

Przodujemy w badaniach i opiece nad ciężarnymi. Zapewniamy porady specjalistyczne od początku do końca ciąży.

# Tommy's

# 8 najważniejszych porad dla kobiet planujących ciążę

- 1** Już teraz zacznij przyjmować kwas foliowy (jeśli to możliwe, dwa miesiące przed zaprzestaniem stosowania antykoncepcji).
- 2** Jeśli palisz papierosy, przestań to robić.
- 3** Starając się zajść w ciążę, unikaj picia alkoholu. W ciąży nie ma bezpiecznego poziomu jego spożycia.
- 4** Bądź aktywna fizycznie.
- 5** Zmniejsz ilość spożywanej kofeiny.
- 6** Staraj się utrzymać zdrową wagę (tj. BMI od 18,5 do 24,9).
- 7** Zdrowo się odżywaj i spożywaj co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie.
- 8** Jeśli przyjmujesz leki na jakiegokolwiek schorzenie (w tym zaburzenia i choroby psychiczne), **nie przerywaj ich stosowania**, dopóki nie uzgodnisz tego z pracownikiem opieki zdrowotnej.

We współpracy z



Public Health  
England



UCL EGA  
Institute for  
Women's  
Health



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



Royal College of  
General Practitioners

**NHS**  
England

**NHS**  
Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes  
Integrated Care Board

Bedfordshire, Luton  
and Milton Keynes  
Health and Care Partnership

Aby przekazać nam swoją opinię o niniejszej ulotce, wyślij e-mail na adres [pregnancyinfo@tommys.org](mailto:pregnancyinfo@tommys.org)

