

Чеклист для будущих мам

- Поговорите со своим партнером
- Посетите гинеколога и уролога
- Сдайте анализы на краснуху и токсоплазмоз
- Перестаньте принимать противозачаточные таблетки
- Начните употреблять витамины содержащие фолиевую кислоту
- Сведите к минимуму употребление алкоголя и никотина
- Нормализуйте свой вес
- Создайте семейный депозит
- Устраивайте себе спячку
- Проводите больше времени вместе с партнером
- Занимайтесь семейным гнездышком
- Уладьте все дела на работе
- Спросите про беременность у своих ближайших родственников
- Не забывайте посещать стоматолога



PANDALAND