

[illegible]

لیست پیش از بارداری من

۱. بیماری‌های فعلی من:

آیا این مسائل و مشکلات بر بارداری من تأثیری خواهند داشت؟ آیا قبل از اینکه باردار شوم کاری هست که بتوانم در این باره انجام دهم؟

۲. داروهایی که الآن مصرف می‌کنم:

آیا اکنون که می‌خواهم باردار شوم مصرف این داروها برایم بی خطر است یا خیر؟ اگر نه، چه دارویی را می‌توانم جایگزین کنم؟

۳. داروهایی که بدون نسخه مصرف می‌کنم:

آیا اکنون که می‌خواهم باردار شوم مصرف این داروها برایم بی خطر است یا خیر؟ اگر نه، چه دارویی را می‌توانم جایگزین کنم؟

۴. بیماری‌هایی که در خانواده من وجود دارند:

بیماری‌هایی که در خانواده همسر من وجود دارند:

آیا جایی برای نگرانی در این باره هست؟ آیا لازم است آزمایش‌های بیشتری بدهم؟ یا اینکه باید با یک متخصص ژنتیک مشورت کنم؟

۵. مسائل و مشکلاتی که در بارداری‌های قبلی‌ام داشته‌ام:

برای کاهش احتمال بروز دوباره این مسائل و مشکلات چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

۶. مکمل‌هایی که مصرف می‌کنم:

آیا مصرف این مکمل‌ها الآن که تصمیم دارم باردار شوم مشکلی ندارد؟ آیا نیاز است که مکمل‌های فولیک اسید و یا مکمل‌های تغذیه‌ای دیگری مصرف کنم؟

۷. مقدار نوشیدنی‌های الکلی که در هفته می‌نوشم:

آیا نوشیدن این مقدار الکل در هفته مناسب است؟ چطور می‌توانم میزان مصرف الکل را کاهش دهم؟

۸. واکسن‌هایی که ممکن است لازم داشته باشم:

چه زمانی برای دریافت این واکسن‌ها مناسب‌تر است؟ چطور می‌توانم ترتیب این واکسن‌ها را مشخص کنم؟

۹. در صورت نیاز، از چه حمایت‌ها و پشتیبانی‌های اجتماعی می‌توانم استفاده کنم؟

(قبل از بارداری، طی دوران بارداری و طی ماه‌های اول بعد از زایمان)

۱۰. چطور می‌توانم وضعیت سلامت عمومی خود را قبل از بارداری بهتر کنم؟

آیا وزن فعلی من مناسب است؟ اگر نه، چطور می‌توانم به وزن مناسب و سالم برسم؟

۱۱. سوالی مخصوص خانم‌هایی که سیگار می‌کشند:

چه راه‌هایی وجود دارند که بتوانم برای ترک سیگار از آن‌ها کمک بگیرم؟