

Pozitív teszt utáni checklista



- ☐ Foglalj időpontot a nőgyógyászhoz.
.....
- ☐ Keresd fel a védőnődet.
.....
- ☐ Keresd fel a háziorvosodat.
.....
- ☐ Nézz utána a munkahelyi szabályzásnak.
.....
- ☐ Kezdd el a vitaminpótlást,
ha még nem tetted!
.....
- ☐ Hagyd el az alkoholt, a dohányzást.
.....
- ☐ Állíts össze egy kiegyensúlyozott étrendet.
.....
- ☐ Készülj fel a terhességi hányingerre.
.....
- ☐ Ne aggódj, ha fáradtabb leszel.