

CHECKLISTA FÖR DIG SOM PLANERAR GRAVIDITET

En hälsosam livsstil kan förbättra fruktsamheten och ökar chanserna för en okomplicerad graviditet och ett friskt barn. Gå gärna igenom punkterna nedan med en eventuell partner eller vid nästa besök hos din barnmorska/läkare.

| ATT DISKUTERA MED MIN BARNMORSKA/LÄKARE: | DET HÄR KOM VI FRAM TILL: | KLART |
|---|---------------------------|--------------------------|
| Reproduktiv livsplan och preventivmedel | | <input type="checkbox"/> |
| Ålder och fruktsamhet | | <input type="checkbox"/> |
| Hälsosam vikt och fruktsamhet | | <input type="checkbox"/> |
| Rökning, alkohol, droger | | <input type="checkbox"/> |
| Folsyra | | <input type="checkbox"/> |
| Eventuella medicinska problem och sjukdomar hos mig och min partner | | <input type="checkbox"/> |
| Läkemedelsanvändning hos mig och min partner (inklusive hälsokostpreparat och receptfria läkemedel) | | <input type="checkbox"/> |
| Sätt att förbättra min allmänna hälsa och undvika fysisk och psykisk ohälsa | | <input type="checkbox"/> |
| Vaccinationer och prover (inklusive cellprov och test för sexuellt överförbara sjukdomar) | | <input type="checkbox"/> |
| Skadliga ämnen/miljöer hemma eller på arbetet som kan påverka foster/graviditet | | <input type="checkbox"/> |
| Ärftliga sjukdomar i min/min partners familj | | <input type="checkbox"/> |
| Medicinska problem under tidigare graviditet(er) (t.ex. diabetes, för tidig förlossning) | | <input type="checkbox"/> |
| Våld i nära relation | | <input type="checkbox"/> |
| Annat | | <input type="checkbox"/> |