

Checklista za prvi trimestar – sigurni koraci

Ova checklista ti pomaže da pratiš osnovne korake u prvom trimestru bez pritiska da sve mora biti savršeno.

Medicinski koraci:

Potvrđena trudnoća

Zakazan prvi pregled

Urađena laboratorija

Planiran ekspertni ultrazvuk

Informisana o skrining testovima

Zdravlje i navike:

Uzimam folnu kiselinu i druge suplemente

Vodim računa o ishrani

Razumem osnovne simptome

Psihološki aspekt:

Dozvoljavam emocije

Imam podršku

Ne proveravam stalno simptome

Važno: trudnoća nije lista zadataka – već proces.