



Eljön a tervezett terhesség előtti utolsó havi ciklus ideje. Leendő babánk, ill. saját egészségünk érdekében célszerű előrelátónak lenni. Mostantól viselkedjünk terhesként. Ha eddig még nem szedtél magzatvédő vitaminokat, most mindenképpen ajánlott elkezdni. (a legtöbb gyógyszerárban kapható)

Kerüld az alkoholfogyasztást, dohányzást (beleértve a passzív dohányzást is), röntgensugarakat. Gyógyszeresedés esetén feltétlenül konzultálj kezelőorvosoddal annak terhességre gyakorolt hatásáról.

Mi történik mindeközben a testedben?

Leválnak a méhnyálkahártya (ez a menstruáció) és a hormonok előkészülnek a következő peteérésre.