

Checklist durante del embarazo



No interrumpas tu medicación sin consultarlo con tu médico. Si fuera clínicamente necesario, hay opciones de tratamiento compatibles con esta etapa.



Visita regularmente a los profesionales de la salud que siguen tu enfermedad y no dudes consultar si notas cambios en tus síntomas.



Cumple con todos los **controles** necesarios durante el **embarazo** de acuerdo con las indicaciones de tu ginecólogo/a.



Habla con tu ginecólogo acerca de tus planes de cómo dar a luz y de tu deseo de dar el pecho, siempre manteniéndole informado acerca de la actividad de tu enfermedad y de la medicación que recibes.



Lleva un estilo de **vida saludable**.



Siempre en función de tus necesidades, trata de **compensar tus periodos de actividad con periodos de descanso**.



Es conveniente que lleves un **ritmo de vida activo** (lo más normal posible) a no ser que tu personal médico te aconseje lo contrario.



Apúntate a un **curso de preparación al parto**.



Infórmate acerca de **accesorios** que **faciliten tu vida diaria** (casa, vehículo...).