

- ✓ انجام آزمایش بارداری به منظور مشخص شدن بارداری یا عدم بارداری
- ✓ آگاهی از حقوق و مزایایی که در دوران بارداری شامل حالتان می‌شود
- ✓ انجام تمرینات ورزشی و فعال بودن
- ✓ مصرف اسیدفولیک، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پیروی از رژیم‌های غذایی خاص
- ✓ در صورتی که سیگار می‌کشید، از یک متخصص برای ترک آن کمک بگیرید
- ✓ رزرو قرار ملاقات با ماما یا پزشک برای آغاز مراقبت‌های قبل از زایمان
- ✓ رزرو کلاس‌های قبل از زایمان
- ✓ دریافت شیر، میوه، سبزیجات و ویتامین‌های رایگان از طریق سرویس آنلاین
- ✓ اطمینان از انجام تمام آزمایش‌های غربالگری و قبل از زایمان
- ✓ رزرو قرار ملاقات با دندان‌پزشک به منظور دریافت خدمات رایگان مراقبت از دندان
- ✓ آگاهی از حقوق و مزایای قانونی مربوط به محل کار (مانند مرخصی زایمان)
- ✓ درخواست شنیدن ضربان قلب نوزاد
- ✓ مراجعه به زایشگاه مدنظر و پرسیدن تمام سوالاتی که درباره زایمان در ذهن دارید
- ✓ وسایل موردنیاز نوزاد را به تدریج خریداری کنید
- ✓ پایبندی به یک رژیم غذایی منطقی و سالم و اجتناب از غذاهای مضر
- ✓ اطلاع‌دادن به کارفرما، 15 هفته قبل از تصمیم به ترک کار و ثبت درخواست مرخصی
- ✓ آگاهی از فرآیند دریافت کمک‌هزینه بارداری و ثبت درخواست پس از هفته 26
- ✓ آگاهی از شرایط دریافت کمک بلاعوض بارداری
- ✓ اطمینان حاصل کنید که شناخت کاملی از علائم بارداری دارید
- ✓ آماده‌کردن وسایلی که در زایشگاه نیاز خواهید داشت
- ✓ آماده کردن همسر برای تولد نوزاد و دوران پس از تولد (شناخت مسئولیت‌های پدر و مادر)
- ✓ اطلاع‌رسانی به زایشگاه پیش از ترک خانه و مراجعه برای زایمان

