

# Checklist antes del embarazo



**Comenta** a los **profesionales** de salud que tratan tu enfermedad tu **deseo de quedarte embarazada**.



**Haz saber a todo el personal sanitario** que sigue tu enfermedad tu **plan** de tratamiento **acordado** con el especialista (reumatólogo).



Conoce todas las **opciones de tratamiento compatibles** con esta etapa, así como la necesidad de cambiar o ajustar tu tratamiento si fuese necesario.



Cuando proceda y acuerdes con tu reumatólogo, comienza tu **nuevo plan de tratamiento** y deja de usar métodos anticonceptivos.



Lleva un **estilo de vida saludable** (dieta sana, ejercicio si es posible, horas de sueño adecuadas, no fumar...) para ayudar a mejorar tus posibilidades de quedarte embarazada y facilitar tu día a día.



Comienza a tomar un **suplemento de vitaminas/minerales** según te indique tu ginecólogo.