

Anna

Ile przed zajściem w ciążę odstawić kurację antykoncepcyjną?

Nie ma sztywnych wytycznych. Przyjmuje się, że regularna menstruacja pojawia się ok 3 miesiące od zakończenia stosowania antykoncepcji hormonalnej. Jest to czas kiedy organizm przywraca swój naturalny balans hormonalny. Czas jest tutaj jednak kwestią bardzo indywidualną. Warto dlatego konsultować planowane zajście w ciążę ze swoim ginekologiem, który dobierał metodę antykoncepcji. Po odstawieniu lekarz może skontrolować czy cykl jest prawidłowy, czy przebiega owulacja.

Kasia

Ile należy odczekać żeby zajść w kolejną ciążę?

Z medycznego punktu widzenia kobiecy organizm potrzebuje czasu na pełną regenerację. Większość specjalistów twierdzi, że 12 miesięcy to minimum jakie należy odczekać przed kolejną ciążą. Najlepiej skonsultować się z ginekologiem, który oceni w jakiej „formie” jest organizm kobiety.

Kolejny aspekt to aspekt psychologiczny. Gotowość posiadania kolejnego dziecka musi występować u obojga partnerów.

Zosia

Czy jest jakiś szczególny okres w roku, który sprzyja zajściu w ciążę?

Nie ma badań, które realnie udowodniłyby jaki moment w ciągu roku jest najlepszy na poczęcie dziecka. Prowadzone były badania odnoszące się do miesiąca urodzenia i zdrowia dziecka, jednak założenia były brane trochę na wyrost.

Ważne aby para dbała o czynniki wpływające korzystnie na płodność.

Zuzanna

Czy jak zaszłam szybko w pierwszą ciążę to w drugą też tak będzie?

Niestety nie ma takiej bezpośredniej korelacji. Aż do 20% par ze zdiagnozowaną niepłodnością choruje na niepłodność wtórną. Przyczyny mogą być zarówno po stronie męskiej jak i żeńskiej (lub po obydwóch). Kwestie zdrowotne, zmiany hormonalne, zmiana stylu życia, problemy emocjonalne, wiek – to niektóre czynniki, które mogą się zmienić i mieć niekorzystny wpływ na płodność.

Beata

Staramy się już pół roku, czy to znak, że należy się udać do specjalisty?

Ciężko stwierdzić nie znając szczegółów. Na pewno warto wybrać się na kontrolną wizytę u swojego ginekologa. Można u obojwojga partnerów przeprowadzić morfologię krwi. Z prostych i nieinwazyjnych badań korzystniej (także finansowo) rozpocząć od przeprowadzenia badania nasienia.

Kasia

Czy dieta ma wpływ na płodność?

Tak. Dieta ma wpływ na zdrowie i samopoczucie, więc oczywiście również na płodność. Zarówno niedowaga jak i nadmierna masa ciała wpływają na zaburzenia gospodarki hormonalnej, co odbija się na płodności.

Zuzanna

Na co zwrócić uwagę jeśli chodzi o stan zdrowia co może sądzić o niepłodności?

Niepłodność jest chorobą bardzo złożoną. W dużej mierze przypadków nie można ostatecznie zdiagnozować przyczyny, lub po wyeliminowaniu jednej pojawiają się kolejne.

Są natomiast kwestie, które mogą wpływać zaburzająco na płodność, m.in: styl życia, używki, brak aktywności, zła dieta, zaburzenia natury emocjonalnej, stres

Agnieszka

Jakich suplementów używać przy planowaniu ciąży?

Suplementację należy dobrać indywidualnie. Standardowo zaleca się kwas foliowy, witaminę D i kwasy tłuszczowe omega-3.

Anita

Jakie produkty jeść aby poprawić płodność?

Dobrze sprawdza się dieta przeciwzapalna bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty, z ograniczeniem produktów przetworzonych i cukru. Wszystkie te założenia spełnia model diety DASH.

Basia

Czy oprócz leków są jakieś sposoby na wzmocnienie organizmu aby szybciej zajść w ciążę?

Warto zadbać o prawidłową dietę, umiarkowaną aktywność fizyczną. Ograniczyć stres i wykluczyć papierosy i większe ilości alkoholu. Istnieją poza tym naturalne i bezpieczne preparaty wspierające organizm i płodność. Jednym z naszych faworytów to stosowanie aromaterapii terapeutycznej. Warto jednak dbać o skład, jakość i pochodzenie czy to stosowanych suplementów, ziół czy olejów.

Kasia

Jakich produktów unikać w diecie kiedy chcemy zajść w ciążę?

W zależności od stanu zdrowia będą inne wskazania. Należy starać się zadbać o prawidłowe nawyki, wykluczyć z diety produkty wysoko przetworzone, duże ilości cukru. Dbać o regularność posiłków, jeść dużo świeżych warzyw i owoców.

Magdalena

ile czasu przed ciążą suplementować kwas foliowy ?

Kwas foliowy najlepiej suplementować przez cały okres rozrodczy. Minimum to na 3 miesiące przed zajściem w ciążę. Najlepiej wybierać kwas foliowy w formie metylowanej.

W razie zainteresowania lub pytań zapraszamy do kontaktu mailowego
receptanaplodnosc@gmail.com

receptanaplodnosc.my.canva.site

lub poprzez nasze social media na IG FB i TT



@receptanaplodnosc

@aromamamapl

<https://www.znanylekarz.pl/marlena-slosarczyk/dietetyk/bedzin?fbclid=IwAR1oOnj1qhXVhwWMGRIWhPDwlbhqBLgHvVdKcscU0N8CDnHxzRZWe5T25NM>

Pozdrawiamy!

Marlena Ślósarczyk i Agata Jargan-Barańska