

1. Magdalena: Czy są jakieś składniki w diecie, które wzmagają płodność?

Oczywiście. Piszę o tym w swoim e-booku „Dieta zgodna z cyklem”

(<https://nprdlakazdego.pl/pobierz/>). Chociaż tam bardziej ogólnie, jak maksymalnie wspierać cały cykl. Natomiast, aby dietą wspierać organizm w celu zwiększenia szansy na poczęcie ważne jest zwiększenie pewnych składników, witamin i minerałów. Do prawidłowej owulacji konieczny jest prawidłowy poziom witaminy D3 i kwasów omega-3. Oprócz korzystania ze słońca warto zwiększyć spożycie naturalnego masła (82-83% tłuszczu), tłustych ryb (makrela, śledź, łosoś dziki), awokado i dobre oleje, zwłaszcza olej z wiesiołka, oliwa z oliwek i olej lniany. Z tym, że przy planowaniu poczęcia olej z wiesiołka (na przykład kapsułki Oeparol) należy brać tylko do owulacji (skoku podstawowej temperatury ciała) gdyż wykazuje on właściwości skurczowe, co może utrudnić zagnieżdżenie zarodka.

Do prawidłowej owulacji konieczne są witaminy z grupy B, zgłasza B6, a po owulacji B12. A w trosce o prawidłowy rozwój dziecka dużą rolę odgrywa kwas foliowy – witamina B9. Zatem kasze, rośliny strączkowe i ryby. Do tego orzechy, pestki dyni i słonecznika oraz suszone owoce zapewnią witaminę E. Przy suplementacji trzeba zwrócić uwagę aby na przykład nie łączyć żelaza z wapniem czy witamin rozpuszczalnych w wodzie (B i C) nie łączyć z tymi rozpuszczalnymi w tłuszczach (A,D,E,K). Mięso i jaja najlepiej certyfikowane. Nigdy z dużych przemysłowych hodowli.

2. Zuzia: Czy są jakieś produkty, które obniżają płodność?

W pierwszym rzędzie na pewno używki, jak papierosy i alkohol. Nie tylko są szkodliwe, ale właśnie obniżają płodność, a na dłuższą metę także potencję. Do tego wiele środków chemicznych w pożywieniu jak glutaminian sodu, czy aspartam (słodzik dodawany do różnych produktów i leków) zaburzą gospodarkę hormonalną. Bisfenol C, który przedostaje się do wody z plastikowych opakowań blokuje estrogeny. Także cukier zawarty w wielu produktach, napojach gazowanych. Należy także ograniczyć ilość mięsa do 2, 3 dni tygodniowo. Zwłaszcza z przemysłowej hodowli. I z diety całkowicie wykluczyć jajka z chowu klatkowego. Zawierają hormony i antybiotyki w dużej ilości dostarczane nioskom trzymanym całe życie w klatkach.

3. Magda: Miałam poród siłami natury, chce karmić dziecko co najmniej rok, a jednocześnie myślę już o kolejnym dziecku. Czy będę mogła karmić i być w ciąży?

Generalnie nie ma takich przeciwwskazań o ile nie dochodzi do niedoborów wapnia u mamy. Tak jak wspominałam, czasem starsze dziecko samo rezygnuje z karmienia, bo w ciąży pokarm znowu zmienia się w młodziwo – siarę i zmienia skład i smak. Może warto po jakimś czasie trwania ciąży, jeśli karmienie trwa nadal wykonać badania. Zwłaszcza pod kątem niedoboru wapnia. Ale zasadniczo organizm sam da znać o takim braku pogorszeniem stanu włosów, paznokci czy zębów.

4. Renata: Czy to prawda, że późna ciąża powoduje, że później będę miała menopauzę?

Nie spotkałam konkretnych badań to potwierdzających. Natomiast ciąża zawsze wiąże się z podwyższonym poziomem estrogenów, co zwykle korzystnie wpływa na przebieg okresu okołomenopauzalnego. Z obserwacji choćby w poradniach NPR widać, że kobiety, które rodziły w okolicach 40 roku życia przechodzą ten okres łagodniej. Może stąd wynika szybsza menopauza. Warto by było przeprowadzić takie konkretne badania.

5. Ewelina: Ile kosztuje konsultacja u Pani, czy możemy spotkać się online oraz ile konsultacji będę potrzebować, planując drugą ciążę?

W tej chwili pojedyncza konsultacja 45 minut to 70zł. Spotkania odbywają się online na platformie google.meet lub zoom. Ilość zależy od zapotrzebowania. Jeśli miałyby obejmować naukę metody obserwacji cyklu, to wtedy zapraszam na kurs (3 spotkania godzinny za 70zł spotkanie). Jeśli tylko porada, to jako pojedyncza konsultacja.