



## SKĄD CZERPAĆ SIŁĘ, ZDROWIE I ZASOBY, ABY ZADBAĆ O PŁODNOŚĆ?

### REZYGNACJA ZE SZKODLIWYCH UŻYWEK

To krok pierwszy. Uzależnienie lub częste korzystanie z nikotyny, alkoholu, narkotyków oraz anaboliów, a także z kawy, słodzonych i gazowanych napojów może mieć znaczące konsekwencje zdrowotne. Przekłada się na zmiany w komórkach rozrodczych, zmiany hormonalne, obniżenie potencji, zaburzenia erekcji, na ogólny stan zdrowia, zasobność organizmu w minerały i witaminy. Wymaga również od organizmu dużych nakładów energetycznych, by przywracać równowagę.

### DIETA WSPIERAJĄCA PŁODNOŚĆ

Wieloletnie niezdrowe nawyki potrafią doprowadzić do braku równowagi i przełożyć się na różnego rodzaju niedobory w organizmie, które utrudniają poczęcie. Można popełniać bardzo różne błędy żywieniowe i dlatego szczególnie w czasie starań o dziecko warto przestawić się na zdrowe, racjonalne i służące płodności odżywianie. Zdarza się też, że osoby mające kłopoty z płodnością nie są świadome tego, że nie tolerują niektórych pokarmów. Dlatego podczas przedłużających się starań o dziecko warto, by małżonkowie wykonali test na nietolerancję pokarmową, a jego wyniki wykorzystali do ułożenia swojej diety.

### OSIĄGNIĘCIE OPTIMALNEJ MASY CIAŁA

Zarówno zbyt mała, jak i zbyt duża masa ciała (BMI niższe niż 18 i wyższe niż 25) ma negatywny wpływ na zdrowie prokreacyjne. Wiąże się to m.in. z tym, że odpowiednia liczba komórek

tłuszczowych bierze udział w utrzymaniu równowagi w organizmie. Badania pokazują, że kobiety, których indeks masy ciała jest poniżej normy, starają się o dziecko cztery razy dłużej niż kobiety mające wagę w normie. Zbyt niska i zbyt wysoka masa ciała mężczyzny wpływa poprzez gospodarkę hormonalną na obniżenie ilości i jakości nasienia oraz potencję (w przypadku nadwagi i otyłości), zmniejszając tym samym szanse na poczęcie. Płodności nie służy również sytuacja, gdy masa ciała mieści się w granicach BMI, ale utrzymanie jej na danym poziomie wymaga dużej pracy, wysiłku i wyrzeczeń.

### ODPOWIEDNIA DAWKA RUCHU

Zarówno brak ruchu, jak i jego nadmiar nie służą płodności, gdyż ludzka fizjologia działa zgodnie z zasadą, że zbyt mało jest równie szkodliwe jak zbyt dużo. Przemieszczanie się wszędzie samochodem, wielogodzinne siedzenie przed komputerem, relaksowanie się głównie przed telewizorem nie wspiera płodności. Fizycznie przeciążający tryb życia grozi natomiast zmianami hormonalnymi, niedożywieniem, wyczerpaniem. Organizm dostaje sygnał, że to niedobry czas na poczęcie dziecka, co często ma miejsce w przypadku osób zawodowo trenujących sport.

### WITAMINA PŁODNOŚCI PROSTO ZE SŁOŃCA

Witamina D3 ma niezwykle istotne znaczenie dla zdrowia, równowagi hormonalnej, odpowiedniej ruchliwości, ilości i jakości plemników w nasieniu, dla kobiecego i męskiego libido. W końcu – dla kobiecej i męskiej płodności.

Odpowiedni jej poziom znacząco zwiększa szanse na poczęcie. Tymczasem, jak pokazują badania, wśród kobiet w wieku reprodukcyjnym aż 40 proc. ma niedobory witaminy D3. Często niezbędna okazuje się suplementacja i spożywanie produktów, w których witamina występuje w największych ilościach.

### POSZUKIWANIE SPOSOBÓW NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Niepłodność jest źródłem potężnego stresu – porównywanego do stresu doświadczanego w sytuacji choroby nowotworowej lub przy zawale mięśnia sercowego. Wiąże się z chronicznym doświadczaniem porażki, bo na wiele porażek przypada tylko kilka sukcesów (zajście w ciążę). Dlatego czas przedłużającego się oczekiwania na dziecko wymaga poszukiwania sposobów umiejętnego radzenia sobie ze stresem, z comiesięcznymi rozczarowaniami i bezsilnością. Warto zorganizować sobie takie zajęcia, by minimalizować napięcie, otaczać się wspierającymi osobami, a także codziennie zapewnić sobie możliwość rozładowania stresu, np. przez aktywność fizyczną lub hobby.

### SZUKANIE PRZYJEMNOŚCI

To równie ważne jak radzenie sobie z trudnościami. Z fizjologicznego punktu widzenia odczucie przyjemności powoduje wzrost poziomu serotoniny, która wysyła sygnał do organizmu, że jest bezpiecznie i można podejmować wyzwania. Z perspektywy psychologicznej poszukiwanie tych drobnych radości pozwala patrzeć z większym dystansem na trud niepłodności i sprawia, że osoby czekające na dziecko łatwiej radzą sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi ta sytuacja. ■

