

Sposoby dla par na poprawę płodności

Problemy z płodnością dotyczą coraz większej liczby ludności. Aby zwiększyć szanse na poprawę płodności, wszystkie osoby powinny zadbać o zdrowie i przygotować odpowiednio organizm do poczęcia dziecka. Warto pielęgnować własną płodność, ponieważ nasze możliwości rozrodcze maleją z roku na rok. Niestety o zadbanie o swoją płodność pary decydują się dopiero wtedy, gdy myślą o założeniu rodziny lub dopiero w sytuacji trudności z tym związanych. Dlatego chcemy zachęcić do zadbania o zdrowie na każdym etapie życia. Oprócz czynników psychicznych, wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego, pary w kryzysie powinny zadbać o swoje zdrowie poprzez zdrowe odżywianie i odpowiednią dietę oraz aktywność fizyczną. Jest to czynnik, od którego powinno rozpocząć się wszelkie starania związane z poczęciem dziecka. Ludzie dzisiejszych czasów, żyjący szybko, często nie zwracają na to uwagi. W tym artykule chcemy nakreślić temat składników odżywczych, witamin i minerałów, jakie wpływają na zdrowie seksualne i sprawności rozrodcze oraz zdrowie fizyczne i psychiczne.

Na początku przyjrzyjmy się zestawom witamin i minerałów. Znajdziemy je w warzywach i owocach, dlatego zadbajmy o to, żeby ich nie zabrakło w naszej diecie. Ważne są witaminy antyoksydacyjne, które są przeciwutleniaczami, stosowanymi w walce z wolnymi rodnikami. Główną ich rolę jest ochrona przed stresem oksydacyjnym. Do tej grupy zaliczają się witaminy takie jak: A, C i E.

Witamina A, zwana również retinolem, wpływa pozytywnie na nasz organizm zapobiegając tzw. kurzej ślepoty. Bierze także udział w podziale komórkowym, a także syntezie hormonów. Ceniona jest jako witamina młodości, zapobiegająca starzeniu się organizmu, co korzystanie wpływa na zachowanie młodego i świetlistego wyglądu. Retinol wpływa na ochronę komórki jajowej i plemników przed szkodliwymi wolnymi rodnikami. Bogactwo to znajdziemy w takich produktach jak: mleko, jajka, niektóre tłuste ryby, marchew, szpinak, pomidor. Następna bardzo cenna substancja to witamina E nazywana często „witaminą płodności”, wpływa ona korzystnie na układ rozrodczy u kobiet i mężczyzn. Pary, które starają się zajść w ciążę, powinny zażywać odpowiednią jej dawkę. Suplementacja tej witaminy wpływa na prawidłowe wytwarzanie spermatogenezy u mężczyzn, a u kobiet na poprawę endometrium. Witamina E obecna jest w orzechach, nasionach słonecznika dyni, pszenicy, w produktach zbożowych. Znajdziemy ją również w warzywach i owocach: szpinak, awokado, jagody, jarmuż, maliny. Kolejną witaminą antyoksydacyjną jest witamina C, która nie tylko korzystnie wpływa na układ odpornościowy, ale również na układ rozrodczy. Utrzymanie odpowiedniego stężenia



witamina C w organizmie kobiety ma ogromne znaczenie w prawidłowej budowie endometrium, a także na konsystencję śluzu szyjkowego. Natomiast u mężczyzn wpływa korzystnie na poziom testosteronu, ochronę DNA plemników, pomaga w produkcji nasienia, a także zapobiega przed stresem oksydacyjnym. Produkty bogate w witaminę C to min: cytryny, pomarańcze, kiwi, szpinak, grejpfrut, kapusta, kalafior, truskawki, pomidory, brukselka, cebula, ananas. Największe ilości znajdziemy w aceroli (jest to egzotyczny owoc podobny do czereśni bądź wiśni o kwaśnym smaku, który pochodzi z Karaibów, a możemy go również znaleźć w Amazonii czy Ameryce Środkowej), dzięki różom oraz w natce pietruszki. Następną grupą witamin odgrywających ogromną rolę w poprawie płodności są witaminy z grupy B: B6, B12, B9. Także kwas foliowy jest niezbędna witaminą, która powinna być przyjmowana przynajmniej trzy miesiące przed rozpoczęciem starań. Witamina ta stosowana jest w chorobie układu nerwowego, niedokrwistości, reguluje poziom homocysteiny, a także wpływa na płodność. Odgrywa ogromną rolę w ciąży, ponieważ wpływa na kształtowanie się cewki nerwowej.

Przykładowy koktajl poprawiający płodność:

Składniki:

- garść umytego szpinaku
- 1 banan
- 1 pomarańcza
- 1 awokado
- 1 łyżka siemienia lnianego lub nasion chia
- plaster imbiru
- 1 kiwi

Sposób przygotowania: wszystko blendujemy i gotowe.

Każdy z tych składników ma duży wpływ na poprawę płodności. Jest źródłem cennych witamin i minerałów, które muszą znaleźć się w naszej diecie. Taki przykładowy koktajl możemy spożywać w ciągu dnia, może być to drugie śniadanie lub zdrowy podwieczorek.

Nasza dieta, poprawiająca płodność, powinna być odpowiednio zbilansowana. Dlatego nie może zabraknąć w niej nienasyconych kwasów tłuszczowych, mających ogromny wpływ na układ pokarmowy, a co najważniejsze na płodność i samo zapłodnienie. Postarajmy się ograniczyć węglowodany czyli cukry, wybierajmy produkty bogate w błonnik, produkty nabiałowe. Unikajmy tłuszczów trans, żywności przetworzonej i słodczy. Nieprawidłowe odżywianie – nadwaga utrudnia poczęcie dziecka, dlatego warto zadbać o prawidłową masę ciała. To, co jemy i w jaki sposób prowadzimy tryb życia, ma wpływ na nasz organizm oraz na naszą płodność. Kolejnym ważnym elementem jest odpowiednia ilość snu, pozwalająca na odpoczęcie, a także regenerację naszego organizmu. Zdrowy sen nie tylko działa na układ nerwowy, fizyczny, psychiczny, ale także ma ogromny wpływ na płodność, co bezpośrednio przekłada się u mężczyzn na poziom testosteronu. Natomiast u kobiet ograniczony sen może zaburzyć pracę hormonów.

Para starająca się o dziecko, powinna całkowicie zrezygnować z używek, takich jak papierosy czy alkohol. Spożywanie większej ilości (lub z dużą częstotliwością) alkoholu może doprowadzić do zaburzeń płodności między innymi uszkodzenia plemników i mniejszej ich ilości. Powinniśmy również zadbać o swoją aktywność fizyczną, umiarkowane ćwiczenia wpływają pozytywnie na wytwarzanie hormonu szczęścia, dzięki czemu stajemy się bardziej zrelaksowani i odpoczęci, a więc podnosimy swoje szanse na skuteczne poczęcie dziecka. Osoby starające się o dziecko, powinny zadbać o odpowiednie wyciszenie organizmu. Jest dzisiaj na to wiele sposobów. Jedną z możliwości jest trening uważności (mindfulness). Jest to skupienie się w danym momencie na tym, co przeżywamy i czego doznajemy, chwila po chwili. To świadomość naszych obecnych myśli, uczuć i otaczającego środowiska. Oznacza również akceptację obecnych myśli i uczuć, bez osądzania ich. Chodzi o to, żeby nasze myśli dostosowały się do tego, co czujemy, bez roztrząsania przeszłości lub wyobrażania sobie przyszłości. Jako technika stanowi formę treningu umysłu, redukującego skłonność do negatywnego, emocjonalnego reagowania na myśli, które nasilają stres i napięcie, prowadząc niejednokrotnie do takich stanów psychicznych jak depresja czy lęki.

Planując potomstwo musimy pamiętać również o diagnostyce niepłodności. Lepiej zrobić to wcześniej, zanim pojawią się trudności. Istnieją zaburzenia, które po odpowiednio wczesnej terapii, mogą przywrócić w pełni możliwości rozrodcze. A w przypadku nieodwracalnych sytuacji, oszczędzą czas i stres związany z brakiem dwóch kresek na teście ciążowym. U mężczyzn jest to między innymi podstawowe badanie nasienia, które ma na celu sprawdzić ilość i jakość plemników. U kobiet są to głównie badania hormonalne, takie jak oznaczenie AMH, pozwalające ocenić rezerwę jajnikową, rozpoznać przedwczesne wygasanie funkcji jajników jak i zespół PCOS.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

