

Strona główna » Zdrowie » Dziecko » Zadbaj o swoją płodność! Już teraz!

Zadbaj o swoją płodność! Już teraz!

2014-11-28 00:10 | Aktualizacja: 00:44

wykop + Tweet

wyślij drukuj taniej



Kobieta planuje dziecko / Shutterstock

Studia, kariera zawodowa czy osobisty rozwój – coraz częściej cele z nimi związane wychodzą na pierwszy plan w życiu młodych kobiet. Inwestowanie w związek, własną rodzinę i dzieci odsuwane jest na później, kiedy uda się już zdobyć upragnioną pozycję i zapewnić oczekiwany status materialny. Z biologicznego punktu widzenia okres, kiedy kobieta może bez trudu zająć w ciąży i urodzić zdrowe potomstwo jest jednak ograniczony. Warto zawczasu pomyśleć o odpowiedniej profilaktyce, zadbać o zdrowie i swoją płodność.

Płodny hormon AMH - podstawa profilaktyki płodności

Każda dziewczynka, już na początku swojego życia, posiada określoną pulę komórek jajowych - zazwyczaj ok. 400 000. Ich zapas decyduje o potencjalnym rozrodczym kobiety, a także determinuje wiek, w którym wkroczy ona w okres menopauzy. - *Dzięki jednemu badaniu - poziomowi hormonu AMH we krwi - możemy obecnie w prosty sposób ocenić tzw. rezerwę jajnikową i określić liczbę komórek jajowych pacjentki* – mówi **dr n. med. Sławomira Gruszczyńska z Kliniki INVICTA we Wrocławiu**. - *Jest to jeden z najefektywniejszych markerów żeńskiej płodności* – dodaje. AMH produkowany jest przez komórki otaczające jajeczka, które znajdują się w pęcherzykach w jajniku. Badanie jest elementem profilaktyki płodności – wykonywane jako test przesiewowy pozwala zidentyfikować kobiety, u których występuje przedwczesne wygasanie funkcji jajników lub tzw. zespół policystycznych jajników. - *W takiej sytuacji pacjentka może przyspieszyć decyzję o założeniu rodziny lub w odpowiednim momencie skorzystać z profesjonalnej pomocy medycznej* - podkreśla specjalista z INVICTA.

Dziennik.pl poleca



Wpadka czy sztuczka PiS? Wyciekła instrukcja dla posłów. ZOBACZ

Rosja przegrała z Arabią Saudyjską. Nie będzie cięć wydobycia ropy

Mleko w dół, AGD w górę. Co podróżuje, a co stanie się w 2015? PROGNOZY

Zdrowie: Najnowsze



00:33 Nie daj się demencji! Pij kawę

00:23 Ten rak przestanie zabijać? Obiecujący nowy lek

00:10 Zadbaj o swoją płodność! Już teraz!

23:03 Problemy niepłodności trzeba diagnozować szybko!

22:39 Kto w Europie żyje najdłużej? Nowe dane

11:15 Wreszcie są badania! E-papierosy bardziej rakotwórcze od zwykłych

08:48 Narodowy Fundusz Zdrowia tnie pieniądze na raka

00:26 Dieta 5:2 celuje w raka. Antynowotworowe menu

20:02 Polacy jedzą za mało ryb!

07:47 Żyłki okolic intymnych - ciążowa dolegliwość

Najnowsze galerie



Hugh Grant w łóżku ze studentką, czyli najsmutniejsza z komedii [ZDJĘCIA]



"Wielka Szóstka": dzieciaki ich pokochają, to pewne [ZDJĘCIA]



Nowa terenówka z Japonii już w Polsce! Mitsubishi pajero 2015. ZDJĘCIA

 Jesteśmy partnerem SZLACHETNEJ PACZKI

Tylko u nas



Nie lekceważ „kobiecych spraw”

Regularne spotkania z lekarzem ginekologiem to pewien standard, o którym powinna pamiętać każda **kobieta**. Co kilka lat, a czasem częściej, należy wykonywać cytologię i badać piersi. Warto też zgłosić się na profilaktyczne badanie ginekologiczne i USG narządów rodnych. Jeśli pojawiają się niepokojące dolegliwości (np. upławy, bóle podbrzusza) mogące sugerować infekcję okolic intymnych, zawsze warto skonsultować się ze specjalistą. - *Swoje pacjentki zachęcam także do samoobserwacji. Dotyczy to zwłaszcza regularności cykli miesięczkowych. Występujące zbyt rzadko lub częściej niż co 28-35 dni krwawienie z dróg rodnych to objaw, który powinien skłonić do rozmowy z lekarzem* – zaznacza dr Gruszczyńska.

Sprawdź stan zdrowia

Kontrolnie warto wykonać **badania** w tym morfologii krwi, ogólne moczu, oznaczenie poziomu glukozy oraz grupy krwi. Umożliwią one ocenę ogólnego stanu zdrowia i ewentualne podjęcie działań, jeśli wynik wskaże na nieprawidłowości. Kobietom, które planują ciążę w nieodległej przyszłości kieruje się dodatkowo na badania hormonalne, w tym poziomu hormonów tarczycy oraz testy infekcyjne w kierunku toksoplazmozy, cytomegalii i różyczki. Lekarz może zalecić również badanie na obecność antygenu HBS, pozwalające stwierdzić ewentualne zakażenie wirusowym zapaleniem wątroby typu B oraz ocenę parametrów układu krzepnięcia.

Dieta i sport czynią cuda

O płodność pomoże zadbać odpowiednia dieta i utrzymanie prawidłowej masy ciała. U kobiet o zbyt niskim lub zbyt wysokim wskaźniku BMI, występować mogą zaburzenia hormonalne, a czasem **choroby** ogólnoustrojowe. To z kolei negatywnie wpływać będzie na możliwość poczęcia i urodzenia **dziecka** w przyszłości. - *Wzorcowa dieta obojga przyszłych rodziców powinna obfitować w witaminy i minerały, być zrównoważona i urozmaicona. Należy ograniczyć spożycie wysokonasyconych tłuszczów zwierzęcych, soli i cukru, wprowadzając do jadłospisu większe ilości ryb morskich, nabiału, owoców i warzyw* - mówi **ginekolog**. Ekspertki podkreślają, że warto częściej sięgać po produkty bogate w błonnik i zadbać o nawodnienie organizmu. Partnerzy powinni też odstawić używki – rzucić palenie, ograniczyć spożywanie alkoholu i mocnej kawy. Pozytywnie na płodność wpływać będzie też aktywny tryb życia i regularne, choć umiarkowane intensywne ćwiczenia. Kobietom polecane są w szczególności ćwiczenia mięśni brzucha, kręgosłupa i krocza, pływanie, spacerowanie i jogging oraz jazda na rowerze.

- *Podjęcie odpowiednich działań wpierających płodność jeszcze zanim zaczniemy myśleć o założeniu rodziny, pozwala uniknąć wielu problemów w przyszłości* - podsumowuje **dr**

Gruszczyńska z INVICTA.



7 mln na nowy system do łapania na czerwonym świetle. LISTA miejsc
Ceny w 2015 roku. Co podróżuje? Co będzie tańsze? PROGNOZY

Najczęściej czytane

- 5 potrzeb seksualnych, o których kobiety nie umieją mówić
- Wyżyny wyzдания: prawie naga gwiazda na gali American Music Awards 2014
- Bardzo niestylowe polskie "polityczki" na posiedzeniu rządu
- Stanik się nie zmieścił: biust Joanny Krupy na akcji charytatywnej Polskiego Radia
- Po Jennifer Aniston zaczyna być widać, ile ma lat...
- Maryla Rodowicz w sukience wartości samochodu!
- Wszystko na wierzchu i nowa twarz. Isis Gee wraca!

Najczęściej oglądane



Przez romans Justyny Kowalczyk będą zmiany w TVP?



Podziemne tajne miasto Hitlera. Kompleks Riese w Górach Sowich



Żona słynnego, 88-letniego milionera chwali się fortuną...

Pogoda



Zobacz prognozę pogody dla Twojego miasta

Zobacz więcej

Program tv



Zobacz program TV na najbliższe dni

Zobacz więcej

Sprzedajemy.pl

SPRAWDŹ



KALKULATORY

- Kalkulator brutto-netto

