

Health Labs Care

Jak przygotować się **do ciąży**



Wspólna droga
do rodzicielstwa

Wstęp.....	3
Jak przygotować się do ciąży?.....	4
Bo do dziecka trzeba dwojga.....	4
Bezpłodność vs. niepłodność.....	5
5 kroków do macierzyństwa.....	9
Po pierwsze... Lekarz.....	9
Po drugie... Dieta.....	11
Po trzecie... Suplementacja.....	13
Kwas foliowy.....	14
Witamina D3.....	14
Jod.....	15
Kwasy omega-3.....	15
Po czwarte... Zdrowy styl życia.....	18
Po piąte... Monitoruj swój cykl.....	20



Wstęp

Chcesz zostać mamą? To bardzo ważna decyzja. Decyzja na całe życie! I warto się do tego dobrze przygotować, aby odpowiednio zadbać o zdrowie swoje i maluszka.

Jak przygotować się do ciąży?

Przygotowanie do ciąży to długofalowy proces. Odpowiednio zaopiekowana mama łatwiej poradzi sobie z nowymi wyzwaniami, jakie niesie ciąża, a później także lepiej zniesie trudy porodu. Ponadto będąc na etapie planów i starań o dziecko już możesz pozytywnie wpłynąć na jego zdrowie.

Bo do dziecka trzeba dwojga

Chociaż to kobieta nosi pod sercem nowe życie, wpływ na jego zdrowie i rozwój ma także ojciec dziecka. Przygotowania do ciąży powinny dotyczyć obojga partnerów, których działania będą nakierowane na wsparcie płodności.



Bezpłodność vs. niepłodność

Choć często używa się tych pojęć zamiennie, znaczą zupełnie co innego. **Bezpłodność** to trwała niezdolność do posiadania biologicznego potomstwa. Diagnozuje się ją dość rzadko. **Niepłodność** określa się wtedy, gdy po roku regularnego współżycia bez zabezpieczenia (a w wieku 35+ już po 6 miesiącach), nie udaje się zajść w ciążę. Jest to sygnał, aby skonsultować się ze specjalistą.

Na temat niepłodności krąży wiele mitów, które czas najwyższy rozwiązać:

MIT 1.

Niepłodność to wyłącznie problem kobiet.

W 40% przypadków przyczyna leży po stronie mężczyzny, dlatego diagnostyka powinna zawsze obejmować obie strony.

MIT 2.

In vitro to droga na skróty.

In vitro to metoda leczenia stosowana często po wielu miesiącach lub latach innych prób. Wymaga odwagi, cierpliwości i zaangażowania — na pewno nie jest ani szybka, ani łatwa.

MIT 3.

Wystarczy się zrelaksować.

Stres wpływa na płodność, ale jego zredukowanie nie zawsze pomaga zajść w ciążę. Większość par z niepłodnością potrzebuje konkretnego leczenia, a nie tylko wakacji.

MIT 4.

Skoro już masz jedno dziecko, to nie powinnaś mieć problemów.

Mimo wcześniejszego porodu może wystąpić niepłodność wtórna, czyli trudności z zajściem w kolejną ciążę.

Co robić w przypadku trudności z zajściem w ciążę?

Szacuje się, że niepłodność dotyczy ok. 20% Polaków w wieku reprodukcyjnym¹. Natomiast według WHO niepłodność dotyka ok. 1 na 6 par na świecie, czyli około 17,5% dorosłej populacji².

Pamiętaj!

Staranie się o dziecko bywa czasem bagatelizowane, a przecież dla wielu par to intensywna emocjonalnie droga, która potrafi wyrócić codzienność do góry nogami. Dlatego tak ważne jest wsparcie ze strony partnera oraz bliskich. To nie wstyd mówić, że się starasz, że potrzebujesz pomocy, że boisz się kolejnego testu.

Niepłodność to stan, który można i warto diagnozować oraz leczyć. Warto udać się do specjalisty i wykonać badania, m.in.:

¹ <https://akademia.nfz.gov.pl/uplodos/2024/12/Ze-Zdrowiem-nr-14.pdf>

² <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366700/9789240068315-eng.pdf?sequence=1>

- **USG ginekologiczne** w celu oceny owulacji, macicy i jajników,
- **AMH (hormon antymüllerowski)**, który mówi o rezerwie jajnikowej, czyli potencjale płodności,
- **HSG (drożność jajowodów)** wykonywane na dalszym etapie diagnostyki,
- **TSH, prolaktyna** – to hormony, które mają ogromny wpływ na płodność,
- **badanie nasienia** – bo niepłodność **nie dotyczy tylko kobiet!**

Poprzez modyfikację codziennych nawyków, możemy zwiększyć potencjał rozrodczy obu płci. **Jak tego dokonać? Sprawdź nasze wskazówki, które pomogą Ci przygotować się do ciąży!**



5 kroków do macierzyństwa

Po pierwsze... Lekarz

Zanim podejmiesz decyzję o powiększeniu rodziny, wybierz się do specjalistów. Przede wszystkim należy odwiedzić ginekologa-położnika i omówić z nim swoje plany. Poświęć czas na research i znajdź takiego, który ma dobre opinie, jest kompetentny i profesjonalny. To lekarz, z którym powinnaś czuć się komfortowo, ponieważ będziesz z nim miała kontakt bardzo często.



Jakie badania wykonać przed ciążą?

Lekarz powinien zlecić szczegółowe badania, które pozwolą wykryć ewentualne niedobory i zaplanować suplementację. Pomogą w wykryciu schorzeń (np. związanych z tarczycą), które mogą utrudniać zajście w ciążę.

Wśród zalecanych badań najczęściej znajdują się:

- podstawowe badania krwi, m.in. morfologia, poziom hormonów (zwłaszcza TSH), lipidogram, glukoza oraz insulina na czczo, próby wątrobowe, witamina D3,
- dodatkowe badania, tj. wskaźniki nerkowe, markery stanu zapalnego, poziom elektrolitów, ferrytyny i żelaza, witaminy z grupy B, kwasu foliowego,
- badanie ogólne moczu,
- badania na obecność chorób zakaźnych, np. toksoplazmozy.

Chociaż większość z nas ostatnie szczepienie miała w szkole średniej, to warto pamiętać, że niektóre szczepienia trzeba odnawiać w dorosłym życiu.

Dla kobiet w ciąży szczególnie istotne jest **aktualne szczepienie przeciw różyczce, a ostatnio także przeciw krztuścowi.**

To nie koniec specjalistów, z którymi warto się spotkać. Poza ginekologiem dobrze jest odwiedzić stomatologa i **wyleczyć wszystkie zęby**, zanim zajdziesz w ciążę. Znieczulenie miejscowe nie jest zalecane w tym czasie, a leczenie bez znieczulenia może być czasem naprawdę bolesne.

Ponadto warto skonsultować swoje plany ze wszystkimi lekarzami, do których chodzisz, np. okulisty, diabetologa, alergologa czy endokrynologa. Oni również mogą udzielić Ci wskazówek, jak o siebie zadbać w trakcie przygotowań do ciąży i dopasować do niej ewentualne leczenie.

Po drugie... Dieta

Fundamentem zdrowia jest prawidłowo zbilansowana dieta, która będzie dostarczać niezbędnych składników odżywczych. Poprawa nawyków żywieniowych to jeden z ważnych kroków wsparcia organizmu w przygotowaniach do ciąży.



Co powinno się znaleźć w jadłospisie przyszłej mamy?



Sezonowe warzywa i owoce, które powinny stanowić ok. 50% każdego posiłku. Dostarczają witamin i substancji mineralnych oraz błonnika.



W diecie nie powinno zabraknąć białka. Ich bogatym źródłem jest mięso (wybieraj te chude, najlepiej drobiowe), jajka, nabiał i warzywa strączkowe.



Dla odmiany ryby najlepiej jeść tłuste. Są źródłem kwasów omega-3 niezbędnych m.in. dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, także dziecka.



Wybieraj zdrowe tłuszcze, których źródłem są oliwa z oliwek, awokado, orzechy i nasiona.



Zamień proste węglowodany na te złożone. Dobrym wyborem będzie razowe pieczywo na zakwasie, kasze i pełnoziarniste makarony.



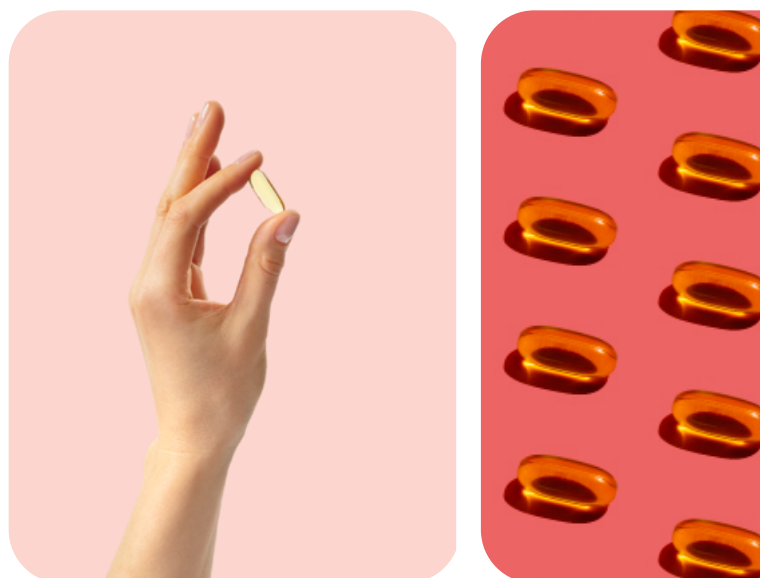
Produkty nabiałowe, np. sery, jogurty, mleko, maślanka są źródłem wapnia oraz białka, które daje uczucie sytości.

Na pewno wiesz, jak ważny dla rozwijającego się płodu jest **kwas foliowy**. Dlatego wzbogać swoją dietę o produkty tj. zielone warzywa liściaste (m.in. szpinak, sałata), wątróbka, szparagi, buraki i rośliny strączkowe.

Na czas przygotowań do ciąży oraz w jej trakcie warto zrezygnować z wysokoprzetworzonej żywności i fast foodów obfitujących w tłuszcze trans. To dania z dużą dawką kalorii, niestety najczęściej pustych. A w tym wyjątkowym czasie trzeba zadbać o to, by każdy posiłek odżywiał organizm.

Po trzecie... Suplementacja

Czasem nawet dobrze zbilansowany jadłospis nie dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dlatego warto uzupełnić je za pomocą suplementów diety. Na co powinnaś zwrócić uwagę, przygotowując się do ciąży?



Kwas foliowy

To podstawowy suplement zalecany dla kobiet planujących ciążę, ponieważ **zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u dziecka**. Możemy go dostarczyć wraz z pożywieniem, jednak obróbka termiczna przynosi jego duże straty. W związku z tym najlepiej zacząć przyjmować go co najmniej 3 miesiące przed planowaną ciążą.

Ważne!

Zalecana suplementacja to 400-800 µg kwasu foliowego dziennie.

Witamina D3

Witamina D wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego i kostnego oraz poprawia **wchłanianie wapnia**. Badania donoszą, że większość naszej populacji cierpi na niedobory tej witaminy, dlatego powinna być stałym elementem suplementacji.

Ważne!

Dla osób dorosłych zaleca się 2000 IU witaminy D3 dziennie. Jednak przynajmniej raz w roku warto wykonać badanie poziomu 25(OH)D, aby upewnić się, czy nie należy zmienić dawkowania.

Jod

Jod jest niezbędny do **syntezy hormonów tarczycy**, które mają wpływ na płodność, sprawne działanie gospodarki energetycznej, pracę jajników oraz prawidłowy rozwój płodu.

Kwasy omega-3

Są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu matki i dziecka. Szczególne znaczenie mają dla rozwoju mózgu malucha. W ciąży zapotrzebowanie na te substancje wzrasta. Jeśli w Twojej diecie brakuje tłustych ryb morskich, to suplementacja kwasów omega-3 może okazać się konieczna.



OmegaMe Prenatal to połączenie kwasów omega-3 z witaminą D. Jedna kapsułka to aż 700 mg DHA i 100 mg EPA oraz 2000 IU „witaminy słońca”. To doskonałe połączenie dla kobiet, które planują ciążę oraz dla świeżo upieczonych mam karmiących piersią.

🌀 **Zwróć też uwagę na suplementy diety zawierające koenzym Q10, witaminy z grupy B, cynk oraz selen. Wszystkie te substancje pozytywnie wpływają na płodność zarówno kobiet, jak i mężczyzn.**

Wsparcie płodności dla par

Gdy będąc w związku, wspólnie planujecie powiększenie rodziny, niezwykle ważne jest, abyście oboje zadbali o swoją płodność. Dobrym rozwiązaniem będzie kompleks witamin zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn, który zwiększy szanse na poczęcie dziecka.

FertileMe Complex for Women to formuła dzień-noc, która jest bogata



w składniki wspierające utrzymanie funkcji rozrodczych, m.in. kwas foliowy, witaminy B6 i B12, koenzym Q10, selen, jod, cholinę. Ten suplement diety pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności, przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej oraz wzrostu tkanek macicznych w czasie ciąży.

FertileMe Complex for Men wspiera płodność i funkcje rozrodcze mężczyzn, pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi i sprawności seksualnej. Formuła day&night zawiera m.in. kwas foliowy, witaminy z grupy B, selen, cynk, ekstrakt z korzenia maca i owoców buzdyganka naziemnego.



Ważne!

Dobrze dobrana suplementacja może realnie poprawić stan Twojego zdrowia. Jednak zanim rozpoczniesz suplementację, wykonaj niezbędne badania laboratoryjne i skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Po czwarte... Zdrowy styl życia

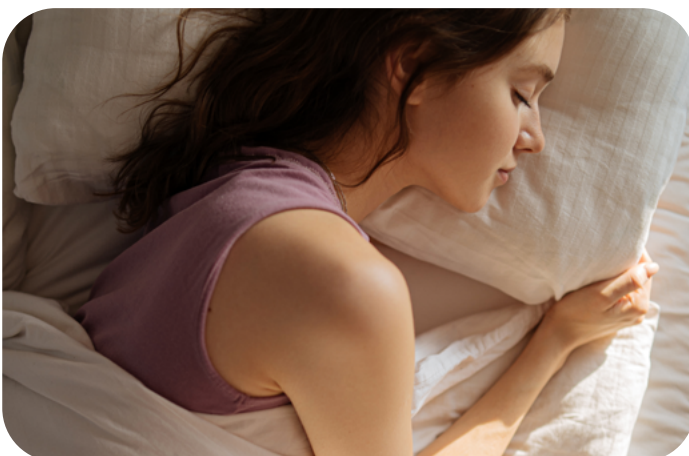
Zadbaj o dobrą kondycję. Jeśli prowadzisz siedzący tryb życia, planowanie ciąży to najlepszy moment, aby to zmienić. **Regularna aktywność fizyczna** pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie, doda Ci energii i poprawi nastrój. Ruszając się, usprawnisz ciało, co pomoże Ci przejść lżej ciążę i ułatwi poród. A ponadto będzie Ci łatwiej utrzymywać prawidłową masę ciała, która jest z jednym z czynników wpływających na płodność.

- Wybierz formę ruchu, która relaksuje i nie przeciąża organizmu. Spacer, pływanie, przejażdżki rowerowe to dobry sposób na aktywne spędzanie wolnego czasu.

→ Aktywność fizyczna pomoże Ci przygotować się do nowych wyzwań, jakie niesie macierzyństwo. Choć na początku maluszek będzie większość czasu spał, to wraz z kolejnymi miesiącami będzie coraz bardziej ruchliwy. Trzeba będzie za nim nadążyć!

Zadbaj również o odpowiednią ilość snu. Organizm potrzebuje czasu na regenerację. Wypoczęte ciało to większe szanse na zajście w ciążę, a później będzie lepszym domem dla dziecka.

Postaraj się również zredukować ilość sytuacji stresowych. Chroniczny stres negatywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie, a dodatkowo może utrudniać zajście w ciążę. **Warto też nauczyć się technik oddychania, praktykować medytację lub wypracować skuteczne metody radzenia sobie ze stresem.** Wtedy, nawet jeśli trudne sytuacje będą się pojawiać, Ty będziesz mogła łatwiej przez nie przejść.





Zdrowy styl życia, to także **ograniczenie alkoholu i papierosów**, ponieważ obie te używki mogą negatywnie wpływać na płodność. Poza tym w ciąży są całkowicie zakazane, więc lepiej odzwyczaić się od nich odpowiednio wcześniej.

Po piąte... Monitoruj swój cykl

Last but not least! Kobięca natura charakteryzuje się cyklicznością. Dogłębne poznanie swojego cyklu, zrozumienie zmian zachodzących w ciele, rozpoznawanie dni płodnych i niepłodnych powinny być dla nas czymś oczywistym, bez względu na plany prokreacyjne.

Jeśli marzy Ci się zostać mamą, to obserwacja cyklu miesięcznego może być niezwykle pomocna. Pomoże Ci to wykryć wszelkie nieprawidłowości i wybrać najlepszy czas na zbliżenie.

Zmiany, które wprowadzić w trakcie przygotowań do ciąży mogą stać się Twoją nową rutyną. Zdrowsza dieta, regularne badania, więcej ruchu, odpowiednio dobrana suplementacja to baza zdrowego stylu życia. Jeśli te nawyki wejdą Ci w krew, przekażesz je również swojemu dziecku. Maluch pójdzie w świat z dobrymi przyzwyczajeniami wyniesionymi z domu, a to na pewno wyjdzie mu na plus.



„Jak przygotować się do ciąży? Wspólna droga do rodzicielstwa.”

Warszawa 2025

Dowiedz się więcej:

www.healthlabs.care



Health Labs Care S.A.
ul. Klimczaka 1, Segment E, 02-797 Warszawa
kontakt@healthlabs.care; +48 799 353 888