

# CHECKLISTA KOBIETY: OCHRONA PŁODNOŚCI I PRZYGOTOWANIE DO POCZĘCIA DZIECKA

Przygotowania najlepiej rozpocząć już 12 miesięcy przed planowaną ciążą. Pamiętaj – zrealizowanie wszystkich podpunktów nie daje gwarancji bezproblemowego zajścia w ciążę. Tak samo, niezrealizowanie wszystkich podpunktów nie sprawi, że zajście w ciążę nie będzie możliwe. Checklista ma jedynie charakter informacyjny i ma na celu zwiększyć świadomość przyszłych mam.

## 1. Ochrona płodności przed smogiem i toksynami

- Sprawdzam jakość powietrza (np. aplikacje AQI, Airly) i ograniczam aktywność na zewnątrz w dni o wysokim stężeniu zanieczyszczeń w powietrzu.
- Korzystam z oczyszczaczy powietrza w miastach i miejscowościach, gdzie powietrze jest słabej jakości (także w sypialni).
- Dbam o regularne czyszczenie/wymianę filtrów w klimatyzatorach, z których korzystam.
- Unikam kontaktu z pestycydami, rozpuszczalnikami, farbami (stosuję rękawice, inne środki ochronne, wentylację).
- Jem produkty wysokiej jakości (nie zawsze produkty „bio” z supermarketu gwarantują lepszą jakość, często lepiej wybrać produkty od lokalnych sprzedawców, np. z targu czy warzywniaka).
- Ograniczam maksymalnie kontakt z parabenami i ftalanami. Wybieram kosmetyki i detergenty bez ftalanów, parabenów, BPA.
- Uwagam na mikroplastik.

## 2. Ochrona płodności i przed patogenami i ochrona mikrobiomu dróg rodnych:

- Wykonałam – w porozumieniu z lekarzem - cytologię i test HPV (HPV zwiększa ryzyko niepłodności i komplikacji w ciąży).
- Zrobiłam – w porozumieniu z lekarzem test PCR na Chlamydia, Mycoplasma, Ureaplasma, również u partnera (te infekcje często bezobjawowe, ale niszczą jajowody, infekcje często wymagają leczenia u obu partnerów naraz).

- Zbadałam – w porozumieniu z lekarzem – poziom przeciwciał przeciw *Toxoplasma* i CMV (IgG/IgM) - wiedza o odporności to ochrona dziecka w przyszłości.
- Wykonałam – w porozumieniu z lekarzem - badanie ogólne moczu i posiew moczu (zakażenia układu moczowego mogą utrudniać implantację zarodka).
- Omówiłam z lekarzem i wdrożyłam plan szczepień przed ciążą i w jej trakcie, szczególnie przeciw HPV, WZW B i różyczce (warto rozważyć też sezonowe szczepienie na grypę i COVID, dawki przypominające obowiązkowych szczepień). Chronisz w ten sposób płód przed zakażeniami i wadami rozwojowymi.
- Regularnie wykonuję – w porozumieniu z lekarzem - USG ginekologiczne i badania hormonów (wczesne wykrycie torbieli, endometriozy, PCOS).
- Nie jem surowego mięsa, tataru, sushi z surową rybą (ryzyko *Toxoplasma*, *Listeria*, *Salmonella*).
- Myję dokładnie owoce, warzywa i zioła – także bio (jaja pasożytów i bakterie glebowe są obecne także w uprawach eko).
- Nie używam tej samej deski do mięsa i warzyw.
- Unikam serów z niepasteryzowanego mleka (*listeria* może przenikać przez łożysko).
- Myję ręce po kontakcie z surowym mięsem, telefonem, klamkami.
- Używam rękawiczek nitrylowych przy sprzątanii, pracy z ziemią, kocią kuwetą (nie sprzątam kuwety sama, jeśli nie muszę).
- Nie dotykam twarzy w trakcie gotowania i sprzątania.
- Nie korzystam z gorących jacuzzi i wspólnych saun.
- Używam delikatnych środków do higieny intymnej bez SLS i mikroplastiku (zachowuję równowagę mikrobiomu pochwy).
- Nie używam jakichkolwiek środków do higieny intymnej czy nawilżających z gliceryną, PEG, silikonem (zaburzają mikrobiom dróg rodnych).
- Wymieniam ręczniki, bieliznę i gąbki regularnie (wilgoć sprzyja namnażaniu bakterii i grzybów).

- Odrobaczam zwierzęta co 3 miesiące i wykonuję kontrolne badania ich kału.
- Unikam kontaktu z osobami chorymi na choroby zakaźne.
- Używam probiotyków ginekologicznych (wzmacniają barierę immunologiczną błon śluzowych).
- Zmieniam bieliznę codziennie, noszę bawełnianą, przewiewną.
- Unikam antybiotyków bez koniecznych wskazań (niszczą mikrobiom jelit i pochwy).

### **3. Unikanie używek**

- Nie palę.
- Unikam biernego palenia – nawet w pracy czy domu.
- Całkowicie rezygnuję z używek, dopalaczy, narkotyków, marihuany i alkoholu – pełna abstynencja przed poczęciem.
- Unikam nadmiaru kofeiny, (max 1-2 filiżanki kawy dziennie czyli 200 mg kofeiny), nie piję napojów energetycznych.

### **4. Suplementacja (zawsze w porozumieniu z lekarzem), dieta i zdrowy styl życia:**

- Suplementuję kwas foliowy w formie aktywnych folianów. *U zdrowej kobiety, bez obciążeń genetycznych, która przygotowuje się dopiero do ciąży rekomendowana dawka do 3 miesięcy przed ciążą to 400 µg dziennie. Kobieta planująca ciążę powinna rozpocząć suplementację najpóźniej 3 miesiące przed poczęciem, przyjmując 400–800 µg folianów dziennie (dawkę dobiera lekarz). Jeśli występują czynniki ryzyka, takie jak mutacja genu MTHFR, nadwaga, insulinooporność lub przebyte poronienie, zwykle wskazana jest wyższa dawka – 800–1000 µg dziennie (decyduje lekarz). W przypadku kobiet, które wcześniej urodziły dziecko z wadą cewy nerwowej, konieczne jest stosowanie dawki terapeutycznej 4000 µg (4 mg) dziennie, zawsze pod kontrolą lekarza.*
- Rozważyłam z lekarzem (po wykonaniu badań krwi) dodatkową suplementację: suplementy diety dedykowane kobietom planującym poczęcie dziecka i ciążę lub suplementację witaminą D3, B12, C, E, cynkiem, selenem, jodem, żelazem.

- Jem zdrowo i regularnie, nie obniżam drastycznie ilości spożywanych kalorii. (Jakkolwiek redukcja wagi pod kontrolą lekarza i/lub dietetyka - pierwsze co wyłączy organizm, żeby oszczędzać energię to będą funkcje rozrodcze).
- Jem codziennie warzywa i owoce (minimum 5 porcji dziennie).
- Jem produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (np. ryby morskie, siemię lniane, orzechy włoskie).
- Utrzymuję zdrową masę ciała (BMI 18,5–24,9 lub inaczej, jeśli lekarz tak zalecił).
- Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna (min. 150 minut tygodniowo, minimum 7000 kroków dziennie).
- Dbam o zdrowy sen – śpię min. 7–8 godzin na dobę.
- Znam i stosuję techniki redukcji stresu (np. techniki relaksacyjne, oddychanie przeponowe, spacer, stres potrafi zatrzymać owulację).
- Ograniczam ekspozycję na ekran wieczorem (światło niebieskie).
- Zrobiłam przegląd stomatologiczny – zdrowie jamy ustnej wpływa na przebieg ciąży. *Bakterie i toksyny z chorych dziąseł mogą przedostać się do krwiobiegu, podnosząc poziom cytokin zapalnych, co zaburza owulację, pogarsza jakość komórek jajowych i utrudnia implantację zarodka. W czasie ciąży te same drobnoustroje mogą dotrzeć do łożyska i wywołać stan zapalny, zwiększając ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu oraz stanu przedrzucawkowego.*
- Skonsultowałam wszystkie inne sprawy zdrowotne z odpowiednimi specjalistami, aby nie mieć nierozwiązanych spraw zdrowotnych przed ciążą (wizyta u internisty w celu oceny ogólnego stanu zdrowia, leczenie przewlekłych infekcji dróg oddechowych u laryngologa, konsultacja w sprawie leczenia chorób przewlekłych w trakcie ciąży u odpowiedniego lekarza, konsultacja z dietetykiem itp.).



Czy wiesz, jak wiele substancji i czynników, może obniżyć Twoją płodność? Wiele par nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo te czynniki wpływają na ich szanse zostania rodzicami. Nie pozwól, by niewiedza lub fałszywe mity odebrały Ci to, na co pracujesz – zdrowie, energię i marzenie o dziecku.

„In vitro – fakty, ryzyka, pułapki” to praktyczny przewodnik, który pomoże Ci uniknąć najczęstszych błędów, które obniżają skuteczność leczenia oraz świadomie przygotować się do procedury in vitro – tak, by zwiększyć swoje szanse na sukces.

TBME

Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie stanowi porady medycznej ani diagnozy lekarskiej. Wszelkie decyzje dotyczące zdrowia, leczenia lub suplementacji należy podejmować po konsultacji z lekarzem. Autor checklisty nie ponosi odpowiedzialności za skutki wynikające z jej samodzielnego stosowania.



Odwiedź nas  
na facebooku