

CHECKLISTA MĘŻCZYŹNI: OCHRONA PŁODNOŚCI I PRZYGOTOWANIE DO POCZĘCIA DZIECKA

Plemniki dojrzewają 70–90 dni. Nawyki u mężczyzny z ostatnich 3 miesięcy mają realny wpływ na jakość plemników, płodność i zdrowie dziecka!

1. Ochrona przed przegrzewaniem jąder:

- Unikam gorących kąpeli, jacuzzi, sauny (podnoszą temperaturę jąder i obniżają jakość nasienia).
- Nie trzymam laptopa na kolanach.
- Noszę luźną, przewiewną bieliznę z naturalnych materiałów (np. bawełna, bambus).
- Unikam bardzo obcisłych spodni, w tym obcisłych spodenek kolarskich.
- Unikam podgrzewanej bielizny.
- Ograniczam siedzenie przez długi czas bez przerwy (wstawanie, rozciągnięcie się minimum co 30–60 minut).
- Robię przerwy w pracy w gorącym środowisku (np. kuchnia, hala produkcyjna).
- W upały korzystam z klimatyzacji (u wielu mężczyzn upał powoduje zaburzenia produkcji plemników, dlatego w miesiącach letnich i jesienią plemników może być bardzo mało lub są one nieprawidłowe).
- Nie używam podgrzewanych foteli i koców elektrycznych w okolicy jąder.

2. Ochrona 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).
- Unikam kontaktu z pestycydami, rozpuszczalnikami, farbami (stosuję rękawice, inne środki ochronne, wentylację).

- Jem produkty ekologiczne, dokładnie myję owoce i warzywa.
- Nie podgrzewam jedzenia w plastikowych pojemnikach, zwłaszcza tych zawierających BPA.
- Nie korzystam z cateringu, który dostarcza gorące potrawy w plastikowych i piankowych pojemnikach.
- Nie owijam jedzenia folią plastikową lub aluminiową powleczoną plastikiem.
- Ograniczam maksymalnie kontakt z parabenami i ftalanami (np. niektóre kosmetyki, dezodoranty, folie, zmiękczone plastiki, np. pudełka na jogurty)

3. Unikanie używek:

- Nie palę (jeśli palisz: rzuć palenie — nikotyna, smoły, metale ciężkie uszkadzają DNA plemników).
- Unikam biernego palenia (zawsze, nawet w pracy, w domu czy np. w pubie).
- Nie używam marihuany (zmniejsza ona liczbę i ruchliwość plemników, ma też u niektórych osób szkodliwy wpływ na zdrowie).
- Rezygnuję z alkoholu (częste picie obniża poziom testosteronu i jakość nasienia).
- Unikam sterydów anabolicznych (mogą prowadzić do czasowej lub trwałej niepłodności, wpływają też niekorzystnie na zdrowie).

4. Wsparcie antyoksydacyjne i dieta:

- Jem codziennie warzywa, owoce, orzechy, nasiona i zdrowe tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek).
- Wzbogacam dietę w produkty zawierające cynk (np. pestki dyni, jaja, mięso), selen (np. orzechy brazylijskie), koenzym Q10 (np. ryby, brokuły).
- W przypadku zalecenia lekarza przyjmuję suplementy diety dedykowane mężczyznom planującym poczęcie dziecka lub np. witaminy C, E, D3 oraz cynk, selen, kwasy omega-3, koenzym Q10 (wyłącznie po konsultacji z lekarzem).

- Dbam o nawodnienie – min. 2 litry wody dziennie.
- Ograniczam cukier, tłuszcze trans i przetworzoną żywność.

5. Zdrowy styl życia:

- Utrzymuję prawidłową masę ciała, BMI 18,5–24,9 (otyłość pogarsza parametry nasienia).
- Regularnie się ruszam ale unikam przetrenowania. Minimum 150 minut tygodniowo umiarkowanej aktywności fizycznej (poprawia ona jakość nasienia, ale regularny zbyt intensywny wysiłek może obniżyć liczbę plemników).
- Wysypiam się – śpię co najmniej 7 godzin każdej nocy, najlepiej w ciemnym, przewietrzonym pokoju.
- Redukuję stres (stres obniża poziom testosteronu i jakość nasienia).
- Unikam pracy zmianowej i pracy nocą (zakłóca rytm hormonalny).
- Ograniczam ekspozycję na światło niebieskie wieczorem: wyłączenie ekranów 1-2 godziny przed snem, światło niebieskie można też ograniczyć na wiele sposobów (światło niebieskie poprzez wpływ na syntezę melatoniny powoduje uszkodzenia plemników, gorszy sen zaburza też produkcję testosteronu).

6. Przed planowaniem ciąży wykonuję zalecane przez lekarza badania i konsultuję się ze wskazanymi specjalistami (wszystkie badania wykonuję w porozumieniu z lekarzem prowadzącym, on oceni czy są potrzebne):

- Wizyta u lekarza pierwszego kontaktu lub androloga.
- Podstawowe badania: np. morfologia, TSH, glukoza, lipidogram – po zleceniu przez lekarza.
- Badanie nasienia (seminogram), gdy starania trwają 12 miesięcy+ – po zleceniu przez lekarza.
- Przegląd stomatologiczny (stan zapalny w jamie ustnej może wpływać na cały organizm: w efekcie dojrzewanie plemników jest gorsze, pojawiają się uszkodzenia w ich DNA, co wpływa na niższe szanse zapłodnienia i zwiększa prawdopodobieństwo poronień).

- Opcjonalnie: sprawdzenie odporności na choroby zakaźne (np. WZW B, różyczka, tężec, ospa wietrzna – by chronić partnerkę i dziecko).
- Inne dodatkowe badania zalecone po konsultacji z lekarzem.



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.

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