

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....

BÁR MA MÁR A TUDATOS
CSALÁDTERVEZÉS KITERJEDTEBB
LEHETŐSÉGEI, A NŐK
MUNKAVÁLLALÁSA ÉS SZÁMOS
EGYÉB TÁRSADALMI, GAZDASÁGI
ÉS EGÉSZSÉGÜGYI TÉNYEZŐ
MIATT A GYERMEKVÁLLALÁS
ÁTLAGOS IDŐPONTJA KITOLÓDOTT,
A LEGTÖBB PÁRBAN ELŐBB-UTÓBB
FELELED A VÁGY AZ IRÁNT, HOGY
SZERELMÜK GYÜMÖLCSEKÉNT
GYERMEKÜK SZÜLESSEN.

Gyermekek szeretnénk

A SZERVEZET FELKÉSZÍTÉSE





ANTALNÉ DR. SCHUNK ERZSÉBET
Védőnő, szülész-nőgyógyász főorvos
Manager

Az optimális családtervezés célja, hogy a megálmodott gyermekük a kívánt időben és a lehető legegészségesebben szülessen, amikor a szülők felkészültek testileg, lelkiileg, anyagilag a babavárásra, a gyermek felnevelésére. A magzat egészsége nagyban függ attól, milyen volt szülei egészségi állapota a fogamzás pillanatában. A várandósság első 12 hetében alakulnak ki az embrió szervei, szervrendszerei, ilyenkor reagál a legérzékenyebben a külső ártalmakra. A jövődő anya és apa tudatos életmódváltásával a születési rendellenességek kockázata jelentősen csökkenthető.

Örömteli felkészülést, csodálatos várandósságot, könnyű, gyengéd szülést, majd gyönyörű, egészséges gyermeket kívánok sok-sok szeretettel minden jövődő anyukának, apukának!

MIT TEGYÜNK, MÁR LEGALÁBB HÁROM HÓNAPPAL A FOGANTATÁS ELŐTT, HA EGÉSZSÉGES BABÁT SZERETNÉNK?

Védekezzünk másként (hagyjuk abba a fogamzásgátló szedését, szedessük le a spirált!)

Orvosi vizsgálatok során **tisztázzuk egészségi állapotunkat**, alkalmasságunkat:

- Menjünk nőgyógyászhoz, csináltassunk rákszűrést, ultrahangot, emlővizsgálatot, labort!
- Menjünk el a háziorvosunkhoz, szakorvoshoz (van-e cukorbetegségünk, magas vérnyomásunk, pajzsmirigy- vagy vesebetegségünk...?)
- Menjünk genetikai vizsgálatra 37 éves kor felett vagy terhelő családi előzmények esetén!

Hagyjuk el a káros szenvedélyeket (dohányzás, alkohol, drogok, túlzott koffeinfogyasztás)!

Kerüljük el otthonunkban és munkahelyünkön a vegyi anyagokat, oldószereket! Kerülendők a röntgen- és az ionizáló sugárzások!

Táplálkozzunk egészségesen!

Tévhit, hogy a kismamának „kettő helyett kell ennie”. A mennyiség helyett a minőségre ügyeljünk! Táplálkozzunk változatosan! Fogyasszunk vitaminokban, ásványi anyagokban, telítetlen zsírsavakban,

antioxidánsokban, fehérjékben dús ételeket! Kerüljük a finomított cukrot, lisztet, a túlzott sós, fűszeres ételeket! Fogyasszunk teljes kiőrlésű termékeket! Táplálkozzunk a mediterrán étrend szerint! Együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, halat, fehér húsokat, tojást, tejtermékeket! Együnk naponta 4-5x keveset!



Tartsuk rendben a bélfloóránkat!

Fogyasszunk prebiotikus rostokat, használjunk minőségi probiotikumokat!

Igyunk napi 2-3 liter folyadékot,

főleg szénsavmentes ásványvizet, gyógynövényekből összeállított gyógyteát! Kerüljük a szénsavas üdítőket, a kólát, a magas cukortartalmú, tömény gyümölcsleveket!

ÉLETMÓDVÁLTÓ

Fogyasszunk rendszeresen kiváló minőségű étrend-kiegészítőket!

A várandósság alatt jelentősen megnövekszik szervezetünk folsav-, A-, B6-, B12-, C-, E- és D3-vitamin valamint vas-, cink-, szelén-, Ca-, Mg-, jód-igénye. Töltsük fel a szervezetünket gyümölcsökből, zöldségekből kinyert vitaminokkal, vízdékony rostokkal, természetes kelátos kötésű ásványi anyagokkal! Támogassuk saját és párunk hormonrendszerét, vitalizáljuk szervezetünket a gyógynövények erejével!

Mozogjunk rendszeresen napi 30-60 percet! Készítsük fel izmainkat, ízületeinket a várandóssággal járó fokozódó súlytöbbletre, a szülés fizikai megterhelésére, a jó légzéstechnikára, szerveink keringésének javítására! Kerüljük a túlzott megterhelést, erőlködést! Javasolt mozgásformák: jóga, úszás, séta, könnyű aerobik. Járjunk várandóstornára!

Törekedjünk az optimális testsúlyunk elérésére! Mind az alultápláltság, mind a túlsúly a hormonrendszer zavaraihoz, a termékenység csökkenéséhez vezethet. A túlsúly hajlamosít terhességi cukorbetegségre, magas vérnyomásra, toxémiára, trombózisra is. Csodálatos, professzionális segítséget kaphatunk az életmódváltáshoz, ha arra van szükség!

Menjünk el fogászati szűrésre!

Nagyon fontos a megfelelő szájhigiéné. Előzzük meg a fogínybetegségeket, a fogszuvasodást! Használjunk fluormentes, gyógynövényeket (aloe, propolisz, borsmenta) tartalmazó fogkrémet! Előzzük meg a fogazatunk romlását, D3-vitamin és természetes kelátkötéses ásványi anyagok pótlásával!

Ügyeljünk fokozottan a személyi

higiénére! Ápoljuk megfelelően bőrünket, körmünket, hajunkat, ehhez kiemelkedő minőségű szappanok,



tusfürdők, sampon és hidratáló krémek állnak rendelkezésünkre, amelyek óvják a bőr pH-ját, mikroflóráját!

Ismerjük meg szervezetünket, ovulációs ciklusunkat, hogy felkészülhessünk az optimális fogamzásra! A termékenységi napokat ébredési hőmérséklet mérésével, méhnyak-

nyák vizsgálattal, ovulációs tesztekkel azonosíthatjuk be. A fogamzás optimális eléréséhez az együttlét időzítése az ovulációt megelőző vagy a körüli napokon javasolt.

Legyünk türelmesek! Ne stresszeljünk! Örüljünk egymásnak, élvezzük e csodás életszakaszt! Szeressük egymást, hogy kis „szerelmünk gyümölcse” megfoganjon!

Ha a fogamzás sikeres volt, pár hét múlva észleljük a menstruációnk kimaradását és a várandósság gyanújeleit. Pozitív HCG-teszt és gyanújelek esetén keressük fel nőgyógyászunkat, aki megvizsgál és UH-vizsgálattal ellenőrzi a magzat állapotát. Amennyiben mindent rendben talál, várandósgondozásra védőnőhöz utal.

Örömteli felkészülést, csodálatos várandósságot, könnyű, gyengéd szülést, majd gyönyörű, egészséges gyermeket kívánok sok-sok szeretettel minden jövőbenő anyukának, apukának!

