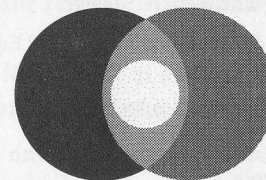


Experti în fertilitate ai Clinicii Mayo!

**Dr. JANI R. JENSEN &
Dr. ELIZABETH A. STEWART**

Clinica Mayo

Ghidul de fertilitate și concepție



Traducere din engleză de
Roxana Bîrsanu

Lifestyle
PUBLISHING

**CITEST
sănătos**

CAPITOLUL 1

Schimbarea stilului de viață

Este incitant să planifici aducerea pe lume a unui bebeluș. Probabil că te-ai mai gândit la asta și înainte, dar abia acum ești pregătită cu adevărat să transformi această idee în realitate. Sau, cel puțin, să încerci. Dar stai puțin. Ca multe alte femei, poate că până acum te-a interesat mai mult să eviți o sarcină decât să rămâi însărcinată. Iar acum, când îți dorești acest lucru, nu ești sigură că totul este chiar atât de ușor! Evident, poate fi foarte simplu, adică faci sex și rămâi însărcinată. Dar la fel de bine poate fi mai complicat decât ți-ai imaginat. Dacă te regăsești în acest scenariu sau dacă te îngrijorează acest aspect, cartea de față ți se adresează ție în mod special.

Scopul ei este să te ajute pe tine și pe partenerul tău să vă optimizați nivelul de fertilitate pentru a putea concepe în mod natural și a vă bucura de o sarcină sănătoasă. Dacă aveți întrebări (așa cum au multe cupluri), sperăm că informațiile din paginile ce urmează vă vor oferi răspunsurile pe care le căutați. Da, uneori apar obstacole și s-ar putea să ai nevoie de asistență medicală de-a lungul sarcinii. Dar nu uita că majoritatea cuplurilor, 85% dintre acestea, de fapt, concep în decurs de un an din momentul în care se decid și aproximativ jumătate din restul cuplurilor concep în mod natural la încă un an după aceea. Așa că este logic să fii optimistă.

Vom începe prin a analiza modul în care obiceiurile și contextul general, adică alegerile și acțiunile tale cotidiene, îți afectează fertilitatea. Unele femei rămân însărcinate destul de ușor, indiferent de stilul lor de viață sau de mediu. Dar dovezile științifice demonstrează ceea ce este logic, de altfel, și anume că obiceiurile sănătoase îți pot stimula fertilitatea. Asta nu înseamnă că trebuie să fii într-o formă excepțională sau să ai o stare de sănătate spectaculoasă pentru a putea concepe un copil, dar dacă urmezi pașii necesari, cresc și șansele tale de concepție și ulterior de a te bucura de o sarcină sănătoasă.

Sunt multe lucruri pe care le poți face singură pentru a te pregăti pentru aducerea pe lume a bebelușului. Pentru început, sunt unele aspecte evidente ca, de exemplu, să eviți substanțele toxice, inclusiv alcoolul și tutunul, care pot scădea șansele de concepție și pot crea un mediu nesănătos pentru creșterea copilului.

Mai sunt multe alte schimbări pozitive pe care le poți face pentru a-ți optimiza nivelul de fertilitate. Printre acestea se numără controlul nivelului de stres, odihna suficientă, sportul regulat și o dietă sănătoasă. Dacă te ocupi de aceste aspecte din viața ta, vei avea o stare generală mai bună și îți vei netezi calea spre procesele complexe ale concepției și sarcinii. Pe de altă parte, dacă ignori acești factori îți va fi mai greu să rămâi însărcinată.

Acordă-ți un moment pentru a-ți analiza obiceiurile zilnice. Apoi gândește-te la modalitățile prin care ți-ai putea îmbunătăți stilul de viață. Dacă ai deja un stil de viață sănătos, ești cu un pas înainte. Dacă trebuie să faci schimbări, nu este obligatoriu să se producă toate deodată. Uneori schimbările lente, dar sigure, funcționează cel mai bine și vor rezista în timp. Și nu uita că aceasta

este o aventură de echipă! Ideile și sugestiile din acest capitol se adresează atât ție, cât și partenerului tău! Jucați amândoi un rol esențial. Faceți schimbările împreună și sprijiniți-vă reciproc.

Greutatea

Indiferent de greutate, majoritatea femeilor nu întâmpină probleme în procesul de concepție. Dar uneori aceasta poate fi un factor determinant în eforturile uni cuplu de a avea copii. În cazul femeilor al căror indice de masă corporală (IMC) le încadrează în categoria problemelor de greutate insuficientă sau obezitate, greutatea poate afecta capacitatea ovarelor de a elibera un ovul (de a ovula) și, în consecință, scad șansele de a concepe.

De ce este important. Glanda pituitară, situată în creier, produce doi hormoni responsabili pentru stimularea ovulației în fiecare lună: hormonul foliculostimulant (FSH) și hormonul luteinizant (LH). Acești hormoni stimulează dezvoltarea și eliminarea lunară a unui ovul. Un ovul nefertilizat se traduce prin menstruația lunară; un ovul fertilizat înseamnă sarcină. Dacă ai o greutate care se încadrează la una dintre extremele graficului IMC, aceasta înseamnă că sunt afectați și acești hormoni.

Dacă ești foarte slabă, cu un IMC mai mic de 19, este posibil ca producerea ciclică de FSH și LH să fie dereglată, rezultatul fiind lipsa menstruației sau cicluri neregulate și lipsa ovulației (anovulație). Deși poate că ovarele funcționează așa cum trebuie și produc ovule normale, semnalele pentru începerea maturării ovulului și a procesului de ovulație fie lipsesc, fie sunt neregulate.

Și dacă te afli la cealaltă extremă a graficului IMC, adică 27 sau mai mare, ovulația și concepția în general sunt afectate. Kilogramele în plus pot determina organismul să producă insulină în exces, ceea ce duce la o supraproducție de androgeni, hormoni care pot influența negativ dezvoltarea normală a ovulului și pot determina lipsa ovulației. Mai sunt și alți hormoni care influențează ovulația și funcția ovariană.

Chiar și femeile cu ciclu menstrual regulat pot rămâne însărcinate mai greu dacă sunt supraponderale. La femei, obezitatea este asociată cu anumite disfuncții care le pot submina capacitatea de a concepe, precum sindromul ovarelor polichistice, o disfuncție hormonală caracterizată de anormalități menstruale, acnee, pilozitate excesivă pe față și pe corp, precum și alte schimbări din organism.

DESCOPERĂ CE IMC AI

Indicele de masă corporală (IMC) este o măsurătoare pe care o folosesc medicii pentru a evalua greutatea și sănătatea. Folosește acest tabel pentru a stabili ce IMC ai. În coloana din stânga se specifică înălțimea; uită-te apoi pe coloanele din dreapta până când identifici greutatea care este cea mai apropiată de greutatea ta. Verifică tabelul pentru a vedea dacă cifra respectivă se încadrează în categoria normală, supraponderală sau obeză.

IMC	Normal			Supraponderal				Obez				
	19	24	25	26	27	28	29	30	35	40	45	50
cm	Greutate în kg											
147	41	52	54	56	59	61	63	65	76	87	98	108
150	43	54	56	58	60	63	65	67	78	90	101	112
152	44	56	58	60	63	65	67	69	81	93	104	116
153	45	58	60	62	65	67	69	72	84	96	108	120
157	47	59	62	64	67	69	72	74	87	99	112	124
160	49	61	64	66	69	72	74	77	89	102	115	128
163	50	63	66	68	71	74	77	79	93	105	119	132
165	52	65	68	71	73	76	79	82	95	109	122	136
168	54	67	70	73	76	78	81	84	98	112	126	140
170	55	69	72	75	78	81	84	87	101	116	130	145
173	57	72	74	78	80	83	86	89	104	119	134	149
175	58	73	77	80	83	86	89	92	107	122	138	153
178	60	76	79	82	85	88	92	95	110	126	142	158
180	62	78	81	84	88	91	94	98	113	130	146	162
183	64	80	83	87	90	93	97	100	117	133	150	167
185	65	82	86	89	93	96	99	103	120	137	154	171
188	67	84	88	92	95	99	102	106	123	141	159	176
190	70	87	91	94	98	102	105	109	127	145	163	181
193	71	89	93	97	100	104	108	112	130	149	167	186

Pentru majoritatea femeilor, problemele de sănătate încep la un IMC de 25. Pentru femeile asiatice, un IMC de 23 sau mai mare este asociat cu riscuri majore de sănătate.

National Institutes of Health, 1998

Iar greutatea nu este o problemă doar pentru femei. Greutatea în exces poate reprezenta o problemă și pentru bărbați. Până în prezent, efectul supraponderalității la bărbați asupra fertilității masculine nu a fost studiat la fel de intensiv ca în cazul femeilor, dar există date care sugerează că IMC-ul partenerului influențează durata până la obținerea sarcinii. Ca și în cazul hormonilor feminini, supraponderalitatea poate modifica nivelul hormonilor reproductivi masculini și poate afecta șansele de concepție.

Dacă ambii parteneri sunt supraponderali, perioada până când femeia rămâne însărcinată poate fi mai îndelungată. Concepția poate fi o problemă și atunci când unul dintre parteneri este supraponderal, iar celălalt subponderal.

Controlul greutății. Vestea bună este că măsurile pe care le poți lua pentru a obține o greutate corporală optimă, adică în limitele IMC 19-26, pot îmbunătăți frecvența și regularitatea ovulației și probabilitatea obținerii unei sarcini. Dacă ești supraponderală, dacă pierzi până și 1-10% din greutatea corporală îți poți îmbunătăți nivelul fertilității. Pentru multe persoane, aceasta înseamnă 10 kilograme sau mai puțin. O greutate corporală sănătoasă este benefică din multe puncte de vedere. Iar sporirea șanselor de a rămâne însărcinată este încă un motiv de adăugat pe listă! Pierderea câtorva kilograme este o acțiune pe care o poți face împreună cu partenerul tău. Printre metodele sigure de pierdere în greutate se numără consumul mai scăzut de calorii și activitate fizică mai intensă. Poți discuta și cu medicul tău să îți recomande un program de slăbit.

Dacă ai un IMC foarte mic, pentru a-ți regla ovulația s-ar putea să fie nevoie să câștigi puțin în greutate. Dar ai grijă să faci acest lucru consumând alimentele și băuturile adecvate, adică cele care îți îmbunătățesc starea de sănătate precum avocado, nuci, cereale integrale, fructe și legume, dar și alte alimente benefice. Încearcă, de asemenea, să ai un program regulat al meselor.

Capitolul 2 conține mai multe informații despre o alimentație sănătoasă și despre influența pe care regimul alimentar o are asupra fertilității.

Exercițiile fizice

Exercițiile fizice. Doar când se gândesc la ele, unii oameni și încep să ofteze. Poate că nu ești un mare fan al mișcării. Dar dacă intenționezi să faci un copil, iar sportul nu a făcut parte din viața ta în mod periodic, poate că a venit timpul să îți reconsideri atitudinea. Exercițiile fizice pot fi benefice din numeroase puncte de vedere, unul dintre ele fiind acela că stimulează fertilitatea.

Unul dintre cele mai recente studii care analizează relația dintre sport și fertilitate a fost realizat în Danemarca. Pe o perioadă de 12 luni, un grup de cercetători a identificat peste 3 000 de femei daneze care doreau să conceapă și nu foloseau niciun fel de tratamente de fertilitate. Prin intermediul unui chestionar online, femeile au oferit informații despre mai multe componente ale stilului lor de viață, printre care și cantitatea de timp pe care o petrec făcând sport, dar și nivelul de complexitate al acestuia. Apoi, cercetătorii au urmărit cât de mult i-a luat fiecareia dintre ele să rămână însărcinată.

Sportul cu moderație este alternativa optimă. Cercetătorii au descoperit că femeile care practicau cinci ore sau mai mult de exerciții fizice moderate, nu intensive, pe săptămână au înregistrat cel mai scurt timp până la obținerea unei sarcini. Efectul nu a fost spectaculos, dar suficient cât să însemne ceva.

Ca și somnul, activitatea fizică este esențială pentru o sănătate bună. Ea ajută organismul să fie liber și mobil, îl protejează împotriva efectelor îmbătrânirii și bolilor cronice, și reduce stresul și anxietatea întrucât ajută la eliberarea endorfinelor care creează starea de bine. Toate acestea

combinate pot reprezenta tocmai factorul care te poate ajuta să scurtezi perioada până la concepție.

Ce înseamnă exerciții fizice moderate? Mersul rapid, mersul lejer pe bicicletă și golful sunt considerate activități fizice cu nivel scăzut de complexitate.

Atleții și fertilitatea. Deși activitatea fizică moderată poate sprijini fertilitatea, sportul în exces poate avea tocmai efectul opus. Există studii care sugerează că activitatea aerobică intensă mai bine de cinci ore pe săptămână, precum alergatul sau pedalatul în forță, poate reprezenta un obstacol pentru fertilitate. Aceasta s-ar datora modificărilor provocate de modul în care organismul își folosește resursele: solicitarea intensă a sistemelor muscular și osos poate scădea cantitatea de resurse necesare celorlalte sisteme precum cele care reglează eliberarea hormonilor.

Deși există studii care sugerează că activitatea fizică intensă poate împiedica fertilitatea, alte studii nu au reușit să confirme acest lucru. În cadrul studiului danez, cu cât erau mai intense exercițiile fizice prestate de femeile participante, cu atât s-a prelungit durata până la concepție. Dacă ești atlet de performanță sau practici mai bine de cinci ore de sport intens pe săptămână, nu este obligatoriu să renunți cu totul la sport. Dar poate că ar fi o idee să înlocuiești o parte din exercițiile complexe cu unele cu nivel mai scăzut de intensitate. Dacă ai nelămuriri, discută cu medicul. El te poate ajuta să decizi ce este mai bine pentru tine.

Sportul și greutatea. Poate că cel mai vizibil efect pe care sportul îl are asupra fertilității se observă atunci când dorești să slăbești. Există tot mai multe dovezi care sugerează o legătură evidentă între supraponderalitate

și problemele de fertilitate, mai ales în rândul femeilor obeze (vezi graficul de la pagina 27). Sportul este important pentru dobândirea și menținerea unei greutate sănatoase. Sportul regulat te poate ajuta să pierzi din kilogramele în plus și să ajungi la un nivel al greutății mai favorabil fertilității. Este util să slăbești chiar și 5-10 kilograme.

În mod interesant, studiul danez a arătat că, în rândul femeilor supraponderale sau obeze, sportul intens a fost, de fapt, benefic. Spre deosebire de femeile cu o greutate normală cărora sportul intens le-a influențat negativ fertilitatea, în rândul femeilor obeze exercițiile fizice intense au avut efectul invers, adică au impulsionat ușor nivelul fertilității. Dacă vrei să slăbești, cu cât faci mai mult sport, cu atât beneficiile vor fi mai multe.

Când să începi. Cât sport ar trebui să faci? Mai întâi, ceva-ceva tot e mai bine decât deloc. Așa că orice cantitate de timp pe care o petreci fiind activă din punct de vedere fizic este preferabilă inactivității. Majoritatea organizațiilor de sănătate recomandă ca adulții sănătoși să execute 30 de minute de activitate aerobică moderată în majoritatea zilelor săptămânii și să efectueze un antrenament de forță de două ori pe săptămână.

Înscrierea într-un program de fitness îți poate schimba viața, dar nu trebuie să devină o povară. Dacă planifici totul cu grijă și îți stabilești singură ritmul, poți transforma sportul într-un obicei sănătos pe care să îl păstrezi întreaga viață.

Mai întâi, personalizează-ți stilul. Fă ceva ce îți place, ca să nu devină o povară pe care să încerci constant să o eviți. De exemplu, dacă detești să alergi, evită joggingul. În

schimb, încearcă înotul sau gimnastica aerobică. Dacă nu ești sigură ce vrei să faci, poate că cel mai bun sfat este să ieși din casă și să te plimbi 30 de minute în fiecare zi.

Activitatea în sine este mai puțin importantă decât periodicitatea ei. Și asigură-te că îți implici și partenerul, pentru ca beneficiile să fie pentru amândoi.

Un sfat: dacă nu ai mai făcut sport de ceva vreme și ai unele probleme de sănătate, ar fi bine să discuți cu medicul înainte de a începe un nou program de sport.

UN PROGRAM DE SPORT BINE ECHILIBRAT

Sportul are numeroase variante, iar diversele forme de exerciții fizice oferă rezultate diferite. Indiferent de tipul adoptat, sportul cu moderație poate ajuta la stimularea fertilității. Totuși, anumite forme de sport pot oferi beneficii specifice, mai ales după ce ai rămas însărcinată. Indiferent dacă ești novice sau deja inițiată, iată elementele pe care ai putea să le incluzi în rutina ta de zi cu zi:

Aerobic. Exercițiile aerobice te ajută să respiri mai rapid și mai profund, ceea ce maximizează cantitatea de oxigen din sânge. Cu cât este mai eficient aerobicul, cu atât crește și eficiența cu care inima, plămânii și vasele sangvine transportă oxigenul prin organism și cu atât este mai ușor să îți îndeplinești sarcinile fizice. Exercițiile aerobice îți pot stimula nivelul forței și energiei în perioadele de oboseală care însoțesc deseori primul trimestru de sarcină.

Exercițiile aerobice includ activități precum plimbări, jogging, ciclism, înot, dans și aerobic nautic. Încearcă-le timp de 30 de minute în majoritatea zilelor din săptămână.

Antrenamentul de forță. Antrenamentul de forță te poate ajuta să îți păstrezi masa musculară în încercarea de a pierde din greutate pentru a dobândi un nivel crescut al fertilității. Antrenamentul de forță ajută și la consolidarea oaselor și a tonusului muscular. Este important, deoarece sarcina poate afecta sănătatea oaselor, slăbirea și întinderea încheieturilor și ligamentelor.

Majoritatea sălilor de gimnastică oferă diverse aparate de rezistență, greutate și alte dispozitive pentru antrenamentul de forță. Dar greutatea de ținut în mână sau cele casnice, precum sticlele de plastic umplute cu apă sau nisip, sunt la fel de eficiente. Fă un antrenament de forță de două ori pe săptămână.

Exerciții musculare. Principalele grupe de mușchi se află pe abdomen, în partea inferioară a spatelui și în pelvis și ajută la protejarea spatelui și la conectarea mișcărilor din partea superioară și inferioară a corpului. Exercițiile musculare te ajută să îți antrenezi mușchii să sprijine coloana, ceea ce îți permite să îți folosești mai eficient mușchii din partea superioară și inferioară a corpului. Forța mușchilor ajută la extinderea uterului și implicit la creșterea fătului și ușurează nașterea.

Așadar, ce poate fi considerat un exercițiu muscular? Orice exercițiu care folosește trunchiul fără suport,