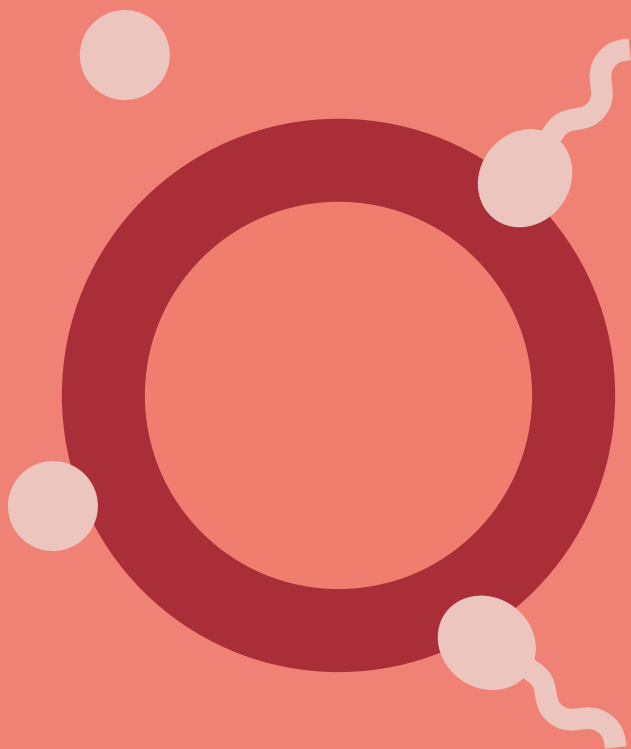


# Trzymamy z przyszłymi rodzicami



## Dowiedzcie się, jak dobrze przygotować się do ciąży

## Spis treści

- Dlaczego odpowiednie przygotowanie do ciąży jest tak ważne? Kiedy zacząć przygotowania?
- Owulacje i dni płodne
- Ważne badania przed zajściem w ciążę
- Homocysteina a przygotowanie do ciąży i ciąży
- Styl życia i nawyki
- Suplementacja w prekoncepcji
- Działanie składników Pregna START
- Świadome planowanie rodziny – odpowiedzialność obojga rodziców



## Bądź gotowa na nadchodzące zmiany!

### Przygotuj swój organizm do ciąży

Noszenie pod sercem rozwijającego się dziecka to ogromne **wyzwanie dla Twojego ciała**. Jeśli zamierzasz zostać matką, z pewnością już teraz w Twojej głowie krążą tysiące myśli, pytań i niewiadomych. Zanim więc to nastąpi, warto zdobyć jak najwięcej **informacji o ciąży**. Dzięki temu będziesz bardziej **świadoma**, co dzieje się z Twoim ciałem, i dowiesz się, jak należy postępować.

### Zapoznaj się z naszym e-bookiem, jeśli:

- jesteś w wieku rozrodczym i starasz się o dziecko,
- chcesz wesprzeć utrzymanie prawidłowej płodności i funkcji rozrodczych,
- przyjmujesz antykoncepcję i chcesz uzupełnić składniki odżywcze, aby po jej odstawieniu rozpocząć starania o dziecko.

**Rozpocznij świadome przygotowania do ciąży.** Dzięki temu e-bookowi zyskasz ogromną wiedzę, która pomoże Ci postawić pierwszy krok na drodze do macierzyństwa.

# Dlaczego odpowiednie przygotowanie do ciąży jest tak ważne?

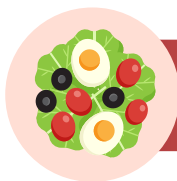
## Kiedy zacząć przygotowania?

Świadome planowanie macierzyństwa jest związane z mądrymi wyborami i odpowiednimi decyzjami. Dobre przygotowanie do ciąży wpływa nie tylko na zdrowie kobiety ciężarnej, ale także na przebieg ciąży i zdrowie potomka. Prekoncepcja polega na **kompleksowym przygotowaniu kobiety i mężczyzny do rodzicielstwa**, dlatego warto włączyć partnera w ten proces.

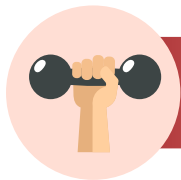
## Przygotowanie do ciąży obejmuje:



zdrowy styl życia



zdrową, zbilansowaną dietę



odpowiednią aktywność fizyczną



unikanie używek



badania profilaktyczne

Przygotowania do ciąży, w tym odpowiednią suplementację, warto rozpocząć **od 3 do 6 miesięcy wcześniej**<sup>1</sup>. Według ekspertów PTGIP zapewnienie odpowiedniej ilości witamin i mikroelementów przed ciążą ma pozytywny wpływ na rozwój płodu i zdrowie matki<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Healthy Child Guide. Preconception and Pregnancy Recommendations for a Healthy Child. Neurological Health Foundation. Online: <https://naviauxlab.ucsd.edu/wp-content/uploads/2016/11/Healthy-Child-Guide-4-22-16.pdf>. Dostęp: 29.06.2023.

<sup>2</sup> Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie stosowania witamin i mikroelementów u kobiet planujących ciążę, ciążarnych i karmiących. „Ginekologia Polska” 2014, nr 85, s. 395-399.

# Owulacja a dni płodne


W trakcie przygotowań do ciąży bardzo ważna jest świadomość na temat owulacji. Zazwyczaj **jajczkowanie występuje 14. dnia cyklu przy regularnym 28-dniowym cyklu** (u każdej kobiety ten czas może być inny). Podczas owulacji z jajnika uwalnia się komórka jajowa. Po połączeniu jej z plemnikiem dochodzi do zapłodnienia, a następnie, gdy nie ma żadnych zaburzeń, w ciągu 72 godzin zarodek zagnieżdża się w błonie śluzowej macicy.


## Kalendarz ciąży


Jak wygląda cykl dni płodnych i bezpłodnych (przy 28-dniowym cyklu)<sup>3</sup>?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

 miesiączka

 dni niepłodne

 owulacja

 dni płodne

**W określeniu dni płodnych może pomóc także kalkulator dni płodnych.**

Plemnik może przeżyć średnio 3-5 dni, a komórka jajowa 12-24 godziny – po tym czasie zapłodnienie nie jest już możliwe. Największe prawdopodobieństwo zapłodnienia zachodzi w dniach bezpośrednio poprzedzających owulację oraz w dniu, w którym powinna ona nastąpić.

## O przebytej owulacji mogą świadczyć m.in.:

- zmiana konsystencji i koloru wydzieliny z pochwy – jest lepka i przezroczysta, przypomina białko jaja kurzego,
- niewielki wzrost temperatury ciała,
- ból w podbrzuszu.

Wszelkie wątpliwości dotyczące owulacji zawsze najlepiej konsultować ze swoim ginekologiem.



## Ważne badania przed zajściem w ciążę

Lekarze ginekolodzy zachęcają, żeby wykonać różne badania, zanim para zacznie się starać o dziecko. Ma to na celu sprawdzenie **stanu zdrowia kobiety**, ponieważ w razie wystąpienia jakichkolwiek trudności będzie można podjąć odpowiednie kroki lecznicze.

<sup>3</sup>Quea Campos G., Garrido L., Gutiérrez S.A., Embleton M.L. How do ovulation calculators work out your most fertile period? Online: <https://www.invitro.com/en/online-fertility-calculators/>. Dostęp: 29.06.2023.

## Badania, które warto wykonać:

- pełne badanie ginekologiczne,
- morfologia,
- grupa krwi i czynnik Rh,
- badanie ogólne moczu,
- poziom glukozy,
- poziom cholesterolu,
- poziom kreatyniny,
- oznaczenie poziomu kwasu foliowego,
- ALAT i ASPAT,
- test na obecność wirusa cytomegalii, toksoplazmozy i różyczki,
- poziom hormonów tarczycy (TSH),
- badanie pod kątem ewentualnych zakażeń wenerycznych i na nosicielstwo wirusa HIV,
- poziom witaminy D, witamin z grupy B, homocysteinę i prolaktynę.

**Poza wizytą u ginekologa, od której należy zacząć, warto pamiętać także o konsultacji z internistą i stomatologiem.**

O zęby warto zadbać, gdyż stany zapalne w jamie ustnej mogą utrudniać zajście w ciążę. Dodatkowo zmiany hormonalne osłabiają zęby, a ich leczenie w ciąży jest utrudnione – zwłaszcza w pierwszym trymestrze.

## Homocysteina a przygotowanie do ciąży i ciąża

Podstawowe badania dobrze jest rozszerzyć o te, które sprawdzają poziom **homocysteinę**. Jej nadmiar może negatywnie wpływać na ciążę. Aby uregulować poziom homocysteinę, należy zmienić tryb życia na zdrowszy i zapewnić sobie odpowiednią ilość określonych składników, które wspierają utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteinę.

### Co to jest homocysteina?

Homocysteina to aminokwas, który powstaje w wyniku przemian metioniny. Jej rolą jest uczestnictwo w wielu procesach i szlakach metabolicznych<sup>4</sup>. Wysoki poziom homocysteinę może wpływać na implantację zarodka oraz przebieg ciąży, stąd wskazanie, aby kobiety starające się o zajście w ciążę sprawdzily, jak poziom homocysteinę wygląda w ich przypadku<sup>5</sup>.

Normy dotyczące stężenia tego aminokwasu w organizmie nie są jednoznaczne, stąd można napotkać różnice pomiędzy poszczególnymi laboratoriami. Za prawidłowe uważa się stężenie homocysteinę we krwi w granicach 5-15  $\mu\text{mol/l}$ . Dowiedziono jednak, iż już stężenia rzędu 10-13  $\mu\text{mol/l}$  mogą inicjować szkodliwe zmiany w śródbłonku naczyń<sup>6</sup>.

### Kto powinien sprawdzić poziom homocysteinę i co robić, gdy jest za wysoki?

Bardzo często zdarza się, że kobiety, które przyjmują **doustną antykoncepcję** zawierającą estrogen, mają **podwyższony** poziom homocysteinę. Dlatego po odstawieniu antykoncepcji zaleca się sprawdzenie stężenia homocysteinę i unormowanie go, jeżeli zachodzi taka potrzeba<sup>5</sup>.

Warto zadbać o ograniczenie ryzyka zajścia w ciążę ze zbyt wysokim poziom homocysteinę. Obniżenie poziomu homocysteinę w organizmie przyszłej mamy wymagać będzie **modyfikacji diety**, a w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteinę pomocne będą dobrze przyswajalny kwas foliowy oraz witaminy B6 i B12, a także cholina (odpowiednio dobrany suplement diety może być bardzo pomocny w tej kwestii)<sup>7</sup>.

<sup>4</sup> Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. „Ginekologia i Perinatologia Praktyczna” 2020, tom 5, nr 4, s. 170-181.

<sup>5</sup> Górna I., 2014., „Wpływ sposobu żywienia oraz wybranych parametrów stylu życia na płodność i rozrodzność kobiet.”, Rozprawa doktorska, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Wydział Farmaceutyczny

<sup>6</sup> Gąsiorowska D., Korzeniowska K., Jabłeczka A. Homocysteina. „Farmacja Współczesna” 2008, nr 1, s. 169-175.

<sup>7</sup> Magnucki J., Sikora J., Machalski T., Kobielska L., Partyka R., Białas A. Czy hiperhomocysteinemia może stanowić przyczynę nawracających poronień? „Annales Academiae Medicae Silesiensis” 2009, nr 63, s. 84-92.

# Styl życia i nawyki

Dobre przygotowanie do ciąży obejmuje zmianę nawyków i stylu życia. Należy zadbać nie tylko o ciało, ale również o umysł. Poniższe wskazówki ekspertów dostarczą Ci wiedzy, jak zrobić to mądrze.



## Kosmetolog

Skóra przed ciążą. Jak się przygotować?

### mgr Ada Krynicka

kosmetolog ze specjalizacją kosmetyka estetyczna



### Właściwości skóry

Skóra jest **największym narządem człowieka**. To tarcza chroniąca przed czynnikami z zewnątrz, takimi jak zanieczyszczenia, bakterie i wirusy. Jest też wodoodporna i potrafi się rozciągać oraz kurczyć dzięki włóknom kolagenowym i elastynie.

### Geny a skóra

Geny mają ogromny wpływ na organizm – na skórę również. Kiedy popatrzysz na skórę swojej mamy lub babć, możesz z niej naprawdę wiele wyczytać. **Jeśli kobiety w Twojej rodzinie miały problemy z żyłakami i płytko unaczynioną skórą – Ciebie także może to dotknąć.** To samo tyczy się rozstępów. Niektóre skóry są do nich bardziej predysponowane ze względu na mniejszą gęstość włókien kolagenowych i elastyny. Wtedy właśnie powstają rozstępy, które pojawiają się w okresie ciąży lub w połogu.

## Jak przygotować skórę do ciąży?

### W domu

Wybieraj kosmetyki natłuszczające, nawilżające i uelastyczniające, np. z kwasem hialuronowym, gliceryną, elastyną, kolagenem i koenzymem Q10.

Świetnie sprawdzą się oleje roślinne, np. ze słodkich migdałów, z pestek moreli, makadamia, awokado.

Utrzymuj pielęgnację przez całą ciążę i co najmniej 3 miesiące po porodzie. Skupiaj się na białce, brzuchu, udach i piersiach.

### W gabinecie

Etap przed ciążą to dobry moment na eksperymenty i sprawdzenie, co tak naprawdę pasuje Twojej skórze.

Możesz wypróbować zabiegi uelastyczniające, nawilżające czy spróbować metod zagęszczania skóry.

W trakcie ciąży i po porodzie zaleca się raczej używanie kosmetyków i zabiegów nawilżających i relaksujących, bez zbytnej ingerencji i podrażniania skóry.

Więcej informacji znajdziesz w artykule:

[Skóra przed ciążą. Jak ją przygotować? >>](#)



## Seksuolog

Seksualność w okresie starania się o dziecko

### mgr Joanna Głogowska

seksuolog, fizjoterapeuta, fizjoterapeuta uroginekologiczny



Czas prokreacji wiąże się z dużą **intensywnością wszelkiej aktywności seksualnej**. W większości przypadków do zajścia w ciążę dochodzi w sposób spontaniczny, w okresie, w którym pary planują pojawienie się nowego członka rodziny.

W zdrowym związku seksualność pary, która stara się o dziecko, w większości przypadków nie ulega zaburzeniom. Jednak zdarzają się sytuacje, w których pary zaczynają traktować seks automatycznie – jak zadanie do wykonania.

Prawidłowo funkcjonujące mięśnie dna miednicy, których kobieta jest świadoma, są jednymi z elementów, które pomogą w satysfakcjonującym współżyciu seksualnym. Lepiej ukrwione, unerwione, z odpowiednią siłą i masą będą odpowiadać m.in. za intensywniejsze orgazmy. Z kolei zbyt napięte mięśnie mogą być przyczyną m.in. bolesnego współżycia.

**Warto jest zbadać stan swoich mięśni dna miednicy u fizjoterapeuty uroginekologicznego.**

Do zapłodnienia może dojść podczas współżycia w każdej pozycji, jednak pary borykające się z utrudnionym zajściem w ciążę mogą próbować seksu w pozycjach, w których miednica jest ułożona nieco wyżej. Niekiedy zaleca się kobiecie ułożenie miednicy i nóg wyżej po samym współżyciu, co ma zapobiegać zbyt szybkiemu wypłynięciu nasienia.

**Więcej informacji znajdziesz w artykule:**

[Seksualność w okresie starania się o dziecko >>](#)





# Fizjoterapia uroginekologiczna

Świadome planowanie macierzyństwa  
– rola fizjoterapii i fizjoterapii  
uroginekologicznej

**mgr Ewelina Stryk**

fizjoterapeuta uroginekologiczny



Etap przygotowań ciała do ciąży jest niezwykle ważny. To od tego, jak przygotujesz swoje ciało do ciąży, będzie zależeć Twój komfort – nie tylko w jej trakcie, ale i w porożu.

Przygotowanie ciała na zapłodnienie najlepiej byłoby zacząć już **nawet rok** wcześniej. W tym celu warto odwiedzić wykwalifikowanego terapeutę lub trenera. Warto podjąć systematyczne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie, które odpowiadają za stabilizację czynną kręgosłupa i wpływają na poprawę jego kondycji. Na pewno zabezpieczy to kręgosłup przed przeciążeniem w trakcie ciąży, czy też konsekwencjami po ciąży. Do fizjoterapeuty uroginekologicznego natomiast warto udać się, aby ocenić swoje ciało, a szczególnie struktury najbardziej obciążone przez ciążę i poród.

## Najważniejsze z nich to:

mięśnie  
brzucha

miednica

krocze

mięśnie dna  
miednicy

Warto odbyć taką wizytę, szczególnie jeśli przygotowujesz się do kolejnej ciąży, a nie miałaś możliwości skonsultować się z terapeutą po poprzedniej. W trakcie konsultacji fizjoterapeuta na pewno zbada **balans mięśniowy dna miednicy**. Może się zdarzyć, że po poprzedniej ciąży część mięśni pozostała we wzmocnionym napięciu. Duża masa dziecka, jego częstsze układanie się po jednej stronie miednicy, trudny poród – to tylko niektóre z przyczyn takiej sytuacji. Aby dobrze przygotować dno miednicy do ciąży, terapeuta będzie dążył do **wyrównania napięcia** i uzyskania prawidłowej pracy mięśni.

Kolejną strukturą wymagającą kontroli są **mięśnie brzucha** – szczególnie mięśnie proste i łącząca je tkanka łączna (kresa biała). Jeśli przygotowujesz się do kolejnej ciąży, warto zgłosić się do fizjoterapeuty, aby ocenił ewentualne rozegście i nauczył Cię, jak je zabezpieczać i chronić, by zminimalizować jeszcze większe rozciąganie kresy.

Nie można także zapominać o **bliznach**. Blizna po cesarskim cięciu, po wycięciu wyrostka, po operacjach ginekologicznych czy tych na kręgosłupie – każda z nich, jeśli nie jest mobilizowana, znacząco wpływa na elastyczność i pracę mięśni brzucha.

Bardzo istotną, a często pomijaną strukturą, jest kość ogonowa. Ma ona ogromne znaczenie dla elastyczności mięśni dna miednicy, a co za tym idzie – dla uzyskania jak największego rozwarcia w trakcie porodu.

**Więcej informacji znajdziesz w artykule:**

[Świadome planowanie macierzyństwa – rola fizjoterapii uroginekologicznej >>](#)





## Psycholog

Psychologiczne aspekty przygotowania do ciąży

### mgr Elżbieta Rechnio-Nowakowska

psycholog w trakcie specjalizacji z psychologii klinicznej, specjalizująca się w obszarze ginekologii i położnictwa



**Ciąża to wyjątkowy czas, który wprowadza ogromne zmiany w życiu kobiety i mężczyzny na wielu płaszczyznach: cielesnej, relacyjnej, społecznej, emocjonalnej. W związku z tym warto się do tego czasu przygotować, żeby podejmować wyzwanie, jakim jest zostanie rodzicem ze świadomością, uważnością, wiedzą, a co za tym idzie – spokojem. Dobrze jest zrobić to dużo wcześniej.**

## Ciało

Podjęcie decyzji o chęci powiększenia rodziny to także moment na wybranie – jeśli kobieta wcześniej tego nie zrobiła – **jednego lekarza ginekologa**, który przeprowadzi kobietę przez cały ten proces i będzie jej towarzyszył na każdym etapie ciąży. To da przyszłej mamie większe poczucie stabilności, przywiązania i stały punkt odniesienia.

Warto podejść do takich przygotowań nie jako do ryzyka wykrycia zaburzeń czy trudności w jakiejś strefie, ale jako możliwości upewnienia się, że **ciało jest w pełni gotowe na zmiany**, jako sposobu na wspieranie – już na tym etapie – przyszłego rozwoju dziecka i własnego dobrostanu kobiety w ciąży. Bardzo często taka profilaktyka dodaje parze pewności i pozytywnie nastraja.

## Jak zadbać o ciało przed ciążą?

1

Daj  
organizmowi  
odpocząć

2

Zapewnij  
sobie  
odpowiednią  
ilość snu

3

Dotleniaj  
organizm

4

Dbaj  
o regularną  
aktywność  
fizyczną

## Związek/Relacje

Podjęcie nowej roli matki czy ojca to wielkie wyzwanie i podstawą powinien być stabilny, szczęśliwy związek. Oczywiście nigdy nie ma takiej sytuacji, że na każdym polu wszystko świetnie się układa, ale **decyzja o dziecku powinna być całkowicie świadoma dla każdego z partnerów**, niepodejmowana pod wpływem presji, czy traktowana jako sposób na utrzymanie małżeństwa czy związku lub sprawdzenie swoich uczuć.

## Finanse

Warto także przemyśleć swoją sytuację finansową oraz rodzaj wykonywanej pracy, aby zlokalizować ewentualne obciążenia i znaleźć sposób na ustabilizowanie wydatków.

Należy sprawdzić, czy masz jakieś zaległe, niedokończone sprawy rodzinne, duże wydatki, które są powodem stresu, poczucie nadmiaru obowiązków zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym, nieprzyjazne lub wręcz niebezpieczne środowisko pracy, nadchodzący egzamin lub kończąca się umowę zatrudnienia.

Wszystkie informacje, które dają większe poczucie świadomości kontroli sytuacji, będą powodowały większy spokój.

## Wiedza

Warto zdobyć wiedzę o przebiegu ciąży, a szczególnie o I trymestrze.

**I trymestr to bardzo wrażliwy moment w rozwoju dziecka – w tym czasie powstają wszystkie najważniejsze organy i układy.**

Dobrze, żeby przyszła mama wiedziała, zanim zajdzie w ciążę, co może zadziałać korzystnie, a co niekorzystnie lub wręcz wiązać się z zagrożeniem. Wiedza o ciąży to także wiedza o zmianach zachodzących w ciele kobiety. Sprawdzone źródła informacji skutecznie obalają krążące w społeczeństwie mity i zabobony, wprowadzając niepotrzebny stres, a także zachowania, dotyczące m.in. diety, szczepień czy podnoszenia rąk do góry.

## Wsparcie

Przygotowania do ciąży powodują bardziej świadome uczestnictwo w procesie stawania się rodzicem. Opiekunem nie zostaje się bowiem w momencie urodzenia dziecka – jest to długotrwały proces, dla każdego inny.

Do tych wszystkich przygotowań należy jednak podchodzić ze spokojem i rezerwą. Nadmiar informacji, nadmiar kontroli i skupienia na temacie zachodzenia w ciążę może czasami spowodować więcej stresu i obciążenia organizmu i negatywnie wpływać na funkcje prokreacyjne.

Czas starań o dziecko ma być czasem bliskości partnerów, serdeczności i intymności. Powinno to być okres zadbania o samą siebie, uważności, refleksji. Pozytywne nastawienie do ciąży jako naturalnego procesu będzie korzystnie wpływać zarówno na psychikę, jak i na ciało.

**Więcej informacji znajdziesz w artykule:**

[Psychologiczne aspekty przygotowania do ciąży >>](#)





## Dietetyk

Rola diety w aspekcie planowania ciąży i płodności

dr n. o zdr. Wanda Baltaza  
dietetyk kliniczny



Badania pokazują, że żywienie w aspekcie planowania ciąży i płodności ma niezwykle duże znaczenie – to od niego zależy, na jakim poziomie funkcjonuje organizm. Stanowi także podstawę zdrowej strategii żywieniowej w okresie macierzyństwa. Dlatego też warto pamiętać o podstawowych zasadach racjonalnej diety.

**Konieczne jest dbanie zarówno o jakość, ilość, jak i o urozmaicenie spożywanych posiłków.**

Zdrowa, odpowiednio skomponowana codzienna dieta powinna być dostosowana do:

Twoich  
upodobań

masy  
i wysokości  
ciała

stanu  
zdrowia

poziomu  
aktywności  
fizycznej

**Prawidłowo dobrana dieta oraz dobra suplementacja wpływają na odpowiednie funkcjonowanie organizmu, a tym samym pozytywnie oddziałują na płodność.**

O co jeszcze warto zadbać, żeby dobrze przygotować się do ciąży?

1

### Wyeliminuj kolorowe napoje gazowane.

Są sztucznie barwione i aromatyzowane, mają bardzo dużo cukru, a niektóre z nich, takie jak cola, zawierają kofeinę.

2

### Pij za swoje zdrowie!

Najlepszym napojem zapewniającym nawodnienie organizmu jest woda (dziennie potrzebujesz jej minimum 2 l). Dodatkowo możesz pić kawę, herbatę oraz napary ziołowe. Pamiętaj, żeby alkohol pić z umiarem.

3

### Unikaj spożywania żywności wysokoprzetworzonej.

Koncentraty zupy, sosy, konserwy, głęboko mrożone wyroby mięsne i warzywno-mięsne zawierają znaczne ilości substancji dodatkowych (konserwantów, sztucznych barwników, aromatów).

4

#### Ogranicz spożycie tłuszczów trans.

Zrezygnuj z tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych i unikaj produktów wysokoprzetworzonych.

5

#### Ogranicz ilość mięsa w diecie.

Białe mięso (drób) jedz maksymalnie 2 razy w tygodniu, czerwone (wołowina i wieprzowina) nie częściej niż 2-3 razy w miesiącu. W pozostałe dni Twoje menu powinno opierać się o ryby, owoce morza, jajka, produkty nabiałowe i nasiona roślin strączkowych.

6

#### Wybieraj produkty nabiałowe.

Powinny one mieć średnią lub pełną zawartość tłuszczu.

7

#### Dbaj o to, żeby Twoja dieta była urozmaicona.

Każdego dnia jedz minimum dwa rodzaje warzyw, świeże i suszone owoce, ziarna i orzechy.

8

#### Pamiętaj, że zawsze jest miejsce na przyjemności.

Dieta nie może kojarzyć się z karą i wyrzeczeniami! Wychodź ze znajomymi, świętuj z rodziną, zjedz ulubione lody – grunt to umiar!



Wydaje się to trudne? Pamiętaj, że kluczowe jest to, żeby dobrze się czuć, a wszystkie modyfikacje najlepiej wprowadzać stopniowo. Na pewno w końcu uda się zacząć „jeść dla dwojga”!

Zdrowa dieta to podstawa, jednak nie zawsze okazuje się wystarczająca – przyswajanie składników przez organizm często ma niski poziom. W związku z tym bardzo ważna jest także dobrze dobrana suplementacja, która uzupełni najważniejsze w tym okresie składniki.

Więcej informacji znajdziesz w artykule:

[Rola diety w aspekcie planowania ciąży i płodności >>](#)

# Suplementacja w prekoncepcji

Aby mieć pewność, że organizm otrzymuje wszelkie witaminy i minerały w stosownych ilościach, warto włączyć suplementację z uwzględnieniem:

kwasy  
foliowego  
(folianów)

witaminy D

jodu

witamin  
z grupy B

cyнку

Starannie dobraną kompozycję cennych składników w formach wpływających na ich biodostępność i skuteczność posiada opracowany specjalnie z myślą o kobietach planujących ciążę preparat **Pregna START**. Jest on rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników.

**Organizm kobiety w ciąży pracuje na podwójnych obrotach, ponieważ niezbędne składniki zużywa nie tylko na swoje potrzeby, ale także na potrzeby dziecka. Dlatego tak ważne jest, by zabezpieczyć start ciąży odpowiednim zasobem witamin i minerałów na samym początku macierzyńskiej drogi.**



## Najważniejsze aspekty związane z przygotowaniem do ciąży:

1

**Zamknięcie cewy nerwowej (do 28 dni od zapłodnienia) – zapewnienie odpowiedniego poziomu folianów (istotnymi składnikami cyklu folianów jest kwas foliowy z witaminą B6, B12 i choliną<sup>8</sup>).**

Niski poziom folianów u matki jest czynnikiem ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej u rozwijającego się płodu. Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju wad cewy nerwowej i zmiana jednego z nich może mieć korzystny wpływ lub nie.

2

**Odpowiedni poziom homocysteiny w organizmie – przed ciążą i w trakcie ciąży. Wysoki poziom homocysteiny może mieć niekorzystny wpływ na przebieg ciąży, upośledzając ukrwienie łożyska<sup>9</sup>.**

Kwas foliowy, witamina B6 i B12 oraz cholina uczestniczą w szlaku metabolizmu homocysteiny i biorą udział w utrzymaniu odpowiedniego poziomu homocysteiny. Ponieważ w metabolizmie homocysteiny cholina i kwas foliowy pełnią istotną funkcję, cholina jest czynnikiem limitującym podczas niedoboru kwasu foliowego i odwrotnie – gdy podaż cholicy jest niska, zwiększa się zapotrzebowanie na kwas foliowy<sup>8</sup>.

3

**Zachowanie odpowiednich poziomów witamin i minerałów przed zajściem w ciążę zwiększa szanse na zajście w ciążę, prawidłowy jej przebieg, zdrowie dziecka i mamy.**

Wykazano, że u pacjentek stosujących antykoncepcję hormonalną zwiększone zapotrzebowanie na kwas foliowy, witaminy B6, B12 i cynk może wynikać z zaburzonego mechanizmu przyswajania wyżej wymienionych składników<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Hanson M.A., Bardsley A., De-Regil L.M., Moore S.E., Oken E., Poston L., Ma R.C., McAuliffe F.M., Maleta K., Purandare C.N., et al. The International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO) recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: „Think Nutrition First”. „International Journal of Gynecology & Obstetrics” 2015, nr 131, supl. 4, s. 213-253.

<sup>9</sup> Winkowska E., Stojko R. Rola odpowiedniego przygotowania do ciąży. „Forum Położnictwa i Ginekologii” 2021 (czerwiec), nr 58.

# Działanie składników Pregna START

Skład oparty na dowodach Evidence Based Medicine

## Witamina B6

Przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej. Występuje synergizm działania z witaminą B12 oraz kwasem foliowym.

## Kwas foliowy

Pomaga w prawidłowej produkcji krwi oraz bierze udział w procesie podziału komórek. Aktywna, łatwo przyswajalna, forma kwasu foliowego (L-metylofolian wapnia).

## Witamina B12

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Występuje w postaci metylokobalaminy, która jest aktywną i łatwo przyswajalną formą witaminy B12.

## Jod

Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy.

## Witamina D

Pomaga w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu. Witamina D w ilości 2000 IU/dobę zgodnie z rekomendacjami PTGiP oraz zalecaniami dla populacji ogólnej<sup>9</sup>.

## Cynk

Pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i funkcji rozrodczych – tzw. minerał płodności. Występuje w łatwo przyswajalnej organicznej formie cytrynianu cynku.

## Cholina

Przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny. VitaCholine™ – dwuwinian cholin z naturalnego kwasu winowego, pochodzącego z winogron.



Składniki czynne	1 tabletką	% RWS*
Kwas foliowy (L-metylofolian wapnia)	800 µg	400%
Jod	200 µg	133%
Witamina D	50 µg (2000 IU)	1000%
Cynk	5 mg	50%
Cholina	125 mg	
Witamina B6	1,4 mg	100%
Witamina B12	2,5 µg	100%

\* RWS – referencyjna wartość spożycia.



## Wzogać swoją dietę również o kwasy omega-3, w tym DHA

Według rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników z 2020 roku naturalnym źródłem DHA są ryby, algi i inne owoce morza. Należy jednak mieć na uwadze, że ryby mogą być także źródłem zanieczyszczeń środowiska takich jak rtęć, dioksyny, czy PCB (polichlorowane bifenyle).

U kobiet z grupy spożywających małe ilości ryb, zarówno w ciąży, jak i w okresie przedkoncepcyjnym, zasadne jest stosowanie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w postaci suplementów<sup>10</sup>.

<sup>10</sup> Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementacji u kobiet ciężarnych. „Ginekologia i Perinatologia Praktyczna” 2020, tom 5, nr 4, s. 170-181.



## Świadome planowanie rodziny – odpowiedzialność obojga rodziców

Planowanie rodziny to kwestia nie tylko kobiecego zdrowia, ale także męskiej odpowiedzialności. Obecnie coraz więcej badań pokazuje, jak ogromny wpływ na przyszłe dziecko ma dobra kondycja zdrowotna zarówno matki, jak i ojca.

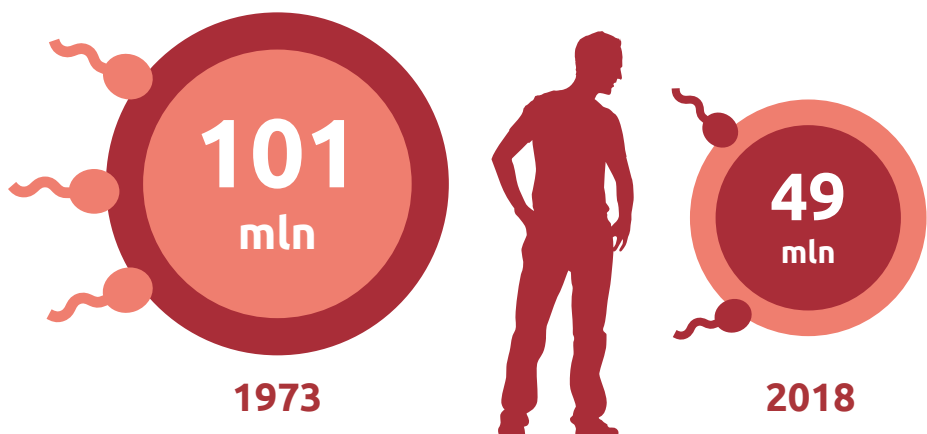


Czy wiesz, że materiał genetyczny jest przekazywany równomiernie?

**50%** DNA dziecka pochodzi od matki, a **50%** od ojca.

Jakość materiału genetycznego mężczyzny, w tym DNA plemników, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju zarodka. Zdrowie ojca (jego styl życia, dieta, aktywność fizyczna) wpływa nie tylko na zdolność do zapłodnienia, ale także na rozwój dziecka w przyszłości, a nawet kolejnych pokoleń. Badania pokazują, że zdrowotne wybory mężczyzny mogą mieć długotrwałe skutki dla jego dzieci i dalszych pokoleń<sup>11</sup>.

W ciągu ostatnich 40 lat jakość nasienia mężczyzn na całym świecie znacznie się pogorszyła. **Badania pokazują, że średnia liczba plemników na mililitr nasienia zmniejszyła się o ponad 50% – ze 101 milionów w 1973 roku do zaledwie 49 milionów w 2018 roku**<sup>12</sup>. To alarmujący trend, który ma poważne konsekwencje dla męskiej płodności oraz zdolności do naturalnego poczęcia.



<sup>11</sup> Cescon M., Chianese R. Environmental Impact on Male (In)Fertility via Epigenetic Route. „J. Clin. Med.” 2020, t. 8, nr 9, s. 2520.

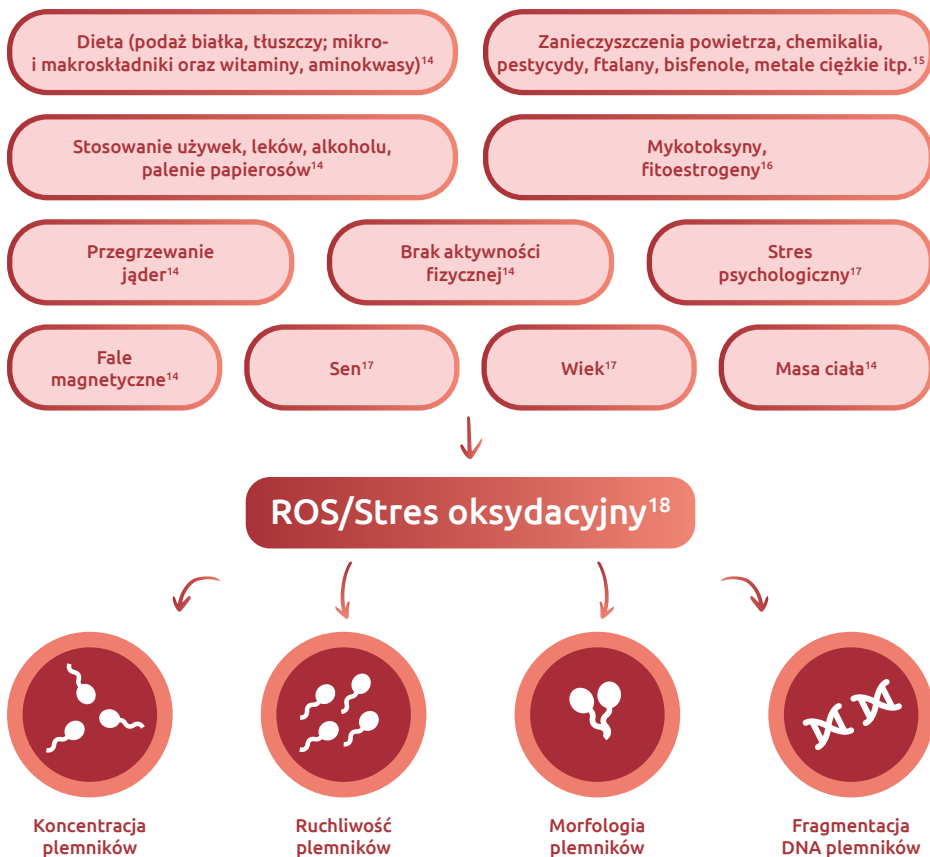
<sup>12</sup> Levine H., Jørgensen N., Martino-Andrade A. et al. Temporal trends in sperm count: a systematic review and meta-regression analysis of samples collected globally in the 20th and 21st centuries. „Hum. Reprod. Update” 2023, t. 2, nr 29, s. 57-176



# Jak styl życia wpływa na jakość nasienia i płodność mężczyzn?

Spermatogeneza, czyli **proces produkcji plemników w jądrach**, trwa około 74 dni. Obejmuje on kilka etapów podziałów komórkowych oraz przekształceń, aż do momentu powstania dojrzałych plemników zdolnych do zapłodnienia komórki jajowej<sup>13</sup>.

## Jakie aspekty stylu życia wpływają na płodność u mężczyzn?



Stres oksydacyjny (OS) w znacznym stopniu wpływa na męskie funkcje rozrodcze. Gdy poziom reaktywnych form tlenu (ROS) przewyższa zdolność przeciwutleniającą płynu nasiennego, dochodzi do stresu oksydacyjnego, co z kolei prowadzi do uszkodzenia plemników, zwiększonej produkcji reaktywnych form tlenu, fragmentacji DNA i apoptozy plemników<sup>19</sup>.

<sup>13</sup> Bomba M., Rusin M., Wpływ czynników środowiskowych na występowanie zjawiska niepłodności u mężczyzn. „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2021, t. 2, nr 27, s. 126-133.

<sup>14</sup> Tabęcka-Łonczyńska A., Stachowicz K. Wybrane aspekty niepłodności u mężczyzn. „Wszelchwiat” 2021, t. 1-3, nr 22, s. 59-65.

<sup>15</sup> Kumar N., Singh A.K. Impact of environmental factors on human semen quality and male fertility: a narrative review. „Environ. Sci. Eur.” 2022, t. 6, nr 34.

<sup>16</sup> Cescon M., Chianese R. Environmental Impact on Male (In)Fertility via Epigenetic Route. „J. Clin. Med.” 2020, t. 8, nr 9, s. 2520.

<sup>17</sup> Durairajanayagam D. Lifestyle causes of male infertility. „Arab. J. Urol.” 2018, t. 1, nr 16, s. 10-20.

<sup>18</sup> Agarwal A., Parekh N., Panner Selvam M.K. et al. Male Oxidative Stress Infertility (MOSI): Proposed Terminology and Clinical Practice Guidelines for Management of Idiopathic Male Infertility. „World J. Men's Health” 2019, t. 3, nr 37, s. 296-312.

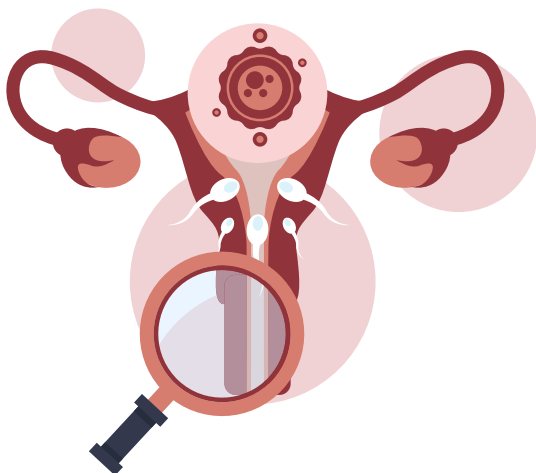
<sup>19</sup> Salvio G., Cutini M., Ciaroni A., Giovannini L., Perrone M., Balercia G. Coenzyme Q10 and Male Infertility: A Systematic Review. „Antioxidants (Basel).” 2021;10(6):874

# Seminogram – co warto wiedzieć o badaniu nasienia u mężczyzn?



Od 1 stycznia 2024 roku Narodowy Fundusz Zdrowia wprowadził zmiany w finansowaniu jednego z podstawowych badań w diagnostyce męskiej niepłodności. **Seminogram to nieinwazyjne badanie nasienia, które pozwala ocenić jego ogólne parametry.** Analizowane są m.in. objętość, lepkość i wygląd ejakulatu, czas jego upłynięcia, pH, a także liczba plemników w nasieniu oraz ich ruchliwość i żywotność. Badanie obejmuje również ocenę ewentualnej aglutynacji, czyli zgrupowania plemników<sup>20</sup>.

Przygotowanie do seminogramu **wymaga zachowania wstrzemięźliwości seksualnej przez 3 do 5 dni przed badaniem, unikania alkoholu, ograniczenia palenia papierosów oraz unikania nadmiernego wysiłku fizycznego.** Ważne jest także poinformowanie lekarza o przyjmowanych lekach i przebytych w ostatnich miesiącach chorobach, gdyż mogą one wpłynąć na wynik badania<sup>20</sup>.



<sup>20</sup> NFZ. Ważne badanie dla mężczyzn finansowane przez NFZ. Online: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/wazne-badanie-dla-mezczyzn-finansowane-przez-nfz,8543.html>. Dostęp: 27.08.2024.

# Suplementacja – klucz do wsparcia męskiej płodności

**Pregna START® On** to suplement diety stworzony z myślą o mężczyznach planujących poczęcie dziecka. Produkt ten zawiera składniki o udowodnionym działaniu, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz zdolności rozrodcze mężczyzny, w tym płodność i spermatogenezę\*\*.



Wygodna  
forma kapsułki  
–  
1 na dobę.

## Poznaj specjalną kompozycję wyselekcjonowanych składników Pregna START® On:

<b>*Cynk</b>	Wspiera prawidłową syntezę DNA, utrzymanie płodności, funkcji rozrodczych oraz odpowiedniego poziomu testosteronu we krwi, który obniża się wraz z wiekiem mężczyzny.
<b>**Selen</b>	Przyczynia się do właściwego przebiegu spermatogenezy.
! Antyoksydacyjne właściwości cynku i selenu wspomagają dodatkowo ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.	
<b>L-arginina</b>	Aminokwas występujący w procesie syntezy tlenku azotu (NO), który powoduje zwiększenie światła naczyń krwionośnych i tym samym zwiększa przepływ krwi <sup>21</sup> .
<b>Glutation</b>	Peptyd składający się z trzech aminokwasów: cysteiny, glicyny i kwasu glutaminowego. Jest wytwarzany głównie przez wątrobę, skąd trafia do każdej komórki organizmu, jednak wraz z wiekiem produkcja glutationu się zmniejsza.
<b>Koenzym Q10</b>	Związek naturalnie występujący w błonach komórkowych ludzkiego organizmu, przede wszystkim w wewnętrznej błonie mitochondrium.
<b>Witamina D</b>	Wspiera odporność organizmu, co również jest istotne w trakcie starania się o potomstwo.
<b>Kwas foliowy</b>	Pomaga w syntezie aminokwasów i produkcji krwi, a także bierze udział w procesie podziału komórek.
<b>Witamina B12</b>	Wspiera metabolizm energetyczny oraz przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

! Kwas foliowy i witamina B12 wpływają też na utrzymanie prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Stwierdzono, że wysoki poziom homocysteiny oddziałuje na różne aspekty zdrowotne również u mężczyzn, w tym na płodność<sup>22</sup>.

<sup>21</sup> Okreglicka K, Skwierczyńska Z. Rola wybranych czynników żywieniowych w zaburzeniach erekcji. Seksuologia Polska 2016;14(2):79–87.

<sup>22</sup> Gong M., Dong W., He T. et al. MTHFR 677C>T polymorphism increases the male infertility risk: a meta-analysis involving 26 studies. „PLoS One” 2015. t. 3, nr 10, e0121

Regularne stosowanie suplementu Pregna START® On może przynieść wiele korzyści dla zdrowia reprodukcyjnego mężczyzny. Warto rozpocząć przyjmowanie suplementacji co najmniej 3 miesiące przed staraniami o dziecko, ponieważ proces spermatogenezy trwa około 74 dni<sup>23</sup>. Dzięki temu można zapewnić optymalne warunki dla powstawania zdrowych plemników, co zwiększa szanse na poczęcie dziecka.

Składniki czynne	1 kapsułka	% RWS*
Koenzym Q10	75 mg	
Glutation	100 mg	
L-arginina	250 mg	
Selen	75 µg	136%
Cynk	10 mg	100%
Kwas foliowy (z L-metylofolianu wapnia)	400 µg	200%
Witamina B12	2,5 µg	100%
Witamina D	50 µg (2000 IU)	1000%

\*RWS - referencyjna wartość spożycia

Zdrowie kobiety i mężczyzny ma ogromne znaczenie dla sukcesu w staraniach o dziecko i jego późniejszego rozwoju. Poprawa stylu życia, w tym odpowiednio zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, unikanie używek oraz wsparcie organizmu odpowiednią suplementacją **Pregna START®** i **Pregna START® On**, mogą przyczynić się do poprawy płodności przyszłych rodziców oraz zwiększenia szans na pomyślne poczęcie.

<sup>23</sup> Bomba M., Rusin M. Wpływ czynników środowiskowych na występowanie zjawiska niepłodności u mężczyzn. „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2021, t. 27, nr 2, s. 126-133.





# Suplement diety Pregna

## ZADBAJCIE O TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Kompleksowe wsparcie na każdym etapie drogi do rodzicielstwa.



Produkty rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników\*, wytwarzane w zakładach farmaceutycznych z certyfikatem GMP.

\* Pregna START, Pregna PLUS, Pregna PLUS Bez Żelaza i Pregna DHA.



PS/K/DS/89/082024

VERCO S.A., Skwer Kard. S. Wyszyńskiego 5 lok. 6U, 01-015 Warszawa

**verco**  
WELLNESS IS OUR CHALLENGE

Dokument opracowany przez Verco S.A. jako materiał reklamowy mający charakter wyłącznie informacyjno-educacyjny, nie stanowi porady medycznej.

Suplement diety  
**Pregña**