

## 10 φυσικοί τρόποι για να βελτιώσετε τη γονιμότητά σας

Ανακαλύψτε μερικές χρήσιμες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε τις πιθανότητες να αποκτήσετε μωρό, όσο το δυνατόν πιο γρήγορα.

### 1. Κάνετε ένα γενικό check-up

Αυτό ισχύει τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Ας μην ξεχνάμε ότι παράγοντες όπως το υπερβολικό βάρος, το κάπνισμα, το άγχος ή ακόμη και μια κακή διατροφή μπορεί να μειώσουν τη γονιμότητά σας. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας και συζητήστε μαζί του προκειμένου να προχωρήσετε σε κάποιες βασικές εξετάσεις, όπως γενικές αίματος, ή ορμονικές εξετάσεις.

### 2. Παρακολουθήστε την ωορρηξία σας

Ο κύκλος μιας γυναίκας μετρίεται από την πρώτη μέρα της περιόδου της μέχρι την πρώτη μέρα της επόμενης περιόδου. Κατά μέσο όρο, ο κύκλος της γυναίκας είναι 28 με 32 μέρες, αλλά μερικές γυναίκες έχουν πολύ μικρότερους ή πολύ μεγαλύτερους κύκλους. Η μέρα της ωορρηξίας συνήθως είναι 12-16 μέρες πριν την έναρξη της επόμενης περιόδου. Αυτό το διάστημα είναι που ονομάζουμε «γόνιμες μέρες», γιατί μεγαλώνει η πιθανότητα σύλληψης αν υπάρξει σεξουαλική επαφή τις μέρες αυτές. Η μέρα της ωορρηξίας δεν είναι σταθερή σε κάθε κύκλο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να παρακολουθείτε συστηματικά τον κύκλο σας.

### 3. Ακολουθήστε μια ισορροπημένη διατροφή

Η διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για να ισορροπήσετε τις ορμόνες και επομένως να αυξήσετε τη γονιμότητά σας. Ίσως έχετε παρατηρήσει και οι ίδιες ότι κάποιες αυστηρές και ιδιαίτερα περιοριστικές δίαιτες μπορούν να διαταράξουν τον κύκλο σας. Επιπλέον μια διατροφή ελλιπής μπορεί να σας προκαλέσει σωματική κούραση ή ακόμη και κατάθλιψη. Γι' αυτό, φροντίστε να ακολουθήσετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή βασισμένη σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ζωικές ή φυτικές πρωτεΐνες και γαλακτοκομικά προϊόντα. Σύμφωνα



με τους ειδικούς, για να αυξήσετε τα επίπεδα γονιμότητας, θα πρέπει να καταναλώνετε τροφές πλούσιες σε «καλά» λιπαρά όπως το αβοκάντο, ο τόνος και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

### 4. Αποφύγετε τις τροφές με φλεγμονώδη δράση

Υπάρχουν κάποια τρόφιμα που αυξάνουν τους δείκτες φλεγμονής στο σώμα μας. Τροφές όπως η σογία, το αλκοόλ, η λευκή ζάχαρη, το σπορέλαιο, τα trans λιπαρά, ή τα φυτικά έλαια συσχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο υπογονιμότητας, λόγω των αρνητικών τους επιδράσεων στην ευαισθησία απέναντι στην ινσουλίνη.

### 5. Κοιμηθείτε καλά

Η συσχέτιση ύπνου και γονιμότητας έχει ισχυρή βιολογική βάση. Τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, οι ορμόνες της αναπαραγωγής παράγονται στο ίδιο τμήμα του εγκεφάλου που ρυθμίζει και τις ορμόνες του ύπνου. Το τμήμα αυτό είναι η υπόφυση, η οποία αποτελεί τον αδένά του εγκεφάλου.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/veltioste-ti-gonimotita-sas-tora/>



## Για όνειρα γλυκά

Είναι μαλακό από οικολογικά υλικά και παίζει απαλή μουσική. Το μουσικό μαξιλάρι-ζωάκι είναι ο φίλος που το μωρό σας δε θα αποχωριστεί ποτέ!

Θα το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<https://www.artk-design.com/online-shop/Rehkitz-auch-als-Spieluhr-p88413248>

# Ινομύματα και γονιμότητα

Τι είναι τα ινομύματα και πόσο επηρεάζουν τη γονιμότητα και την εγκυμοσύνη;

Τα ινομύματα της μήτρας, ιδιαίτερα τα μικρής διαμέτρου υπορογόνια ινομύματα, συχνά περνούν απαρατήρητα επειδή σχετικά σπάνια δημιουργούν διαταραχές και δεν ανακαλύπτονται, παρά μόνο κατά τη διάρκεια της γυναικολογικής εξέτασης του κοιλιακού υπερηχογραφήματος ή μιας μαγνητικής τομογραφίας κάτω κοιλίας η οποία γίνεται για κάποιο άλλο λόγο. Στην πλειονότητά τους δεν περιορίζουν τις πιθανότητες εγκυμοσύνης, αλλά θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη εάν αποφασίσετε να γίνετε μητέρα. Όλα εξαρτώνται από τον αριθμό, το μέγεθος και τη θέση τους. Με στρογγυλό συνήθως σχήμα, αυτοί οι μη καρκινικοί καλοήθεις όγκοι της μήτρας μπορούν να μετρούν από μερικά χιλιοστά έως αρκετές δεκάδες εκατοστά. Βρίσκονται συνήθως μέσα ή γύρω από τη μήτρα, κάποιες φορές στον τράχηλο και πολύ σπάνια, τα μεγάλης διαμέτρου ινομύματα μπορεί να εκτείνονται έξω από την πυελική κοιλότητα. Εάν δεν υπάρχουν συμπτώματα και είναι μικρού μεγέθους αρκεί η τακτική παρακολούθησή τους, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις συρρικνώνονται κατά την εμμηνόπαυση.

## Γιατί εμφανίζονται

Οι αιτίες που δημιουργούν τα ινομύματα της μήτρας είναι



άγνωστες. Είναι συνήθως κληρονομικά και αυξάνουν σε μέγεθος από την δράση των οιστρογόνων και των αυξητικών ορμονών. Σε γενικές γραμμές, τα ινομύματα συνεχίζουν να αναπτύσσονται αργά σε ορισμένες γυναίκες και ταχύτερα σε άλλες, για όλα τα χρόνια που διαρκεί η έμμηνος ρήση μιας γυναίκας. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί σε όγκους που μεγαλώνουν με πάρα πολύ γρήγορους ρυθμούς κι ενώ μοιάζουν μορφολογικά με ινομύματα, είναι κακοήθεις (σάρκωμα).

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/inomyomata-kai-gonimotita/>

## Οι μεγαλύτερες γυναίκες σε ηλικία γίνονται καλύτερες μητέρες

Στο συμπέρασμα αυτό καταλήγει έρευνα, η οποία διενεργήθηκε στο πανεπιστήμιο Aarhus της Δανίας και δημοσιεύθηκε στο περιοδικό European Journal of Developmental Psychology δικαιώνοντας και απενοχοποιώντας μια ολόκληρη γενιά γυναικών που τρέχει να προλάβει το τρένο της αναπαραγωγής. Οι μεγαλύτερες ηλικιακά γυναίκες φαίνεται πως γίνονται καλύτερες μητέρες από τις πιο νέες, όπως υποστηρίζει η νέα έρευνα, καθώς τονίζει πως τα παιδιά τους αντιμετωπίζουν λιγότερες δυσκολίες τόσο κοινωνικής, όσο νοητικής και συναισθηματικής φύσεως. Σε μια εποχή όπου το ηλικιακό όριο των γυναικών που αποκτούν παιδιά τείνει να ανεβαίνει, οι γιατροί

σπεύδουν να τις προειδοποιήσουν πως όσο καθυστερούν να γίνουν μητέρες, τόσο αυξάνονται οι κίνδυνοι επιπλοκών στην εγκυμοσύνη ή ακόμα και εκείνου της αποβολής. Από ψυχολογική σκοπιά ωστόσο, η ψυχολογική ωριμότητα των μεγαλύτερων γυναικών βοηθά σημαντικά στην καλύτερη ανατροφή των παιδιών. Η εν λόγω έρευνα υποστηρίζει πως οι μεγαλύτερες σε ηλικία μητέρες δεν επιπλήττουν και δεν χρησιμοποιούν σωματική βία για να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους όσο οι νεότερες μητέρες.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/mega-lyteres-gynaikes-kai-mitrotita/>

## Πρόωρη εμμηνόπαυση



Η πρόωμη εμμηνόπαυση, όπως υποδηλώνει το όνομα, είναι η εμμηνόπαυση που εμφανίζεται νωρίτερα από το φυσιολογικό, πριν από την ηλικία των 40 ετών.

Μπορεί να χαρακτηριστεί και σαν μια «άδικη» πρόωρη γήρανση, δεδομένου ότι θέτει τέλος στην προοπτική μιας γυναίκας να αποκτήσει παιδιά χωρίς τη βοήθεια της εξωσωματικής γονιμοποίησης.

**Τι είναι η πρόωρη εμμηνόπαυση;**

Η πρόωρη εμμηνόπαυση ή η πρόωρη ανεπάρκεια των ωοθηκών (ΠΩΑ), έχει τα ίδια προειδοποιητικά σημάδια με την κανονική εμμηνόπαυση (ακανόνιστοι κύκλοι περιόδου, εξάψεις, κοιλιακή ξηρότητα κ.λπ.). Εμφανίζεται με διακοπή της περιόδου για 4 συνεχόμενους μήνες πριν από την ηλικία των 40 ετών. Σε γενικές γραμμές επηρεάζει το 1% των γυναικών πριν την ηλικία των 40, 1 στις 1000 γυναίκες πριν την ηλικία των 30 και 1 στις 10.000 γυναίκες πριν η ηλικία των 20.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/proori-emminopaysi/>

