

Gebelik şansını artıran 7 öneri

Modern hayatın insanlığa sunduğu acı reçetenin ilk sırasında doğurganlık olayını olumsuz yönde etkilemesi gelmektedir.

Modern hayatın insanlığa sunduğu acı reçetenin ilk sırasında doğurganlık olayını olumsuz yönde etkilemesi gelmektedir. Bahçeci Sağlık Grubu Akupunktur Uzmanı Dr. Hasan Ali Nogay "Kişiyi özel beslenme programı, egzersiz, akupunktur, nöral terapi, EFT(Duygusal Özgürleştirme Tekniği) ve NLP gibi tamamlayıcı tıp yaklaşımları anne adayını stresin zararlarından koruyup, hormonal dengeyi düzeltmeye yardımcı olur, gebelik şansını artırır" dedi.

Anne-baba olmayı çok arzu ediyor ancak bir türlü mutlu sona ulaşamıyorsunuz. Bahçeci Sağlık Grubu Akupunktur Uzmanı Dr. Hasan Ali Nogay çocuk hayalini gerçeğe dönüştürmek isteyen çiftlere 7 önemli öneride bulundu:

1-Anne-baba olmaya karar verildiğinde öncelikle beslenme alışkanlıklarını yeniden düzenlemelidir. Örneğin "şeker, tatlandırıcılar, kafein, sigara, kola, alkol" gibi vücuda zararlı birçok molekülün kullanımı sonlandırılmalıdır. Çay içilecekse "şekersiz" olarak ve azaltılarak içilebilir.

2-Stresten Kurtulun... Modern hayatın bir parçası gibi olan stres altında uyku düzeninin, beslenme düzeninin bozulmasıyla insülin, adrenalin (hipertansiyon) ve leptin direnci-obezite (metabolik sendrom) için uygun zemin oluşmaktadır. İnsülin ve leptin direnci olan kişiler, "acıkmama" ve "doyamama" korkusu içinde yaşar veya doyduklarını hissetmez. Çünkü stres, "kortizon hormonunun" dengesiz ve yüksek miktarda salınması ile "açlık hissini" korur.

3-Eğer kilo fazlalığı mevcutsa dengeli bir kiloya ulaşmak için en iyi dönem gebelik öncesidir.

Obezite yani kilo fazlalığı, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, inme, tip 2 diyabet, rahim, meme kanseri, yumurtalık kistleri (polikistik over sendromu), depresyon osteoartrit (romatizma), varis, uyku-apne sendromu, doğum zorlukları gibi hastalıklar için çok önemli risk faktörü olduğu artık kesin olarak biliniyor.

Son çalışmalar, yüzde 5-10'luk kilo kaybının bile dramatik bir şekilde yumurtlama ve gebelik şansını artırdığını göstermektedir.

4-Sigaradaki nikotin, yumurtalıkları etkileyerek genetik anomalilere neden olabilir. Sigara içen erkeklerin spermalarında daha fazla şekil ve hareket bozukluklarına rastlanmaktadır. Erkekler, sigara kullanmayan eşlerini pasif içici yaptıkları için, üreme sağlığının da bozulmasına sebep olmaktadır. Sigara içen gebeler, daha çok erken doğum yapmaya eğilimlidirler. "Anı Bebek Ölümü" de sigara içenlerde daha sıklıkla rastlanan bir durumdur. Erkeklerde sperm oluşumunu olumsuz etkilememek için 2.5 ay önce; kadınlarda da en az 1 ay önce sigara bırakılmalıdır. (Kadınlarda eğer belirli bir "hormonal dengesizlik" mevcutsa, süre erkeklerle aynıdır.)

5-Alkol de gebe kalma şansını azaltır. Anne karnında alkolle maruz kalan bebeklerde uzun dönemde zeka gerilikleri, öğrenme bozuklukları, davranış bozuklukları görülebilir. Alkol erkeklerde de sperm sayısı ve kalitesini azaltır.

6-Hamile kalmayı kolaylaştırmak için çiftlerin evde kendi kendilerine kullanabilecekleri ilaçlar yoktur. Gebelik için kullanılan vitaminler (folik asit ve multivitaminler) veya demir (kan) hapları hamile kalmayı kolaylaştırmaz. Anne olmak isteyen her kadının yeterli folik asit ve diğer besin unsurlarını dengeli alması, hamileliği kolaylaştırmak için değil bebeğin sağlıklı gelişimi içindir.

7-Kişiyi özel beslenme programı, fiziksel egzersiz, akupunktur, nöral terapi, EFT(Duygusal Özgürleştirme Tekniği) ve NLP gibi tamamlayıcı tıp yaklaşımları ile "anne adayını" stresin zararlarından koruyup hormonal dengeyi düzelebilir. "Aşırı yeme isteği ve doymama" hissini de önüne geçebilir. Ayrıca anne-baba adayları bağımlılıklarından (sigara-tatlı-çikolata vb) kurtarılır, sağlıklı-dengeli beslenmeye geçişte yaşanabilecek "yoksunluk ve tatminsizlik" sendromlarından da korunur.