

ZALECENIA DLA PAR STARAJĄCYCH SIĘ O DZIECKO

Wskazówki dotyczące stylu życia i suplementacji

CZĘSTOTLIWOŚĆ I CZAS STOSUNKÓW

Najważniejsze zasady:

- Stosunek co 1-2 dni w okresie płodnym (6 dni przed owulacją i w dniu owulacji) daje najwyższe szanse na ciążę
- Jeśli nie możecie mieć tak częstych stosunków, wystarczy 2-3 razy w tygodniu przez cały cykl
- NIE ograniczajcie częstotliwości stosunków – częstsze stosunki nie pogarszają jakości nasienia
- Najwyższa szansa na zapłodnienie: 1-2 dni przed owulacją
- Pozycja podczas stosunku NIE ma znaczenia dla płodności
- Unikajcie lubrykatów – większość ma działanie plemnikobójcze (bezpieczniejsze: olej roślinny, białko jaja, specjalne lubrykanty "fertility-friendly")

DIETA I ODŻYWIANIE

Zalecana dieta dla mężczyzn:

- WIĘCEJ: owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste, orzechy, nabiał niskotłuszczowy, ryby i owoce morza, drób

- MNIEJ: czerwone mięso, wędliny, słodczyce, napoje słodzone

Kluczowe składniki odżywcze:

- Kwasy omega-3 (ryby tłuste, orzechy włoskie, siemię lniane)
- Antyoksydanty (jagody, pomidory, papryka, zielona herbata)
- Cynk (owoce morza, mięso, orzechy, nasiona)
- Selen (orzechy brazylijskie, ryby, jaja)
- Kwas foliowy (zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe)

Dla kobiet:

- Kwas foliowy 400 µg dziennie (zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u dziecka)

SUBSTANCJE DO UNIKANIA

Bezwzględnie unikaj:

- Palenia papierosów i e-papierosów – znacząco pogarsza jakość nasienia
- Marihuany i innych narkotyków – zaburzą produkcję plemników
- Sterydów anabolicznych – całkowicie blokują produkcję plemników

Ogranicz do minimum:

- Alkohol – umiarkowane spożycie (do 1-2 drinków dziennie) prawdopodobnie bezpieczne, ale lepiej ograniczyć
- Kawa – do 2-3 filiżanek dziennie jest bezpieczne

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I WAGA

- Utrzymuj prawidłową wagę ciała (BMI 18,5-25)
- Regularnie ćwicz (3-5 razy w tygodniu, umiarkowanie)
- Unikaj przegrzewania jąder: ogranicz saunę, gorące kąpiele, ciasną bieliznę
- Nie trzymaj laptopa bezpośrednio na kolanach przez długi czas

EKSPOZYCJE ŚRODOWISKOWE

Ogranicz kontakt z:

- Pestycydami i chemikaliami przemysłowymi
- Metalami ciężkimi (ołów, rtęć, kadm)
- Wysokimi temperaturami w miejscu pracy
- Zanieczyszczeniem powietrza (jeśli możliwe)

SUPLEMENTY – KIEDY MAJĄ SENS?

Suplementacja może poprawić jakość nasienia, szczególnie przy nieprawidłowych parametrach. Najlepsze dowody naukowe dla:

Suplementy pierwszego wyboru:

- L-karnityna (2g/dzień) + mikroelementy – najskuteczniejsza kombinacja
- Koenzym Q10 (200-300 mg/dzień)
- Selen (100-200 µg/dzień)
- Kwasy omega-3 (EPA 1,12g + DHA 0,72g dziennie)

Suplementy z dobrymi dowodami:

- Cynk (25-30 mg/dzień), najlepiej z kwasem foliowym (5 mg/dzień)
- Likopen (6-8 mg/dzień)
- Witamina E
- N-acetylocysteina (NAC)

Co powinien zawierać dobry suplement dla mężczyzny?

Kombinacja antyoksydantów i mikroelementów:

- L-karnityna lub acetyl-L-karnityna
- Koenzym Q10
- Selen
- Cynk
- Witaminy: E, C, kwas foliowy
- Kwasy omega-3

WAŻNE INFORMACJE

Kiedy szukać pomocy:

- Po 12 miesiącach regularnych starań (jeśli kobieta >35 lat)
- Po 6 miesiącach regularnych starań (jeśli kobieta >35 lat)
- Wcześniej, jeśli są znane problemy zdrowotne

Pamiętaj:

- Produkcja plemników trwa około 3 miesiące – efekty zmian stylu życia widoczne po tym czasie
 - Badajcie się równolegle – niepłodność dotyczy w równym stopniu mężczyzn i kobiet
 - Stres związany ze staraniami o dziecko może obniżać płodność – starajcie się zachować równowagę
- Nie czekaj – każdy miesiąc ma znaczenie, szczególnie po 35. roku życia kobiety.

Broszura została oparta na wytycznych American Society for Reproductive Medicine dotyczących optymalizacji naturalnej płodności oraz najnowszych metaanalizach dotyczących interwencji nefarmakologicznych i suplementacji w niepłodności męskiej. Opracowane przez OpenEvidence.