

ANATOLIA



TÜP BEBEK VE KADIN SAĞLIĞI MERKEZİ



DOĞAL YOLLA GEBE KALMA ŞANSININ ARTIRILMASI

Doğal yolla gebe kalmak için
belki de çözüm çok basit!

www.anatoliatupbebek.com.tr
www.anatoliaivf.com



*Kurumumuzun, ISO-9001/2015
uluslararası hizmet kalite standardı
belgesi bulunmaktadır.*

YAŞLANMA VE ÜREME

Yaşlanma ile birlikte üreme potansiyelinde azalma kadınlarda erkeklere göre daha belirgin olmaktadır. Özellikle kadınlarda 35 yaştan sonra üreme potansiyeli düşmektedir.

Unutulmamalıdır ki dengeli beslenmek, spor yapmak ve sağlıklı bir bedene sahip olmak yumurtalıkların biyolojik değişimini yani üremenin saatini etkilememektedir.

CİNSEL BİRLİKTELİK SIRASINDA VE SONRASINDA NELER YAPILMALIDIR?

Cinsel ilişki sonrasında, çok kısa süre içerisinde hareketli sperm tıplere ulaştığı için, ilişki sonrasında kadının bir süre sırtüstü yatmasının gebelik ihtimalini artırıcı bir etkisi bulunmamaktadır. Cinsel ilişki sırasındaki pozisyon ve kadının orgazm olup olmaması da doğurganlığı etkilememektedir. Cinsel ilişki pratikleri de doğacak çocuğun cinsiyetini belirlememektedir.

ÜREME PENCERESİ YUMURTLAMANIN TAKİBİ

Üreme penceresi yumurtlamadan sonraki 6 günlük dönemi kapsar. Kadın yaşının ilerlemesi bu dönemi değiştirmez. Sık cinsel ilişkide bulunmayan çiftlerde idrar ya da tükrük testi gibi metodlar ile yumurtlamanın takibi ve buna dayanarak cinsel ilişki zamanlamasının planlanması faydalı olabilir. Yumurtlama gününden 2-3 gün önce daha berrak ve kaygan olan rahim ağzı salgısının takibi de bu açıdan faydalı olabilir. Ancak bu yöntemleri çok nadiren kullanmaktayız.

Düzenli adet gören (28-30 günde bir) ve düzenli cinsel yaşamı olan kadınlarda, adet bitiminden itibaren 7-10 gün süre ile gınaşırı cinsel ilişkide bulunulması yeterli olup, böyle çiftlerde yukarıda bahsedilen yöntemlerle yumurtalama takibi yapılmasının çoğu zaman yararı yoktur. Örneğin, 28 günde bir adet gören bir kadın için, adet bitiminden itibaren 10 günlük dönemde her gün ya da gınaşırı cinsel ilişkide bulunulması, yumurta ile sperm karşılaşma olasılığını ve gebe kalma ihtimalini artıracaktır. Bu zaman dilimi sonrasındaki günlerde cinsel birliktelik açısından özel bir zamanlama yoktur. Çiftler kendi isteklerine göre beraber olabilirler.

CİNSEL İLİŞKİ SIKLIĞI

Erkeklerde 5 günden daha uzun cinsel perhiz sperm sayısını olumsuz etkileyebilmektedir. Doğurgan çiftler üzerinde yapılan bir çalışmada, her gün ya da gınaşırı cinsel ilişkide bulunan çiftlerde gebelik oranlarının en yüksek olduğu saptanmıştır.

BESLENME VE YAŞAM TARZI

Gerek fazla kilolu olmak gerekse de aşırı zayıf olmak gebe kalma süresini uzatabilmektedir. İlave olarak şişman hastalarda tüp bebek tedavisi sonrasında hem gebe kalma şansı azalmakta hem de düşük riski artabilmektedir. Beslenmedeki farklılıkların örneğin düşük ya da yüksek yağlı, vejetaryen ya da vitaminden zengin beslenmenin doğurganlığı etkilediğine dair bilimsel kanıt çok kısıtlıdır. Ağır olarak derin deniz balıkları ile beslenmek kanda civa düzeyini yükselteceğinden gebe kalma potansiyelini azaltabilir. Gebe kalmayı planladığınız dönemden itibaren bebeğin omurga gelişiminde bir sıkıntı olmaması için günde 400 µg folik asit alınmasını tavsiye etmekteyiz.

SİGARA KULLANIMI

Sigara içen yaklaşık 10 bin kadın ve içmeyen yaklaşık 20 bin kadın üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, sigara içimi gebe kalma ihtimalini %60 azaltmaktadır. İlaveten sigara içenlerde, içmeyenlere göre menopoza yaşı da 1-4 yıl öne çekilmektedir. Erkeklerde sigara içimi ile sperm sayı ve hareketliliğinde azalma rapor edilse de epidemiyolojik çalışmalarda doğurganlığı azalttığı gösterilememiştir. Ama biz yine tüm erkek hastalarımızın da sigara içmemesini önermekteyiz.

KAFEİN

Kadınlarda yüksek düzeyde kafein kullanımı doğurganlığı olumsuz yönde etkilemektedir. Gebelik sırasında günde 2-3 fincandan fazla kahve tüketimi de düşük riskini artırmaktadır. Bununla birlikte günde 1-2 fincan kahvenin doğurganlık ve gebelik üzerine olumsuz etkisi yoktur.

DİĞER FAKTÖRLER

Kadınlarda sauna ve kaplıcanın doğurganlık üzerine olumsuz etkisi yoktur. Erkeklerin çok sıcak ortamlarda uzun süreli kalması sperm sayı ve hareketliliğini olumsuz etkileyebilmektedir.



*Haritaya kolay ulaşım için
lütfen okutunuz.*

ANATOLIA

TÜP BEBEK VE KADIN SAĞLIĞI MERKEZİ

Cinnah Cd. No.54 06690 Çankaya Ankara
T +90 312 442 56 56 F +90 312 442 46 78
info@anatoliatupbebek.com.tr
www.anatoliatupbebek.com.tr
www.anatoliaivf.com