



**Η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι μία διαδικασία πολύ ελπιδοφόρα για τα υπογόνιμα ζευγάρια, αφού μπορεί να χαρίσει το νέο μέλος της οικογένειας, δίνοντας τέλος στις δυσκολίες που είχαν αντιμετωπίσει. Τι να κάνετε προτού μπειτε στην διαδικασία της εξωσωματικής και του κύκλου της;
Διώ ξτε το άγχος**

Εύκολο να το λες, δύσκολο να το κάνεις! Το άγχος είναι η νόσος της εποχής μας και δυστυχώς οφείλεται για πάρα πολλές ασθένειες ψυχικές και σωματικές. Αν νιώθετε να βαλτώνετε στην προσπάθειά σας να αποκτήσετε παιδί, μπορείτε να απευθυνθείτε σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας ή να αρχίσετε διαλογισμό.

Κόψτε το κάπνισμα και το αλκοόλ

Ένα «καθαρό» σώμα από τέτοιες ουσίες θα διευκολύνει σίγουρα την όλη διαδικασία. Αυτές οι κακές συνήθειες μακροχρόνια βλάπτουν την γονιμότητα.

Χαρείτε τον ύπνο σας

Με το να κοιμάστε το κλασικό 8ωρο και γιατί όχι και παραπάνω θα αυξήσετε τα επίπεδα μελατονίνης. Αυτό σημαίνει ότι θα είστε ξεκούραστη και ήρεμη για κάθε είδους φαρμακευτική θεραπεία χρειαστεί.

Εμπλουτίστε τον οργανισμό σας με ω3 λιπαρά οξέα

Τα «καλά» αυτά λιπαρά είναι άκρως απαραίτητα για την σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος του εμβρύου και προσφέρουν πολλά οφέλη και στην συνολική υγεία της γυναίκας. Γενικά καλό θα ήταν να προσέχετε γενικότερα την διατροφή σας. Οι σπόροι και

Πως θα προετοιμάσετε το σώμα σας σωστά για να έχει επιτυχία η εξωσωματική

Συντάχθηκε απο τον/την neoiagones.gr
Πέμπτη, 26 Σεπτέμβριος 2019 15:18 -

τα λαχανικά θα σας αποζημιώσουν στην προσπάθειά σας. Αποφύγετε τα επεξεργασμένα.

Επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό και μάθετε το [κόστος & διαδικασία της εξωσωματικής γονιμοποίησης](#)

Παναγιώ της Πολύζος

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος Αθήνα

drpolyzos.gr