

Nem jellemző a férfitársadalomra, hogy gyermekvállalás előtt tanácsadó könyveket forgatnának, vagy a korábbinál jobban odafigyelnének az életmódjukra és a környezetükre. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy a gyermekvállalás sikere 50 %-ban a férfin múlik, tehát a leendő édesapáknak ugyanúgy fel kell készülniük a gyermekvállalásra, mint a hölgyeknek. Ha pároddal a közeljövőben gyermeket szeretnétek, akkor a következő összeállítás segítségedre lehet abban, hogy a magad részéről hozzájárulj, kedvesed sikeres és egészséges terhességéhez.

### **1. Keresd fel a háziorvosodat!**

Keresd fel háziorvosodat és mondd el, hogy gyermekvállalásra készültök. Ez különösen fontos abban az esetben, ha gyógyszereket szedsz, vagy erekciós, ejakulációs, esetleg libidóvesztési problémáid vannak.

Bizonyos gyógyszerek (pl. néhány antibiotikum, magas-vérnyomás elleni gyógyszerek, gombásodás elleni készítmények stb.) negatív hatással lehetnek a spermiumok számára, minőségére, ami termékenységi problémákhoz vezethet. Többnyire a gyógyszereszedés felfüggesztése megoldja a problémát. Amennyiben erre nincs mód, akkor az orvos olyan készítményt fog javasolni, amely biztonságosan szedhető ebben az időszakban is.

Az anabolikus szteroidok, - melyeket a testépítők használnak - bizonyítottan csökkentik a spermiumok számát, és a heréket összehúzzák. Ne hallgasd el az orvos előtt, ha ilyeneket szedsz.

Ha fennáll a veszélye, hogy szexuális úton terjedő fertőzést kaptál, akkor mindenképp említsd

meg az orvosnak. Komoly termékenységi problémákat, és akár fejlődési rendellenességeket is okozhat némelyik betegség. Mindenképp ajánlott a szűrővizsgálat és az esetleges kezelés - még a fogamzás előtt. Ha a probléma komolyabb, akkor a háziorvos urológushoz, vagy andrológushoz is beutalhat.

Az orvoslátogatás alkalmával felmerülhet a családi-kórtörténet kérdése is. (lásd: *Kutasd fel hozzátartozóid kórtörténetét*

!). Az orvosnak tudnia kell, hogy előfordult-e a családban genetikai, vagy kromoszóma rendellenességre visszavezethető születési probléma vagy fejlődési rendellenesség, illetve van-e a hozzátartozók között szellemileg visszamaradott családtag. A megfelelő információk birtokában az orvos megállapítja, hogy egészségügyi szempontból van-e bármilyen szintű kockázata gyermekvállalási-terveiteknek.

Végül érdemes megbeszélni az orvossal, hogy melyek azok a munkahelyi, környezeti veszélyek (lásd: *Gondold át, hogy mennyi káros hatás ér a munkahelyeden*), amelyeknek esetleg ki vagy téve. Különösen veszélyesek ; a rovarirtók, a nehézfémek, a szerves oldószerek, vagy az erős elektromágneses sugárzás, amelyek a spermium minőségét és mennyiségét egyaránt befolyásolhatják.

## **2. Kutasd fel hozzátartozóid kórtörténetét!**

Még a terhesség előtt tanácsos a hozzátartozók egészségtörténetének felkutatása mindkettőtök részéről. Hívjátok fel a szülőket, testvéreket és egyéb rokonokat, és kérdezzétek ki őket a családban előfordult veleszületett betegségekkel, rendellenességekkel kapcsolatban. Ha nem akarjátok az orrukra kötni, hogy mit terveztek, mondjátok, hogy egy speciális egészségbiztosításhoz kellene az adatok.

A legfontosabb, hogy kiderítsétek; volt-e, van-e a családban valakinek genetikai, vagy kromoszóma rendellenessége, mint pl. Down kór, sarlósejtes vérszegénység, cisztikus fibrózis, Tay-Sachs betegség (enzimhiányból eredő tárolási betegség, gyakori következménye a vakság, elbutulás), vérzékenység. Fontos még kideríteni, hogy van-e, volt-e a családban szellemileg visszamaradott, vagy valamilyen fejlődési zavarral, rendellenességgel küzdő családtag, esetleg volt-e születési rendellenessége valakinek.

Párod nőgyógyásza szintén hasonló kérdéseket fog feltenni a terhesség előtti vizsgálat alkalmával. A válaszok függvényében az orvos mérlegelni fogja egy esetleges teszt vagy vizsgálat szükségességét a fogamzás előtt vagy után.

### **3. Töltsd fel a hűtődöt egészséges élelmiszerekkel!**

Nem rágcsálhatod a chips-et sörrel, miközben párod sült csirkét eszik. Egyszerűbb ha csatlakozol hozzá, és egészséges életviteléhez.

A kutatások azt mutatják, hogy az elfogyasztott élelmiszer minősége jelentősen befolyásolja a spermák mennyiségét és minőségét. A megfelelő folsav bevitel ugyanilyen hatással van a szervezetre, a vitaminokkal, antioxidánsokkal és aminosavakkal együtt. Fogyassz sok leveles és hüvelyes zöldséget, gyümölcsöket és igyál sok frissen facsart narancslevet!

A nem megfelelő cinkbevitel -többek közt- felére csökkentheti az ondósejtek számát, az elégtelen ásványi anyag bevitel pedig anyagcsere problémákat okozhat. Megelőzőként megfelelő mennyiségű hús, hal és tojás fogyasztása javasolt.

Fontos megemlíteni a C-vitamin jelentőségét, mely a spermák mozgékonyágát befolyásolja. Legelérhetőbb forrásai a különféle gyümölcsök, mint: a narancs, kivi, mandarin, grapefruit és az alma, vagy a zöldségek, mint: a brokkoli, spárga, zöldpaprika.

### **4. Egyszerűen mondj nemet a partikra!**

No more party! Ez nem csak a leendő kismamára vonatkozik, hanem rád is! Ahogy a női petesejtre, úgy a spermiumra is negatív hatással van a cigarettafüst, az alkohol és a drogok. Ez a "bajkeverő trió" lecsökkenti a spermiumok számát és mozgékonyágát egyaránt. Szabadulj meg a cigitől, alkoholtól és a drogtól, még jóval az első megtermékenyítési-kísérlet előtt.

A passzív dohányosok vagy dohányt rágcsálók, épp olyan kockázatot vállalnak, mint az aktív dohányosok. Kutatások bizonyítják, hogy azoknak a férfiaknak, akik rendszeresen fogyasztottak alkoholt a megtermékenyítés időszakában, nagyobb arányban születtek alacsony testsúlyú gyermekeik. Ez pedig a későbbiekben negatívan befolyásolhatja a gyermek egészségét és viselkedését.

## **5. Gondold át, hogy mennyi káros hatás ér a munkahelyeden!**

Van néhány alattomos anyag, melyekről sokan nem is sejtik, hogy a nemzőképességre is hatással vannak. Mivel ezeket jórészt férfiak használják, nem szabad figyelmen kívül hagynunk őket a gyermekvállalásra készülve. A leggyakoribbak a szerves oldószerek, amelyek többnyire a tisztítószerekben fordulnak elő, vagy az autós szakmában dolgozók találkozhatnak vele gyakran. A másik veszélyforrás a rovarirtók családja, hiszen használatuk komoly születési problémákat és koraszülést idézhet elő. Mivel a spermium érési folyamata három hónap, minimum három hónappal az első próbálkozás előtt fel kell függeszteni használatukat.

## **6. Találkozz egy pénzügyi tanácsadóval!**

Ezer forint kiadás az első babacipőre, még csak a kezdet abban a folyamatosan mélyülő költség-spirálban, ami a jövőben a zsebedet fogja terhelni. Kénytelen leszel jó néhány kiscipőt és kisruhát beszerezni, követve a kicsi növekedési tempóját, nem beszélve a pelenkákról és a babakozmetikumokról. Sok olyan dolog van, amit egyszerűen muszáj lesz beszerezned, hiszen nem lehet pótolni az unokatesótól örökölt holmikkal. Sajnos ezt az erre specializálódott iparágak marketinges szakemberei is jól tudják, és mindent meg is tesznek azért, hogy a reklámok és a divat révén minél több, sokszor csak egyszer-használatos holmit vásároljunk meg a babának. Ezekre a kiadásokra célszerű előre felkészülni.

Már havi 10-15 ezer forint félretételével megfelelő pénzalapot hozhatunk létre.

## **7. Vásárolj néhány boxeralsót!**

Néhány szakértő állítja, hogy a szűk alsónadrág viselete, - mivel a herék közelebb kerülnek a testhez- csökkentheti a spermiumok számát. Más vélemények szerint ez csak akkor jelenthet valós problémát, ha valamilyen okból amúgy is alacsony a spermiumszám.

Amíg eldöntik a vitát, nem nagy áldozat egy darabig boxeralsót hordani a siker érdekében.

## **8. Felejtsd el a forró fürdőket!**

A szauna és a forró fürdő kerülendő a baba-projekt alatt, ugyanis a magas hőmérséklet valódi sperma-gyilkos. Mivel három hónap szükséges az újratermeléshez, ezért ha például januárban szaunáztál, legközelebb áprilisban számíthatsz ismét ütőképes sperma-csapatra. Mivel a herék számára a testhőmérsékletnél pár fokkal alacsonyabb hőfok ideális, már három

hónappal az első próbálkozás előtt célszerű elkerülni a szaunát és a forró fürdőket!

### **9. Kerüld a bringázást!**

Rossz hír a fanatikus bringásoknak, hogy - tekintettel a bicikli nyereg formájára - a kerékpározás csökkentheti a spermiumok számát és mozgékonyágát. Különösen igaz ez azokra, akik napi 2-3 órát töltenek a biciklin. Sérülhet a herezacskó és a herék is, ami termékenységproblémákhoz vezethet. Nem beszélve a passzos biciklisnadrágról, ami ugyanolyan hatással van a spermiumokra, mint a szűk alsónadrág. Ráadásul biciklin ülve, a herék folyamatosan be vannak szorítva a test és a nyereg közé, ami tovább izzasztja, melegíti őket. Óvjuk hát őket az ilyen megpróbáltatásoktól, hiszen a természet nem véletlenül alkotta meg ilyennek a férfitestet. Persze ez főként a gyermekvállalásra készülőkre vonatkozik.

### **10. Relaxálj!**

A sok sikertelen próbálkozás idegesítőleg hathat rád, a stressz pedig tovább csökkentheti az esélyeket. Pihenj sokat, menj el úszni, sétálj egyet! Ártani nem árthat. Sőt!