

# Σύλληψη μετά τα 40

Ακόμα και αν διανύεις την πέμπτη, πολύ όμορφη, δεκαετία της ζωής σου, μπορείς να μείνεις έγκυος ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές.



Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τη **Χαρούλα Μαθιοπούλου - Μπιλάλη, BSc, MmedSci, μοριακή βιολόγο με εξειδίκευση στην Ανθρώπινη Αναπαραγωγή και Εξωσωματική Γονιμοποίηση, ιδρυτικό μέλος της Bilalis Women Wellness Medical Practice ([www.harroulabilali.gr](http://www.harroulabilali.gr)).**

κύησης και της υπέρτασης. Η περίσσεια λιπώδους ιστού παράγει οιστρογόνα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε ορμονική ανισορροπία και μειωμένη αναπαραγωγική ικανότητα. Σε περίπτωση που πρέπει να γίνει ορμονική διέγερση των ωοθηκών, όσο λιγότερο είναι το λίπος στην κοιλιά τόσο το καλύτερο.

## Έλεγξε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σου

Οι γυναίκες μετά τα 40 διατρέχουν με-

γαλύτερο κίνδυνο για ανισορροπίες του σακχάρου στο αίμα και αντίσταση στην ινσουλίνη, καταστάσεις που σχετίζονται με υπογονιμότητα. Γι' αυτό απόφυγε τη ζάχαρη και τα επεξεργασμένα δημητριακά και ακολουθήσε διατροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, άπαχη πρωτεΐνη και φυτικές ίνες από τα λαχανικά.

## Διόρθωσε μια πιθανή ανεπάρκεια της προγεστερόνης

Ο ρόλος της προγεστερόνης είναι να προετοιμάσει το ενδομήτριο για την εμφύτευση του γονιμοποιημένου ωαρίου. Ανεπαρκή επίπεδα προγεστερόνης στο δεύτερο μισό του κύκλου μπορεί να οδηγήσουν σε πολύ σύντομους κύκλους (<25 ημέρες) και υπογονιμότητα, λόγω αναποτελεσματικής εμφύτευσης. Χάρη στη διαθεσιμότητα βιο-πανομοιότυπων σκευασμάτων προγεστερόνης, μπορείς να προστατέψεις μία εγκυμοσύνη στο 1<sup>ο</sup> τρίμηνο, αν τα επίπεδα της προγεστερόνης είναι χαμηλά.

## Διατήρησε την υγεία και το pH του κόλπου σου

Μία χρόνια κολπίτιδα μπορεί να προκαλέσει μειωμένα ποσοστά γονιμότητας, ενώ διαταραχές στη φυσιολογία του κόλπου οδηγούν σε μη ιδανικό περιβάλλον για το έμβρυο. Κάνε έναν έλεγχο εγκαίρως.

**Η** σύλληψη σε γυναίκες μεγαλύτερες των 40 ετών μπορεί να είναι ένας δύσκολος αγώνας. Και όπως σε κάθε αγώνα, όσο πιο καλά προετοιμασμένη είσαι τόσο περισσότερες πιθανότητες έχεις να βγεις νικήτρια. Δες πώς μπορείς να αυξήσεις τις πιθανότητές σου να μείνεις έγκυος, είτε με φυσικό τρόπο είτε με κάποια μέθοδο εξωσωματικής γονιμοποίησης.

## Σταθεροποίησε τα επίπεδα των ορμονών σου

Και δεν εννοούμε τις γνωστές γοναδοτροπίνες ή την οιστραδιόλη. Σύμφωνα με τους ενδοκρινολόγους, οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν δυσλειτουργία του θυρεοειδούς, και μια αυξημένη TSH, πάνω από 2,5 (ιδανικά 0,8-2), μπορεί να είναι βασική αιτία υπογονιμότητας.

## Διατήρησε υγιές βάρος

Ένας αυξημένος δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ > 25) μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες σύλληψης και να αυξήσει τον κίνδυνο επιπλοκών στην εγκυμοσύνη, συμπεριλαμβανομένων του διαβήτη



**Και μην ξεχνάς: αν δεν έχεις μείνει έγκυος έπειτα από 6 μήνες συχνών σεξουαδικών επαφών (κάθε 2 με 3 ημέρες), προγραμματίισε άμεσα ραντεβού με το γιατρό σου.**