

# COVID-19

## Σύλληψη και εγκυμοσύνη



### Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι

έγκυοι δεν φαίνεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής εκδήλωσης της νόσου. Επιπλέον, ο ΠΟΥ αναφέρει ότι επί του παρόντος δεν υπάρχει γνωστή διαφορά μεταξύ των κλινικών εκδηλώσεων του COVID-19 σε εγκύους και μη έγκυες γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ωστόσο, τα διαθέσιμα δεδομένα σχετικά με τις ακριβείς επιδράσεις του COVID-19 στη γονιμότητα και την εγκυμοσύνη είναι ακόμη λιγοστά.

Σε κάθε περίπτωση, οι έγκυες γυναίκες με υποκείμενες ιατρικές παθήσεις θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικές, καθώς θεωρείται ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σοβαρής εκδήλωσης της νόσου. Η συχνή ενημέρωση από την επίσημη ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ για το νέο κορονοϊό SARS-CoV-2 είναι ιδιαίτερα σημαντική για κάθε γυναίκα που προσπαθεί να συλλάβει ή είναι ήδη έγκυος.

**Μπορεί η νόσος COVID-19 να**

**επηρεάσει τη γονιμότητα αργότερα;**

Η έρευνα συνεχίζεται ακόμη σε αυτό τον τομέα. Δεν υπάρχουν ακόμη ασφαλή συμπεράσματα για το αν ο ιός επηρεάζει τη μελλοντική γονιμότητα. Αν και οι φόβοι που λογικά προκύπτουν εξαιτίας του κορονοϊού έχουν οδηγήσει κάποιες γυναίκες και άντρες να καταφύγουν σε κατάψυξη ωαρίων και σπέρματος αντίστοιχα, δεν υπάρχει σχετική κατευθυντήρια οδηγία για να χρησιμοποιηθούν οι μέθοδοι αυτές ως «προληπτικό μέτρο». Εξαιτίας όμως της νέας πραγματικότητας, ίσως είναι σκόπιμο μια γυναίκα ή ένας άντρας να εκτιμήσουν με πιο ειδικές εξετάσεις τη γονιμότητά τους στην παρούσα φάση και να αντιμετωπίσουν εγκαίρως πιθανές διαταραχές της, ακόμα και αν δεν σκόπευαν να γίνουν σύντομα γονείς. **Υπάρχει λόγος να αναβάλει ένα ζευγάρι τις προσπάθειες για σύλληψη λόγω κορονοϊού;**

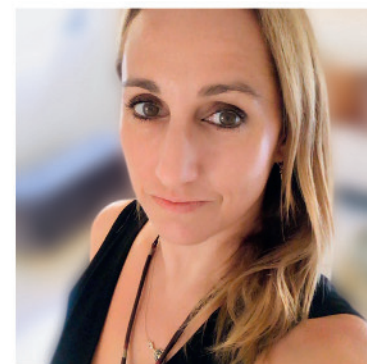
Εάν ένας άντρας και μια γυναίκα είναι υγιείς, δεν υπάρχει ιατρικός

λόγος να αλλάξουν τα σχέδιά τους σχετικά με την προσπάθεια σύλληψης. Ωστόσο, μπορεί να υπάρχουν άλλοι λόγοι, ψυχολογικοί, κοινωνικοί ή και οικονομικοί, που μπορεί να επιφέρουν δυσκολίες και να τροποποιήσουν το αρχικό πλάνο. Η αναβολή της εγκυμοσύνης είναι μια πολύ προσωπική απόφαση και θα πρέπει το ζευγάρι να μιλήσει με το γιατρό του προκειμένου να λάβει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και να ακολουθήσει τις απαραίτητες συστάσεις.

**Πώς μπορεί ένα ζευγάρι να προετοιμαστεί καλύτερα για σύλληψη στην εποχή του κορονοϊού;**

Ανεξάρτητα από τον κορονοϊό, μια γυναίκα είναι πιθανότερο να μείνει έγκυος εάν η ίδια και ο σύντροφός της έχουν και οι δύο καλή υγεία. Γι' αυτό, πριν από οποιαδήποτε προσπάθεια για σύλληψη, η συνολική βελτίωση της υγείας και η έγκαιρη αντιμετώπιση παθήσεων όπως, π.χ., ο διαβήτης ή η παχυσαρκία, είναι απαραίτητες. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής όχι μό-

νο βελτιώνει τη γονιμότητα οδηγώντας σε μεγαλύτερες πιθανότητες για μια υγιή κύηση, αλλά λειτουργεί και ως ασπίδα προστασίας ενάντια σε κάθε νόσο. Το ζευγάρι πρέπει να ακολουθεί μια υγιεινή διατροφή όπως η μεσογειακή, που άλλωστε θεωρείται η δίαιτα της γονιμότητας, με έμφαση στις τροφές με αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αλλά και σε τροφές που διατηρούν τη βιοποικιλότητα και την υγεία του εντέρου. Ειδικά συμπληρώματα διατροφής για τη γονιμότητα όπως το FERTILOVIT® F ENDO για τις γυναίκες και το FERTILOVIT® M PLUS για τους άντρες μπορεί να συμπληρώσουν πιθανές διατροφικές ανεπάρκειες και να ενισχύσουν τόσο το αναπαραγωγικό όσο και το ανοσοποιητικό σύστημα σε μοριακό επίπεδο. Επιπλέον, η τακτική άσκηση, η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού, ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος καθώς και η διαχείριση του στρες είναι και αυτά απαραίτητα συστατικά για μια επιτυχημένη προσπάθεια για τεκνοποίηση.



Ευχαριστούμε τη Χαρούλα

Μπιλάλη BSc MMedSc

([www.harroulabilali.gr](http://www.harroulabilali.gr)

& [www.ivfsuccess.gr](http://www.ivfsuccess.gr)),

Βιολόγο με εξειδίκευση στην

Ιατρικό με εξειδίκευση στην

Ιατρική με εξειδίκευση στην

Αναπαραγωγή,

Πιστοποιημένη Coach Υγείας

και Ευεξίας,

Επιστημονική διευθύντρια

FERTILOVIT® Greece & Cyprus

([www.fertilovit.gr](http://www.fertilovit.gr)),

Μέλος της Ευρωπαϊκής

Εταιρείας Ανθρώπινης

Αναπαραγωγής και

Εμβρυολογίας ESHRE,

Μέλος της Αμερικανικής

Εταιρείας Αναπαραγωγικής

Ιατρικής ASRM