Dekalog dla osób do?wiadczaj?cych trudno?ci z p?odno?ci?

DEKALOG DLA OSÓB DO?WIADCZAJ?CYCH TRUDNO?CI Z P?ODNO?CI?

1. Sytuacja niep?odno?ci dotyczy zarówno kobiety jak i m??czyzny. Ka?dy z partnerów mo?e podj?? dzia?ania zwi?kszaj?ce szanse na pocz?cie.
2. Pami?taj – nie jeste? osob? niep?odn?, ale do?wiadczasz k?opotów z p?odno?ci?. Zmiana my?lenia o sobie ma du?e znaczenie.
3. Niep?odno?? wp?ywa na Twoje samopoczucie, do?wiadczane i emocje. Te za? obni?aj? Twoj? p?odno??. Przerwij b??dne ko?o niep?odno?ci znajduj?c sposoby na obni?enie poziomu stresu!
4. Nie zawieszaj swojego ?ycia, nie odk?adaj swoich marze? i pragnie? na potem. To w?a?nie teraz potrzebujesz dzia?a? daj?cych Ci si??, rado?? i energi?!
5. To, ?e jest Ci ci??ko, ?e zazdro?cisz innym i p?aczesz jest normalne. Inne kobiety w tej sytuacji te? tak reaguj?.
6. W czasie stara? o dziecko, szczególnie zadbaj o swoj? relacj? z m??em/partnerem! Aktywnie szukaj tego, co sprawia Wam rado??!
7. W przypadku stara? o dziecko bardzo wa?na jest wspó?praca z kompetentnym i zaufanym lekarzem.
8. Nie zamykaj si? w sobie, korzystaj z pomocy ?yczliwych Ci osób. Poinformowanie innych o tym, co prze?ywacie cz?sto sprawia, ?e ludzie staj? si? bardziej delikatni.
9. Nie wahaj si? szuka? wsparcia u specjalistów. Je?li czujesz, ?e tego potrzebujesz skontaktuj si? z psychologiem, doradc? ds. niep?odno?ci lub przeczytaj dobr? ksi??k? daj?c? wsparcie.
10. Na p?odno?? wp?ywa wiele czynników, m.in. do?wiadczane emocje, styl ?ycia, stres, dieta, masa cia?a, zdrowie i inne. Przyjrzyj si?, czy zmiana w jakim? obszarze mo?e wzmocni? Wasz? p?odno??!

Wspieramy ci? w twoich marzeniach, bo wiemy jak trudne jest do?wiadczenie niep?odno?ci.

Opracowa?y:
dr Joanna Kwa?niewska i Justyna Kuczmierowska
Wspó?autorki *Nadziei na nowe ?ycie*

Zamieszczone teksty stanowi? w?asno?? intelektualn? autorów, tym samym nie mog? by? wykorzystywane w ca?o?ci lub w cz??ci bez zgody autorów.

Wszystkie prawa zastrze?one. City Clinic Sp. z o.o. ***29.03.2024***