

Dekalog dla osób doświadczających trudności z płodnością

DEKALOG DLA OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH TRUDNOŚCI Z PŁODNOŚCIĄ

1. Sytuacja niepłodności dotyczy zarówno kobiety jak i mężczyzny. Każdy z partnerów może podjąć działania zwiększające szanse na poczęcie.
2. Pamiętaj - nie jesteś osobą niepłodną, ale doświadczasz kłopotów z płodnością. Zmiana myślenia o sobie ma duże znaczenie.
3. Niepłodność wpływa na Twoje samopoczucie, doświadczane i emocje. Te zaś obniżają Twoją płodność. Przerwij błędne koło niepłodności znajdując sposoby na obniżenie poziomu stresu!
4. Nie zawieszaj swojego życia, nie odkładaj swoich marzeń i pragnień na potem. To właśnie teraz potrzebujesz działań dających Ci siłę, radość i energię!
5. To, że jest Ci ciężko, że zazdrościsz innym i płaczesz jest normalne. Inne kobiety w tej sytuacji też tak reagują.
6. W czasie starań o dziecko, szczególnie zadbaj o swoją relację z mężem/partnerem! Aktywnie szukaj tego, co sprawia Wam radość!
7. W przypadku starań o dziecko bardzo ważna jest współpraca z kompetentnym i zaufanym lekarzem.
8. Nie zamykaj się w sobie, korzystaj z pomocy życzliwych Ci osób. Poinformowanie innych o tym, co przeżywacie często sprawia, że ludzie stają się bardziej delikatni.
9. Nie wahaj się szukać wsparcia u specjalistów. Jeśli czujesz, że tego potrzebujesz skontaktuj się z psychologiem, doradcą ds. niepłodności lub przeczytaj dobrą książkę dającą wsparcie.
10. Na płodność wpływa wiele czynników, m.in. doświadczane emocje, styl życia, stres, dieta, masa ciała, zdrowie i inne. Przyjrzyj się, czy zmiana w jakimś obszarze może wzmocnić Waszą płodność!

Wspieramy cię w twoich marzeniach, bo wiemy jak trudne jest doświadczenie niepłodności.

Opracowały:

dr Joanna Kwaśniewska i Justyna Kuczmierowska

Współautorki *Nadziei na nowe życie*

Zamieszczone teksty stanowią własność intelektualną autorów, tym samym nie mogą być wykorzystywane w całości lub w części bez zgody autorów.

