



Jak przygotować się do ciąży?

**Planujecie powiększenie rodziny?
Gratulacje! To ważna decyzja!**

Do tematu można oczywiście podejść spontanicznie. Można też odpowiednio się przygotować. Sprawdźcie, na co warto zwrócić uwagę i o co zadbać, by zwiększyć szanse na szybką i zdrową ciążę.

Co wpływa na płodność?

Jeśli myślicie o powiększeniu rodziny, warto wprowadzić w swoje życie pewne zmiany. I nie chodzi tu tylko o kobiety – także mężczyźni powinni o siebie zadbać!

Na co zwrócić uwagę?

Masa ciała

Zarówno nadwaga i otyłość, jak i niedowaga mogą przeszkadzać w zajściu w ciążę. Problemy z wagą u kobiet potrafią też później wpływać niekorzystnie na stan zdrowia maluszka w brzuchu¹.

Odpowiednia dieta

Zdrowe odżywianie może wspierać płodność i ułatwiać zajście w ciążę. Na kolejnej stronie znajdziecie więcej szczegółów na temat produktów spożywczych, które warto wybierać i tych, które należy ograniczać, kiedy staracie się o dziecko.

Rezygnacja z używek

Rezygnacja z papierosów, alkoholu i dużych dawek kofeiny wpływa na zwiększenie płodności. Odstawienie ich będzie miało także korzystne działanie na Wasze samopoczucie i ogólną kondycję¹.

Aktywność fizyczna

Umiarkowana aktywność fizyczna podejmowana minimum 3x w tygodniu po 1 godzinie korzystnie wpływa na jakość nasienia u mężczyzn. U kobiet natomiast pozytywnie oddziałuje na ogólny stan zdrowia i pomaga zachować dobrą kondycję w czasie ciąży².

Unkanie stresu

Przewlekły stres może zaburzać funkcjonowanie systemu hormonalnego i odbijać się negatywnie na owulacji czy produkcji plemników. Dlatego, chociaż nie jest to łatwe, warto w miarę możliwości ograniczyć sytuacje stresowe³.

Dieta przyszłych rodziców

Właściwe żywienie jest bardzo ważne zarówno u przyszłej mamy, jak i u przyszłego taty. Dlatego warto dbać o różnorodność w diecie, odpowiednio dobierać produkty, a także pamiętać o odpowiedniej podaży płynów (ok. 2-2,5 litra na dobę) i regularnym spożywaniu posiłków – najlepiej pięć razy dziennie. Wszystkie te elementy wspierają organizm w przygotowaniu do ciąży i mogą zwiększać szanse na poczęcie¹.

Co powinno znaleźć się w jadłospisie przyszłych rodziców?^{4,5}

Wybieraj	Ograniczaj
Produkty o niskim indeksie glikemicznym i te bogate w błonnik pokarmowy (np. większość warzyw i owoców, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych)	Produkty o wysokim indeksie glikemicznym i z dużą zawartością cukrów prostych (np. słodczyce, napoje słodzone, produkty z oczyszczonych zbóż)
Źródła tłuszczów jedno- i wielonienasyconych, w tym kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (np. łosoś, pstrąg, śledź, makrela)	Tłuszcze zwierzęce i produkty zawierające tłuszcze trans (np. żywność typu fast food, słodczyce, chipsy)
Źródła białka roślinnego (np. nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, pestki i orzechy)	Źródła białka zwierzęcego, szczególnie mięso – kontroluj ich ilość, jednak nie musisz z nich rezygnować
Produkty bogate w witaminy i składniki mineralne, w tym szczególnie wit. A, C, E, kwas foliowy, cynk i żelazo, a dodatkowo u kobiet także wit. B12, a u mężczyzn – selen	Produkty będące źródłem „pustych kalorii” (np. żywność typu fast food, słodczyce, napoje słodzone)

Zaleca się, by minimum 12 tygodni przed planowanym poczęciem kobieta rozpoczęła suplementację folianami⁶. Decyzję o tym, czy powinniście dodatkowo przyjmować jeszcze jakieś składniki mineralne, powinien podjąć lekarz na podstawie indywidualnych wskazań.

To tylko podstawowe zalecenia. Więcej informacji na temat tego, jak za pomocą diety zwiększyć szanse na zapłodnienie, znajdziecie w naszych artykułach.

Dieta dla przyszłej mamy

Dieta dla przyszłego taty

Badania przed ciążą

Przed rozpoczęciem starań o dziecko dobrym pomysłem jest wykonanie pakietu podstawowych badań. Pozwolą one dowiedzieć się, czy nie występują u Was określone choroby utrudniające zajście w ciążę. Dzięki temu możliwa będzie ich obserwacja lub leczenie.



Jeśli ktoś z Was na stałe przyjmuje jakiegokolwiek leki, podzielcie się swoimi planami z lekarzem prowadzącym – być może konieczne będzie odstawienie ich na okres starań o dziecko lub zmiana na inne³.



Przyszła mama powinna odwiedzić ginekologa – i to on dobierze pakiet badań najlepszych w danej sytuacji. Najczęściej są to: **cytologia**, **USG piersi i USG transwaginalne**, **morfologia krwi** oraz sprawdzenie poziomu **hormonów tarczycy**. Warto odwiedzić też dentystę, bo próchnica w ciąży może szkodzić rozwijającemu się maluszkowi³.

Z kolei przyszły tata powinien wykonać podstawową morfologię i skonsultować się z internistą, który w razie potrzeby skieruje go do androloga lub urologa³.

Szczegółową rozpiskę badań, które warto zrobić przed rozpoczęciem starań, możecie znaleźć w artykule na naszej stronie internetowej.

[Kliknij tutaj!](#)

Staranie o dziecko - czyli właściwie co?



Aby zająć w ciążę, potrzebne jest oczywiście... współżycie. Nie każdy moment będzie jednak tak samo dobry – kluczowe jest, by celować w **dni płodne**. W ich określeniu może Wam pomóc specjalny **kalkulator** albo testy owulacyjne dostępne w aptece.

Zazwyczaj owulacja, czyli moment uwolnienia dojrzałej komórki jajowej, ma miejsce około 14 dni przed kolejną miesiączką (w przypadku 28-dniowego cyku). Plemniki potrafią jednak przeżyć w organizmie kobiety do 72 godzin, a komórka jajowa jest gotowa do zapłodnienia przez około dobę – oznacza to, że do zapłodnienia może dojść także w wyniku współżycia przed dniem wyznaczonej owulacji lub nieco po niej⁷.

W staraniach o dziecko równie ważna jest regularność. Badania pokazują, że największą szansę na ciążę mają te pary, które współżycją co 2-3 dni⁸.

Jeśli kobieta ma poniżej 40 lat i regularnie uprawia seks bez zabezpieczenia, prawdopodobieństwo tego, że zajdzie w ciążę w ciągu roku, wynosi aż 80%!⁸

Objawy zapłodnienia



Ostatni krok to rozpoznanie, że upragniona ciąża się pojawiła. Najczęstsze symptomy, które o tym świadczą, to⁹:



brak miesiączki



częste oddawanie moczu



poranne nudności
i wymioty



zmęczenie, omdlenia



bolesność piersi



niechęć do niektórych
pokarmów, używek

Jak sprawdzić, czy doszło do zapłodnienia?

Badanie β -HCG z krwi jest najczulszą metodą, która pozwala wykryć ciążę już kilka dni po implantacji zarodka. Wzrost stężenia hormonu w okresie 48 godzin powinien być wyraźny, co świadczy o prawidłowym rozwoju ciąży¹⁰.

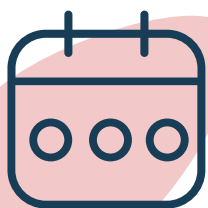
Test ciążowy (płytkowy lub paskowy) warto zrobić najwcześniej 7-12 dni po zapłodnieniu, najlepiej dopiero w dniu spodziewanej miesiączki. Najlepsza pora dnia to poranek rano, gdy stężenie hormonu HCG w moczu jest największe¹¹.

Jeśli wynik wyszedł pozytywny – gratulacje! Pora na wizytę u ginekologa. W 4. tygodniu ciąży można zaobserwować na USG obecność pęcherzyka żółtkowego, a w 6. – usłyszeć bicie serduszka. To znak, że ciąża prawidłowo się rozwija⁹.

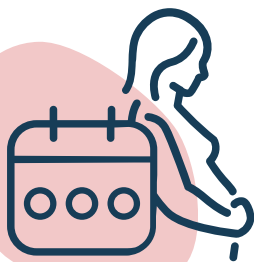
Już niedługo zostaniecie rodzicami?

W Nestlé FamilyNes chcemy Was wspierać nie tylko w trakcie starań. Przygotujcie się do jednej z najważniejszych ról w swoim życiu z pomocą naszych narzędzi.

Kliknijcie, aby dowiedzieć się więcej!



Kalendarz ciąży



**Kalkulator
daty porodu**



**Kołysanki dla
kobiet w ciąży**



Imiennik

Nestlé
FamilyNes



Źródła:

1 Świątkowska D. Poradnik żywienia kobiet w ciąży. Online: <https://www.imid.med.pl/images/poradnik-zywienia-dla-kobiet-w-ciazy.pdf>. Dostęp: 03.09.2025.

2 Narodowy Fundusz Zdrowia. Chcemy zostać rodzicami. Online: https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdro-wiem/nfz_nr_14_chcemy_byc_rodzicami_dostepny_16.12.2024.pdf. Dostęp: 03.09.2025.

3 Sochacki-Wójcicka N. Jak TO robić, żeby TO zrobić, czyli jak zająć w ciąży? Online: <https://maginekolog.pl/ciaza-i-porod/ciaza-podstawy/zrobic-ze-by-zrobic/>. Dostęp: 03.09.2025.

4 Wiktorowicz K., Okręglicka K., Nitsch-Osuch A. Wpływ sposobu żywienia na płodność mężczyzn. „Forum Medycyny Rodzinnej” 2019, t. 13, nr 3, s. 133-140. Online: https://journals.viamedica.pl/forum_medycyny_rodzinnej/article/download/61995/48645. Dostęp: 03.09.2025.

5 Malinowska J. Dieta dla płodności. Online: <https://ncez.pzh.gov.pl/ciaza-i-macierzynstwo/dieta-dla-plodnosci/>. Dostęp: 03.09.2025.

6 Seremak-Mrozikiewicz A., Bomba Opoń D., Drews K. et al. Stanowisko Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników w zakresie suplementacji aktywnych folianów, cholin i witamin B6 i B12 w okresie przedkoncepcyjnym, ciąży i porodu. Online: <https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2024-03/Foliany%20-%20Stanowisko%20Ekspertów%20PTGiP%20-%20final.pdf>. Dostęp: 03.09.2025.

7 Sochacki-Wójcicka N. Cykl miesięczkowy – jak liczyć, ile trwa i kiedy wypadają dni płodne? Online: <https://maginekolog.pl/kobieta/cykl-miesieczkowy/o-cyklu-kobiecy/>. Dostęp: 03.09.2025.

8 NHS. Trying to get pregnant. Online: <https://www.nhs.uk/pregnancy/trying-for-a-baby/trying-to-get-pregnant/>. Dostęp: 03.09.2025.

9 Barczyński B. Jak rozpoznać ciążę? Online: <https://www.mp.pl/pacjent/ciaza/poczecie/61883,jak-rozpoznać-ciaze>. Dostęp: 03.09.2025.

10 Sochacki-Wójcicka N. USG wczesnej ciąży – jak je interpretować? Online: <https://maginekolog.pl/ciaza-i-porod/badania-w-ciazy/usg-wczesnej-ciazy-jak-interpretowac/>. Dostęp: 03.09.2025.

11 Sochacki-Wójcicka N. Test ciążowy z moczu – kiedy zrobić i jak czytać wynik? Online: <https://maginekolog.pl/ciaza-i-porod/ciaza-podstawy/testy-ciazowe/>. Dostęp: 03.09.2025.