

# Čtyři cesty k miminku

---



aneb

Jak napomoci přírodě a vyjít svému  
dítěti na půl cesty vstříc

Klaudie Fachinelli



[www.cestykditeti.cz](http://www.cestykditeti.cz)

© 2015

## 3.2 Velký úklid



Heslo pro tento e-book zní **TŘI MĚSÍCE**. Tak dlouho trvá, než se organismus zbaví nejhoršího balastu, než začnou zabírat bylinky i jiné preparáty. Dopřejte si ty tři měsíce. Dejte šanci všemu, co právě zkoušíte, aby začalo fungovat. Zkuste nespěchat.

Nejprve je rozhodně dobré odstranit klacky, které jsme si sami naházeli (ano, platí to i pro pány) pod nohy. Mluvím o drobných prohřešcích, které na svých tělech pácháme a které mohou mít na svědomí naše problémy s otěhotněním.

- Víte například, že **alkohol**, zejména v kombinaci s **kofeinem**, může snižovat plodnost? Je jasné, že vzdát se šálku voňavé kávy na povzbuzení a sklenky vína pro lepší náladu je těžké. Ale pokuste se alespoň omezit jejich množství. Mimochodem, kofein najdete i v Coca Cole, Pepsi, čaji, horké čokoládě, čokoládě (obzvlášť bolestné zjištění, alespoň pro mě), ale i některých lécích jako Ataralgin a Coldrex.

- Pokud je vaše BMI pod 20, trpíte **podváhou**. Pokud nad 25, trpíte **nadváhou**. Ani jedno není pro otěhotnění dobré.
- Zvládnete-li to, zbavte se zlovyku **kouření**. Nebo jej alespoň výrazně omezte. Oba!
- Plodnost mohou negativně ovlivňovat i některé **léky**, které užíváte, například antibiotika, antidepresiva, léky na vysoký tlak, narkotika... Pochopitelně je ihned po přečtení tohoto odstavce nevysazujte. Zeptejte se však lékaře, jak situaci řešit.
- Buďte velmi opatrní při zacházení s **chemickými látkami** (např. pesticidy). I ony mohou snižovat vaši šanci na zplození miminka.
- Snaha počít potomka se může stát velmi stresující záležitostí, zejména pokud trvá déle, než jste původně čekali. A **stres** je další z faktorů, které mohou otěhotnění oddalovat, čímž se dostáváte do začarovaného kruhu. Je těžké radit, jak nestresovat, protože určitě znáte populární „Nesmíte se na to tak soustředit“. Nám pomohla změna prostředí (dovolená) a termín, který jsme si pro sebe stanovili – po jeho vypršení jsme byli ochotni navštívit CAR. Známi si zase každý měsíc zhruba v době ovulace vyrazili na výlet, prodloužený víkend, wellness... Prostě si udělejte radost.