

BÖLÜM 7

FERTİLİTENİZİ GELİŞTİRMEK İÇİN YAŞAM TARZINIZI FİZYOLOJİK AÇIDAN NASIL DÜZENLEMELİYİZ?

Prof. Dr. Merlinda ALUŞ TOKAT¹
Arş. Gör. Figen YANIK²

Vücudumu Gebeliğe Nasıl Hazırlayabilirim? / Gebe Kalma Şansını Nasıl Arttırabilirim?



Gebe kalma şansınızı arttırmak istiyorsanız öncelikle bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu bu yolculuğa hazırlamalısınız. Gebe kalmaya hazırlanırken benimsediğiniz basit ve etkili sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri gebelikten sonra bile devam edebilir ve hayatınızın bir parçası olabilir. Unutmamanız gerekir ki; sağlığını ve gebe kalma sürecinizi iyileştirecek yaşam tarzı değişiklikleri yapmak için hiçbir zaman geç değildir. Önemli olan sağlıklı yaşam tarzını benimsemeye karar vermek ve istikrarlı bir şekilde bu süreci geçirmektir. Çünkü yaşam tarzı faktörleri hem kadın hem de erkek doğurganlığı üzerinde birçok etkiye sahip olabilmektedir.

Gebe kalmaya karar verdiyseniz, duygusal olarak bebek sahibi olmaya hazır olabilirsiniz, peki ya vücudunuz gebe kalmak için hazır mı?

¹ Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, e mail: merlinda_alus@yahoo.com, ORCID iD: 0000-0002-5899-0524

² Arş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, e mail: figen.satkan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-1051-9661