

Temat: Macierzyństwo w życiu kobiety.

Zastanów się i spróbuj dokończyć zdanie:

Pojawienie się dziecka w życiu kobiety jest

Dziecko powinno być chciane.
Dziecko powinno być przywitane.



Może dziś nie myślisz jeszcze o macierzyństwie, ale przyjdzie taki czas, że tego zapragniesz. Warto o tym pamiętać i żyć tak, by sobie nie szkodzić, aby w przyszłości cieszyć się z daru macierzyństwa, który może stać się największym powołaniem kobiety, Twoim powołaniem...

Jeśli chcesz w przyszłości zostać matką to pamiętaj:

Wiele kobiet popełnia błędy w różnych okresach życia, głównie dlatego, że nie wiedzą o wielu istotnych rzeczach i nie zdają sobie do końca sprawy z konsekwencji swego postępowania. Wiele można w swoim życiu zmienić dzięki pełnej świadomości swej kobiecej natury i powołania, jakie może nieść za sobą to, że jesteśmy właśnie kobietami.

Czynniki ryzyka niepłodności u kobiet

Zapalenie przydatków różnego pochodzenia

Narkotyki

Przerwanie ciąży

Założenie wkładki wewnątrzmacicznej (spirali)

Przebyte operacje narządów miednicy mniejszej

Alkohol

Zmiany w błonie śluzowej macicy na skutek działania tabletek antykoncepcyjnych

Zaburzenia odżywiania

Palenie papierosów

Duże ilości kawy

Niektóre leki (np. antydepresyjne)

Przewlekły hałas

Czynniki środowiskowe (ołów, kadm, promieniowanie elektromagnetyczne)

Częste irygacje pochwy

Stres

Co płodności pomaga?

Unikanie sytuacji stresowych

Zdrowy, higieniczny tryb życia

Rezygnacja z używek (tytoń, alkohol, narkotyki, kawa)

Stosowanie odpowiedniej diety bogatej w mikroelementy i inne potrzebne składniki

Utrzymanie odpowiedniej masy ciała

Jeden, stały partner

Naturalne planowanie rodziny – życie zgodne z zasadami ekologii

Wewnętrzny, duchowy spokój

Wypoczynek

Kaśka, lat 23 (kosmetyczka)

W drugiej klasie ogólniaka zaczęłam się odchudzać. Nie jadłam nic prócz wody przegotowanej (bo mineralna też tuczyła) i jednego jabłka dziennie. Wylądowałam w szpitalu. Anoreksja. Kroplówki, terapie... Gdy wróciłam do siebie, znowu nie akceptowałam swego ciała, po kryjomu zaczęłam wyrzucać jedzenie i prowadzić głodówkę. Przez trzy lata nie miałam okresu, a zaburzenia hormonalne trwają do dziś. Jestem znów gruba, ale to mi nie przeszkadza, to jest nieistotne. Zrozumiałam, jaka byłam głupia. Od roku jestem mężatką, a Bartek akceptuje mnie taką, jaką jestem. Jednak nie wiem, co dalej z nami będzie, tak bardzo chcemy mieć dziecko, ale nie wiem, czy to będzie możliwe... Zniszczyłam swój organizm, zniszczyłam sobie życie, tyle bym dała, by być znowu zdrową, płodną kobietą.