

Το πλάνο των 12 εβδομάδων

Μικρές προτεραιότητες, για τους δύο συντρόφους.

Χρησιμοποιήστε αυτό το ευέλικτο φύλλο ως αφετηρία συζήτησης. Οι εβδομάδες είναι ένας τρόπος οργάνωσης, όχι ιατρικές προθεσμίες. Οι 12 εβδομάδες είναι 84 ημέρες· το «90 ημέρες» είναι ένα κατά προσέγγιση πλαίσιο.

S | Stabilize · Σταθεροί ρυθμοί

Φροντίστε τον ύπνο και επιλέξτε έναν μικρό, εφαρμόσιμο τρόπο αποφόρτισης.

A | Anchor · Η διατροφή στη βάση

Οργανώστε τα γεύματα με ποικιλία και ισορροπία, και για τους δύο συντρόφους.

F | Find · Οι δικές σας ανάγκες

Συζητήστε το ιστορικό και τον ενδεδειγμένο έλεγχο με τον γιατρό σας.

A | Amplify · Στοχευμένη υποστήριξη

Εξετάστε ελλείψεις και συμπληρώματα μόνο με εξατομικευμένη καθοδήγηση.

R | Remove · Λιγότερες επιβαρύνσεις

Ζητήστε υποστήριξη για διακοπή καπνίσματος και συζητήστε σχετικές εκθέσεις.

I | Integrate · Σύνδεση με τη φροντίδα

Κρατήστε ό,τι σας βοηθά, σε συντονισμό με τον δικό σας γιατρό.

Εκπαιδευτικό πλαίσιο, χωρίς εγγύηση εγκυμοσύνης. Δεν έχει δοκιμαστεί ως ενιαίο πρόγραμμα σε κλινική δοκιμή. Οι εξετάσεις, τα συμπληρώματα και το χρονοδιάγραμμα αποφασίζονται με τον γιατρό σας. Δεν χρειάζεται να περιμένετε 12 εβδομάδες για έλεγχο ή θεραπεία.

Χτίστε τη βάση

Εβδομάδα 1 · Συζητήστε το χρονοδιάγραμμα

□ Καταγράψτε την επόμενη επίσκεψη και ρωτήστε αν χρειάζεται έλεγχος τώρα. Ξεκινήστε μαζί, χωρίς να αναβάλετε τη φροντίδα.

Εβδομάδα 2 · Επιλέξτε μια ρουτίνα ύπνου

□ Δοκιμάστε μια σταθερή συνήθεια βραδινού ή πρωινού. Επιλέξτε κάτι ρεαλιστικό για τη δική σας καθημερινότητα.

Εβδομάδα 3 · Οργανώστε ένα γεύμα

□ Βρείτε ένα απλό, ισορροπημένο γεύμα που μπορείτε να επαναλαμβάνετε. Δεν χρειάζεται ειδική «δίαιτα γονιμότητας».

Εβδομάδα 4 · Κινηθείτε με τρόπο που σας ταιριάζει

□ Βάλτε μια εφαρμόσιμη δραστηριότητα στο πρόγραμμά σας. Αν υπάρχουν περιορισμοί ή θεραπεία, ρωτήστε την ομάδα σας.

Εβδομάδα 5 · Ελέγξτε τη λίστα σας

□ Φέρτε στον γιατρό τα φάρμακα και συμπληρώματα που ήδη παίρνετε. Μην ξεκινάτε ή διακόπτετε αγωγή μόνοι σας.

Εβδομάδα 6 · Κάντε έναν μικρό απολογισμό

□ Κρατήστε δύο συνήθειες που βοηθούν. Συζητήστε υπάρχοντα αποτελέσματα και πρόσθετο έλεγχο μόνο όταν ενδείκνυται.

Η δική μας προτεραιότητα:

Συνεχίστε με ευελιξία

Εβδομάδα 7 · Μειώστε μια επιβάρυνση

- Συζητήστε κάπνισμα, αλκοόλ και εκθέσεις στο σπίτι ή στην εργασία. Επιλέξτε μία αλλαγή ή ζητήστε πρακτική υποστήριξη.

Εβδομάδα 8 · Χώρος για ξεκούραση

- Προγραμματίστε μια δραστηριότητα αποφόρτισης. Το άγχος δεν είναι προσωπική αποτυχία ούτε εξήγηση για κάθε δυσκολία.

Εβδομάδα 9 · Ξαναδείτε το πλάνο μαζί

- Είναι εφαρμόσιμο και για τους δύο; Απλοποιήστε ό,τι σας επιβαρύνει.

Εβδομάδα 10 · Προετοιμάστε ερωτήσεις

- Σημειώστε όσα θέλετε να συζητήσετε για τον κύκλο, το σπέρμα ή τα επόμενα βήματα, χωρίς αυτοδιάγνωση.

Εβδομάδα 11 · Συνδεθείτε με την ομάδα σας

- Πριν από θεραπεία ή διαδικασία, επιβεβαιώστε οδηγίες για φάρμακα, συμπληρώματα και δραστηριότητα.

Εβδομάδα 12 · Επιλέξτε τι συνεχίζεται

- Συζητήστε την πορεία με τον γιατρό. Επανελέγχος γίνεται όταν έχει κλινικό λόγο, όχι αυτόματα λόγω της εβδομάδας.

Περισσότερα για το σκεπτικό και τις πηγές: safariprotocol.org/el/science/

Εκπαιδευτικό πλαίσιο, χωρίς εγγύηση εγκυμοσύνης. Δεν έχει δοκιμαστεί ως ενιαίο πρόγραμμα σε κλινική δοκιμή. Οι εξετάσεις, τα συμπληρώματα και το χρονοδιάγραμμα αποφασίζονται με τον γιατρό σας. Δεν χρειάζεται να περιμένετε 12 εβδομάδες για έλεγχο ή θεραπεία.