

## GORPUTZ MASAREN INDIZEA (GMI)

- **GMI >30 duten emakumeek** ugalketa-emaiza okerragoak dituzte.
- **Gizonezko gizenetan**, testosteronaren ekoizpena aldatu egiten da, eta hazia kalitate txikiagokoa da.
- Obesitateak lagundutako ugalketa-tekniken arrakasta gutxitzen du.
- Emakume gizenen haurdunaldian honako hauek daude:
  - Abortatzeko arrisku handiagoa.
  - Diabetes eta hipertentsio handiagoa.
  - Jaiotza-inguruko emaiza txarragoak.
- Paziente gizenetan, pisua galtzeak ugalketa-tratamenduen emaizak hobetu ditzake.
- **Emakume argalegietan (GMI<19):**
  - Gehiago kostatzen da haurdun geratzea.
  - Abortuen kopurua areagotzen da.
  - Pisu txikiko haurrak izateko aukera handiagoa da, eta bizirik jaiotakoen tasa txikiagoa.



## DIETA

- **EZ dago** emankortasuna hobetzeko "**mirari-dieta**"rik
- Dieta mediterranea gomendatzen da, omega 3 ekarpen egokia duena.
- Gizonezkoetan, dieta osasuntsu batek semen-parametroak eta profil hormonalak hobetzen ditu paziente gizenetan.



## TABAKISMOA

- Gizonezko erretzaileek kalitate txarragoko semena edo hazia dute.
- Emakumezkoetan, badirudi ugalkortasuna gutxitzen dela eta Laguntza Bidezko Ugalketako Tekniken emaizak okertzen direla.
- Haurdunaldian fetuari edo umekiari kalte egiten dio eta amaren konplikazioak areagotzen ditu.
- Erretzeari uzteak gizonen eta emakumeen osasun orokorra hobetzen du.

## BESTE SUBSTANTZIA BATZUK

- Hormonen jariatzean eragin diezaioketen ingurumen-toxiko asko daude **disruptore endokrinokoak** izenekoak eta:
  - Hazi-balioak eta hormonen ekoizpena aldatzen dituzte gizonezkoetan.
  - Emakumezkoetan obulazioari eragiten diote eta enbrioaren ezarpena zaildu dezakete.
- **Kalamuaren** eta **marihuana**ren deribatuen abusuak testosterona-mailak murrizten ditu, eta espermatozoiden mugikortasuna eta forma alda ditzake.
- **Kokainaren** kontsumoa lotuta dago abortatzeko arrisku handiagorekin eta esperma kalitate okerragorekin.
- **Burusoiltasunerako farmako batzuek** (finasteridea eta dutasteridea) hazia alda, disfuntzio sexuala eragin eta libidoa gutxitu dezakete.
- **Anabolizatzaileen** kontsumoak, batez ere denboraldi luzeetan eta dosi handietan, hormona-jariatzean eragiten dio eta hormonen ekoizpena aldatzen du, eta horrek antzutasuna eragin dezake.

## ESTRESA

- Ugalketa-tratamenduak bertan behera uzteko arrazoi garrantzitsua da.
- **EZ DAGO lotura zuzenik** estresaren eta ugalketa-emaiza txarren artean.
- Ugalketa-kliniketan adituak diren profesionalen laguntza psikologikoa izatea gomendatzen da.
- Laguntza psikologikoa egokiaren ondorioz, laguntza bidezko ugalketa-tratamenduak hobeto egiten dira eta uzte-tasak murrizten dira.

## GOMENDIOAK:

- Tabakoa.
- Kalamua, kokaina, heroína, anabolizatzaileak, beste droga batzuk...

- GMI <19 edo >30.

- GEHIENEZ 4 alkohol unitate/astean.

- <200mg kafeina eguneko (2 kafe).

- Azido folikoa eta sortzeurreko iodoa.

- Dieta mediterranea, omega 3 ugari duten elikagaiekin batera.

- Jarduera fisiko moderatua: 4-6 ordu astean.

- Ugalketa-zailtasuna duten pazienteentzako laguntza emozionala.



## ALKOHOL-ABUSUAK



- Obulazioa aldatzen du.
- Bat-bateko haurduntza zailtzen du.
- Obulutegiko estimulazioarekiko erantzuna gutxitzen du.
- In vitro ernalketa zikloen emaitzak okertzen ditu.
- Abortu- eta malformazio-intzidentziak areagotzen ditu.
- Testosteronaren ekoizpena aldatzen du.
- Hazi-kalitatea okertzen du.



## KAFEINA



- Neurrizko kontsumoak ez dirudi haurdun geratzeko aukerari eragiten dionik.
- Soberakinak eragina izan dezake hazi-kalitatean, eta DNA espermatikoaren zatiketa areagotu.
- Ez dago argi haurdunaldian kafeina gehiegi hartzeak haurduntzari eragiten dionik.
- Kafearen neurrizko kontsumoa gomendatu behar da.

## ARIKETA FISIKOA

- Sedentarismoak obesitatea errazten du eta haziaren kalitatea okertzen du.
- Gehiegizko ariketak obulazioa eragotz diezaioke emakumezkoari, eta gizonezkoaren hazi-kalitatea okertu.



ARABAKO  
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA  
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA  
ARABA

## Bizi-estiloa eta ugalketa

- Ingurune-faktoreek ugaltzeko gaitasuna aldatzen dute, bai EMAKUMEetan, bai GIZONetan.
- Faktore hauek ALDA DAITEZKE.
- Garrantzitsuenak hauek dira:
  - Gorputz-masaren muturreko indizeak.
  - Dieta.
  - Alkohol-abusua.
  - Tabakismoa.
  - Sedentarismoa edo gehiegizko ariketa fisikoa.
  - Beste substantzia batzuek abusatzea: kafea, drogak (marihuana, kokaina...).
  - Estresa

