

FECONDAZIONE ASSISTITA

Coppie in “attesa”: i consigli per l’autunno

Stagione “speciale” per chi attende una fecondazione medicalmente assistita: “Fondamentali - suggerisce l'Istituto Valenciano di Infertilità - buona idratazione, corretta protezione dal sole, dieta equilibrata e moderata attività sportiva (ciclismo, passeggiate, nuoto, esercizi in acqua). Prenditi il tuo tempo, non rinunciare ai tuoi spazi. Leggi, ascolta musica e, soprattutto - consiglia la dr D. Galliano, dir. Centro IVI, Roma - ripòsati. Non avere orari, rispetta le tue fasi di sonno e pennichella”. Chi ha già fatto il transfer di ovuli eviti disidratazione, salti, aerobica, ginnastica, sauna, idromassaggio, abbronzatura, alcol, farmaci non prescritti dal medico.

(n.s.)

