

PORADNIA

# plodnosc.naturalnie

Przygotowanie do konsultacji  
Lista badań do wykonania



ELZBIETA WICHOWSKA

# ZROBIŁAŚ DUŻY KROK W STRONĘ ZDROWIA!

Gratuluję! Na spotkaniu dowiesz się, co możesz zrobić, żeby pozbyć się swoich dolegliwości!

Poniżej przedstawiam Ci krótką instrukcję przygotowania się na spotkanie. Jeśli pomimo to masz wątpliwości-daj mi znać w wiadomości e-mail lub przez Instagram

1. Jakie informacje przygotować przed konsultacją?
2. Jakie badania powinnam wykonać?
3. Czy dostanę rozpisane zalecenia?
4. Jak dołączyć do spotkania?
5. ZGODA RODO

# 1. **JAKIE INFORMACJE PRZYGOTOWAĆ PRZED KONSULTACJĄ?**

Na spotkaniu będziemy omawiać między innymi kwestie **dotychczasowej terapii, diety, suplementacji, objawów.**

Mogą pojawić się też **pytania mniej typowe**, ale takie które mają ogromny wpływ na całokształt i obecny stan zdrowia. Są to m.in.:

warunki pracy, przebyte traumy, przebyte choroby zakaźne i wieku dziecięcego, stan uzębienia czy kręgosłupa, przyjęte preparaty medyczne, nietypowe **objawy, które potencjalnie nie wiążą się z Twoim stanem a jednak - mają znaczenie.**

## 2. JAKIE BADANIA POWINNAM WYKONAĆ?

A. Poniższe badania są tylko SUGESTIĄ – nie musisz wykonywać ich wszystkich. Staram się bazować na tych badaniach jakiej już wykonałaś, **ALE jeśli chcesz pozyskać jak najwięcej informacji z naszego spotkania, WARTO wykonać badania z listy na następnej stronie.**

B. Na konsultacji po wywiadzie dojdziemy do tego, co warto **wykonać dodatkowo**, aby zmaksymalizować skuteczność terapii.

C. Dla **pełni Twojego bezpieczeństwa**, przesyłając pliki, warto zamazać dane dotyczące adresu czy numeru PESEL

## **BADANIA PRZED PIERWSZĄ KONSULTACJĄ**

1. morfologia z rozmazem
2. lipidogram
3. TSH, ft<sub>4</sub>, ft<sub>3</sub>, antyTPO, antyTG
4. glukoza i insulina na czczo
5. ALT, AST, wit D<sub>3</sub> - 25(OH)
6. ferrytyna, żelazo
7. sód, potas, wapń
8. kwas foliowy, B<sub>12</sub>, homocysteina

### **U kobiet z zaburzeniami cyklu miesiączkowego, niepłodnością, PCOS, dodatkowo:**

- LH, FSH, estradiol, testosteron WOLNY,  
DHEA-s, prolaktyna

**3-5 dzień cyklu**

progesteron

**7 dni po owulacji**

USG ginekologiczne z ostatnich 3 miesięcy

### **U mężczyzn z problemem niepłodności:**

- seminogram
- posiew nasienia na bakterie i grzyby  
(min. 14 dni)

### **3. CZY DOSTANE ROZPISANE ZALECENIA?**

Podczas rozmowy warto robić notatki, jeśli tego potrzebujesz. Po spotkaniu wysyłam mailowo krótkie podsumowanie spotkania.

### **4. JAK DOŁĄCZYĆ DO SPOTKANIA?**

Link do spotkania na Google Meets znajduję się w mailu, który dostałaś na adres podany w formularzu podczas umawiania wizyty.

**Wejdz w link i się widzimy!**

\*bardzo zależy mi, aby każda konsultacja odbyła się punktualnie, dlatego pilnuj proszę godziny spotkania - inaczej dzienny grafik się zmienia i pojawiają się opóźnienia

## ZGODA RODO

Twoje dane wykorzystywane są przez krótką chwilę **wyłącznie w celu analizy stanu zdrowia**, Pomimo, że dane są chronione i w żaden inny sposób nie są przekazywane to **jest to forma przetwarzania danych osobowych.**

Zgodnie z prawem musisz wyrazić świadomą zgodę na takie działanie, dlatego bardzo proszę - **zapoznaj się z treścią oświadczenia RODO i zaakceptuj je przed wizytą**