Badania, oznaczanie poziomów, które warto wykonać przed ciążą

Eozynofile - pokazują, czy mamy nietolerancje, pasożyty (przed ciążą można walczyć z pasożytami, ale nie w ciąży)

Morfologia - pod kątem anemii

Witamina B12, żelazo, kwas foliowy

Zonulina - białko, które decyduje o szczelności jelita (norma to 160). Jeśli masz rozszczelnione jelita to z diety znikają zboża, pestki, orzechy, rośliny strączkowe, GLUTEN

LH/ FSH

Prolaktyna, progesteron (zbyt niski - może utrudnić utrzymanie ciąży)

Krzywa cukrowa insulinowa - jeśli insuliny jest dużo, możesz przed zajściem w ciążę przejść na dietę nisko węglowodanową. Insulinooporność utrudnia zajście w ciążę.

Poziom hormonów tarczycy

Anty TPO, anty TPG

USG - narządów wewnętrznych, tarczycy

Cytologia

Poziom witaminy D3

Homocysteina (podwyższona to efekt niedoboru kwasu foliowego, zaleca się więcej zielonych warzyw w diecie)

Selen, cynk, miedź - dochodzi czasem do nadmiaru miedzi przy chorobach AI; niedobór cynku źle wpływa na tarczycę i układ odpornościowy

Przeciwciała przeciwjądrowe

Po poronieniu: należy wykonać **badania oznaczające antyfosfolipidy** (czy pozostały), ewentualnie zalecana heparyna. Kobieta po pierwszym poronieniu - powinna wykonać badanie genu MTHFR!

Toksoplazmoza (można zarazić się nie tylko przez surowe mięso, ale tez przez niedomyte warzywa i owoce)

HIV

Cytomegalia (dodatnie IgG i IgM grozi autyzmem u dziecka)

Próby wątrobowe

Po 35 roku życia - **badania genetyczne**

IgE - sprawdzić alergie plus panel oddechowy, aby przed ciążą i po ciąży wyeliminować alergeny u dziecka