

# PUT PREMA JRODITELJSTVU

Tvoj vodič do plodnosti



Copyright © 2024 Roditelji u akciji – Roda, Nasz Bocian, Sdrujenje Zachatie,  
European Basic Skills Network

Sva prava pridržana.

**Autorice:** Anita Fincham, Marta Górna, Donka Kútzarova, Petra Labura,  
Irina Popova, Bojana Šantić

**Suradnice:** Agnieszka Damska, Dr. Mariela Daskalova MD, Tamás  
Harangozó, Klaudija Kordić, Marta Śmiechowska, Monika Bulmanska-  
Wingett, Zoltán Várkonyi, Maryia Zhekova

**Ilustracije i grafičko oblikovanje:** Margaréta Volkova  
European Basic Skills Network, Hungary, Mađarska, sva prava pridržana, 2024

**Prijevod s engleskog jezika:** Ivana Pogačić

**Recenzija** (poglavlja 2, 3, 4, 5, 7, 8 i 12): Maja Berkarić, dr.med. i Erden  
Radončić, dr.med.

**ISBN 978-953-8131-54-7**

**Knjiga koju imate ispred sebe rezultat je suradnje četiriju organizacija u  
okviru projekta Erasmus+:**  
Roditelji u akciji – Roda iz Hrvatske,  
Nasz Bocian iz Poljske,  
Sdrujenje Zachatie iz Bugarske,  
European Basic Skills Network iz Mađarske

Nastala je kao jedan od rezultata projekta Erasmus+ KA2 Zajedno za  
plodnost (*Together for Fertility*, 2021.–2024., projekt br. 2021-1-HR01-  
KA220-ADU-000033647). Autorice su koristile preporuke, praktične alate  
i metode o tome kako komunicirati informacije iz područja zdravstva  
odraslima s poteškoćama u čitanju, pisanju i korištenju digitalnih uređaja i  
platformi sadržane u knjižici „Kako komunicirati informacije iz područja  
zdravstva osobama nižih razina pismenosti“, koja je također jedan od  
rezultata projekta. Sukladno ovim preporukama, pojedini izrazi korišteni su  
u govornom obliku.

Ova publikacija izrađena je uz financijsku potporu Europske komisije. Njezin sadržaj odražava samo stavove autorica i Komisija ne preuzima nikakvu odgovornost za korištenje informacija koje su u njoj sadržane.

**Erasmus+**  
Obogaćuje živote, širi vidike.



**Sufinancira  
Europska unija**



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU



Ni izradu ove knjige ni njezine autorice nisu financirale tvrtke iz područja farmacije ili medicine te su mišljenja autorica potpuno neovisna o bilo kakvim komercijalnim interesima.

Autorice ove knjige nastojale su osigurati točnost u njoj sadržanih informacija u vrijeme objave. Ova knjiga nije namijenjena kao zamjena za savjete liječnika. Redovito se savjetujte s liječnikom u pitanjima koja se odnose na vaše fizičko i mentalno zdravlje. Način na koji koristite informacije sadržane u ovoj knjizi vaša je vlastita odgovornost, a ne odgovornost autorica ove knjige ili njihovih organizacija.

Zbog specifičnosti medicinskih postupaka i zdravstvenih okvira u svakoj zemlji, postoje manje razlike u tekstu između verzija knjige na različitim jezicima. Ove razlike ne utječu na značenje poruka koje knjiga prenosi.

Ovo djelo je dano na korištenje pod licencom Creative Commons

Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna  
(CC BY-NC-ND 4.0)



# Sadržaj

Uvod.....	7
Napomena o jeziku korištenom u knjizi.....	8

## PRVO POGLAVLJE

<b>Što je neplodnost?.....</b>	<b>11</b>
Što je točno neplodnost? .....	12
Neplodnost nije samo ženski problem .....	13
Što mogu učiniti? Nemoj gubiti vrijeme!.....	15

## DRUGO POGLAVLJE

<b>Ženski reproduktivni sustav .....</b>	<b>21</b>
Ženski reproduktivni sustav u kratkim crtama.....	23
Ženski reproduktivni sustav u dužim crtama .....	24
Menstruacijski ciklus .....	28

## TREĆE POGLAVLJE

<b>Muški reproduktivni sustav.....</b>	<b>31</b>
Muški reproduktivni sustav u kratkim crtama.....	33
Muški reproduktivni sustav u dužim crtama .....	34

## ČETVRTO POGLAVLJE

<b>Od stanice do rođenja: razvoj djeteta.....</b>	<b>41</b>
---	-----------

## PETO POGLAVLJE

<b>Želim biti mama: odakle da krenem?.....</b>	<b>49</b>
Idi kod liječnika na pregled .....	50
Obavi pretrage i cijepi se .....	51
Dodaci prehrani (suplementacija) .....	52
Naruči se kod zubara .....	52
Zdravo se hrani.....	52

Prestani pušiti i piti alkohol.....	54
Budi aktivna .....	54
Održavaj zdravu tjelesnu težinu.....	55
Imaj spolne odnose. I uživaj u njima! .....	56
Što ako ne ide? .....	56

## ŠESTO POGLAVLJE

### **Zašto ne možemo začeti i što možemo poduzeti? .....**

Rad na bebi .....	60
Kad stvari ne idu po planu .....	60
(Ne)plodnost parova .....	62
Zašto ne možemo začeti? .....	62
Nekoliko mogućih razloga zašto ne dolazi do trudnoće.....	63
Traženje liječničke pomoći .....	65
Kada trebam potražiti pomoć? .....	65

## SEDMO POGLAVLJE

### **Dijagnoza i liječenje muške neplodnosti.....**

Koraci u uspostavi dijagnoze .....	70
Liječenje.....	75
Medicinski potpomognuta oplodnja.....	76

## OSMO POGLAVLJE

### **Dijagnoza i liječenje ženske neplodnosti.....**

Prvi pregled.....	81
Dijagnoza.....	81
Liječenje.....	84

## DEVETO POGLAVLJE

### **Trudnoća i roditeljstvo nakon neplodnosti.....**

Nestrpljivo dvotjedno iščekivanje.....	90
Pozitivan test na trudnoću.....	91
Ispitivanje beta hCG hormona .....	91

Prvi trudnički pregled.....	92
Koliko si trudna?.....	93
Otkucaji srca.....	93
Tromjesečja.....	94
Lijekovi tijekom trudnoće nakon liječenja neplodnosti.....	96
Tvoje emocije u trudnoći nakon neplodnosti.....	97
Napokon smo dobili bebu.....	98
Jesmo li pobijedili neplodnost?.....	99

#### DESETO POGLAVLJE

### **Kada liječenje nije uspješno..... 103**

Teške odluke.....	104
Razmatranje drugih opcija.....	104
Koliko dugo trebamo pokušavati?.....	105
Kraj putovanja kroz neplodnost.....	106
Na tom vam putu mogu pomoći ovi koraci.....	108

#### JEDANAESTO POGLAVLJE

### **Psihologija neplodnosti.....111**

Utjecaj neplodnosti na tvoje emocije i mentalno zdravlje.....	112
Kako neplodnost utječe na par?.....	114
Žene suočene s neplodnošću.....	115
Gubitak trudnoće.....	116
Muškarci suočeni s neplodnošću.....	116
Kako se nositi s neplodnošću?.....	117

#### DVANAESTO POGLAVLJE

### **Donacija u okviru liječenja neplodnosti.....123**

Što je donacija?.....	124
Kada se preporučuje donacija?.....	126
Anonimne i neanonimne donacije.....	126
Vaša odluka o donaciji u okviru liječenja neplodnosti.....	128
Dijete začeto putem donacije i njegova prava.....	129

## TRINAESTO POGLAVLJE

### **Prevenција neplodnosti..... 133**

Životna dob je važna .....	134
Odreci se alkohola, cigareta i droga.....	135
Pravilna prehrana u službi zdravlja i plodnosti .....	136
Pokušaj održavati zdravu tjelesnu težinu .....	138
Vježbaj taman onoliko koliko treba .....	139
Practiciraj samo siguran seks!.....	140
Zdravlje i sigurnost na radu .....	140

## ČETRNAESTO POGLAVLJE

### **Podrška za suočavanje s neplodnošću..... 143**

Imamo li mi problema s plodnošću?.....	144
Što nije u redu s nama? .....	145
Prvi posjet klinici za liječenje neplodnosti.....	145
Problemi u vezi.....	145
Kada i gdje potražiti pomoć?.....	146
Organizacije pacijenata .....	147
Nekoliko riječi tvojoj obitelji i prijateljima .....	147
Što ne raditi i ne govoriti?.....	148

### **Poruka za kraj ..... 150**



# Uvod

Dobro došla i dobro došao na stranice ove posebne knjige, prijateljskog vodiča kroz temu koja dotiče mnoge živote: neplodnost. Znamo da je o njoj ponekad teško govoriti, ali znaj da nisi sama i nisi sam. Ova je knjiga tu za tebe, kako bi ti pružila podršku i informacije na jednostavnom i svima razumljivom jeziku.

Prije nego što krenemo, želimo ti reći nešto važno: ovu knjigu slobodno istražuj na bilo koji način koji ti odgovara. Možda te danas zanima jedna tema, a sutra pak neka druga. To je sasvim u redu!

Ova knjiga tvoja je suputnica, a ti biraš put kojim želiš ići. U nekim ćeš poglavljima možda pronaći utjehu, dok ćeš se drugima vraćati kada ti zatreba više informacija. Zato slobodno istražuj poglavlja i ovu knjigu prilagodi sebi.

Putovanje kroz neplodnost puno je izazova. Zbog toga ti

želimo dati alate koji ga mogu olakšati. Ponekad ćeš neko poglavlje htjeti pročitati nekoliko puta, i to je OK! Ova je knjiga tu da ti bude prijateljica koja pruža utjehu, informacije i savjete i kojoj se možeš obratiti kad god je to potrebno.

Zapamti, potpuno je normalno da nemaš odgovore na sva pitanja i sasvim je u redu potražiti podršku. Ova je knjiga osmišljena da ti pomogne u teškim trenucima. Zato samo polako, budite nježni prema sebi i znajte da čitajući ove stranice niste sami na ovom putu.

Upustimo se u ovu pustolovinu zajedno, poglavlje po poglavlje.

## **Napomena o jeziku korištenom u knjizi**

U tekstu je korišten jezik koji uključuje različite obitelji jer vjerujemo u to da se obitelji razlikuju po svom sastavu, broju članova, seksualnoj orijentaciji. Svi izrazi korišteni u tekstu, a koji imaju rodno značenje, obuhvaćaju na jednak način i muški i ženski rod (sukladno članku 43. Zakona o ravnopravnosti spolova) bez obzira na to jesu li korišteni u muškom ili ženskom rodu.

# Put prema roditeljstvu

TVOJ VODIČ DO PLODNOSTI



PRVO POGLAVLJE

# Što je neplodnost?

Riječ **neplodnost** zvuči zastrašujuće.

Za mnoge, neplodnost je nešto daleko i nepoznato, nešto što se događa „neko-me drugome, a ne nama“. Međutim, samo u Europskoj uniji s neplodnošću se suočava oko 25 milijuna ljudi. To znači da svaki šesti par ima problema pri začeću djeteta.

## **Što je točno neplodnost?**

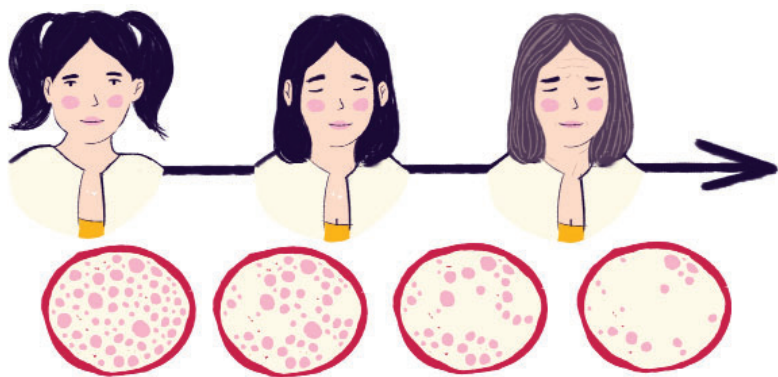
Obično, kada par ima redovite i nezaštićene spolne odnose, šanse za začeće su oko 20–25% svaki mjesec. O neplodnosti govorimo kada par 12 mjeseci bezuspješno pokušava začeti. Ako žena ima više od 35 godina, u obzir se uzima kraće razdoblje: samo šest mjeseci.

Postoje dvije vrste neplodnosti. Ako žena nikada nije

zatrudnjela unatoč nastojanjima, to se zove primarna neplodnost. Nemogućnost iznošenja trudnoće do kraja također se smatra neplodnošću. U ovom slučaju govorimo o sekundarnoj neplodnosti, odnosno situaciji kada je žena najmanje jednom ostala trudna, čak i ako je ishod bio negativan. Ova je razlika važna zbog različitih pristupa liječenju.

Više je uzroka neplodnosti, a vrlo često razlog zbog kojeg do trudnoće ne dolazi nije samo jedan. Uobičajeni uzroci neplodnosti kod muškaraca i žena mogu se podijeliti na medicinske čimbenike i čimbenike povezane sa životnim stilom kao što su stres, pušenje, prekomjerno konzumiranje alkohola i nezdrava prehrana. Njima ćemo se detaljnije baviti u sljedećim poglavljima.

**Životna dob** vrlo je važan čimbenik i može biti velika prepreka, osobito kada je riječ o ženskoj neplodnosti. Sposobnost žene da začne s godinama se postepeno smanjuje, a nakon 35. godine naglo opada. U dobi od 45 godina skoro je nemoguće začeti vlastitim jajnim stanicama.



## Neplodnost nije samo ženski problem

Osim što je zdravstveni problem, neplodnost je i emocionalni izazov. Vrlo je važno baviti se njezinim utjecajem na mentalno zdravlje. Nažalost, neplodnost se i dalje često doživljava isključivo ženskim problemom. Kada par prihvati da se neplodnost tiče oba partnera, lakše im je nositi se s emocionalnom traumom. Sve je mnogo lakše ako ste zajedno u ovoj priči tijekom svih faza liječenja neplodnosti, i to ne samo za vas, nego i za liječnike.

Dokazano je da su uzroci neplodnosti jednako prisutni i kod muškaraca i kod žena. Kod određenog broja parova nije moguće ustanoviti uzrok neplodnosti. To nazivamo idiopatskom ili neobjašnjivom neplodnošću.

Stigmatiziranje žena kao isključivo odgovornih za neplodnost jedna je od najvećih prepreka u prihvaćanju neplodnosti. Ponekad muškarci odbijaju prihvatiti da njihovo stanje može pridonositi neplodnosti i ne žele započeti s dijagnozom i liječenjem. Zbog toga par gubi dragocjeno vrijeme, a partnerica se često izlaže nepotrebnim, skupim i bolnim medicinskim zahvatima. Dijagnostika muške neplodnosti brza je, jednostavna i bezbolna. Zato se za početak uvijek preporučuje dijagnosticiranje partnera.





Put do toliko željenog djeteta nije lak i zahtijeva povjerenje i međusobnu podršku. Aktivno sudjelovanje oba partnera u liječenju neplodnosti i povjerenje u liječnike može pomoći u ovom teškom procesu. Što je bolja suradnja između liječnika i pacijenata, to je bliže ostvarenje sna.

## Što mogu učiniti? Nemoj gubiti vrijeme!

Vrijeme je iznimno važno u liječenju neplodnosti. Što se problem ranije dijagnosticira, veće su šanse za uspješno liječenje. Čim posumnjaš na probleme s plodnošću najbolje je da se savjetuješ s odgovarajućim liječnicima.

Kritički razmišljaj. Na internetu je dostupna ogromna količina informacija. Društvene mreže serviraju nam bezbroj članaka koji sadrže netočne informacije ili reklame. Često se sugerira da za sve oblike neplodnosti postoji univerzalan lijek, no to je daleko od istine.

Osobe suočene s neplodnošću često se radije povjeravaju osobama koje imaju isto iskustvo nego članovima obitelji čije bi reakcije mogle biti neprimjerene. Od obitelji možda neće dobiti dovoljno podrške ili će se vršiti pritisak na par da dobije dijete. Mnoge osobe zbog srama ne govore o problemima neplodnosti te ih skrivaju, zbog čega ne traže savjet specijalista i gube dragocjeno vrijeme.

Zbog ove potrebe za tajnovitošću, možda ćeš ponekad razmišljati o korištenju različitih narodnih lijekova. Takve su metode neučinkovite, njima se gubi dragocjeno vrijeme, a mogu izazvati i ozbiljne zdravstvene probleme.

Neplodnost je složen problem. Svaki pokušaj uzimanja lijekova ili liječenja na vlastitu ruku može biti štetan i ugroziti tvoje zdravlje. Takvi pokušaji također mogu uzrokovati emocionalni stres jer ne dovode do pozitivnih rezultata. Dapače, odgađanjem traženja stručne pomoći gubi se dragocjeno vrijeme i smanjuju šanse za željeni ishod. Kako bi liječenje neplodnosti bilo uspješno, tebi, kao i svima drugima u tvojoj situaciji, potrebna je stručna liječnička pomoć. Takvu pomoć pružaju medicinski stručnjaci koje nazivamo specijalistima humane reprodukcije.

Da bi se na odgovarajući način pristupilo problemu neplodnosti potreban ti je specijalist koji će te voditi na ovom izazovnom putu. Taj specijalist nije bilo koji ginekolog ili liječnik opće medicine. Vrlo često se izgubi jako puno dragocjenog vremena jer osobe kojima je potrebna liječnička pomoć nisu upućene odgovarajućem specijalistu. Tvoj ginekolog ili liječnik opće medicine mogu ti dati neke smjernice i obaviti početnu dijagnostiku i preglede. Međutim, kada se ustanovi da postoji problem s plodnošću, trebaju te uputiti specijalistu humane reprodukcije.



U specijaliziranim klinikama za liječenje neplodnosti liječnici imaju potrebno znanje i iskustvo da te usmjere na najkraći mogući i najuspješniji put do roditeljstva. Liječnik specijalist humane reprodukcije najprije će utvrditi uzrok neplodnosti i izraditi individualni plan liječenja na temelju zdravstvenog stanja oba partnera. Ponekad ovaj plan može započeti tako da jednostavno uvedeš zdraviji način života, što bi moglo biti dovoljno. Ponekad je potrebno liječiti hormonalne poremećaje ili infekcije, a u nekim složenijim slučajevima potrebni su postupci medicinski potpomognute oplodnje.

Povjeriti ostvarenje svoje najveće želje liječniku ili timu stručnjaka nije lako, ali jedino tako možeš dobiti odgovarajuću skrb i riješiti problem neplodnosti.

***Najvažnija poruka je da neplodnost nije konačna presuda, nije sramota i možete je pobijediti. Niste sami!***



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Potraži liječničku pomoć ako do trudnoće ne dolazi nakon 12 mjeseci pokušavanja.
- » Potraži liječničku pomoć ranije ako si žena starija od 35 godina ili ako znaš da kod jednog od partnera postoji određeni zdravstveni problem.
- » Neplodnost nije samo ženski problem.
- » Pronađi odgovarajućeg liječnika.
- » Nemoj odgađati traženje stručne pomoći jer je vrijeme iznimno važno.

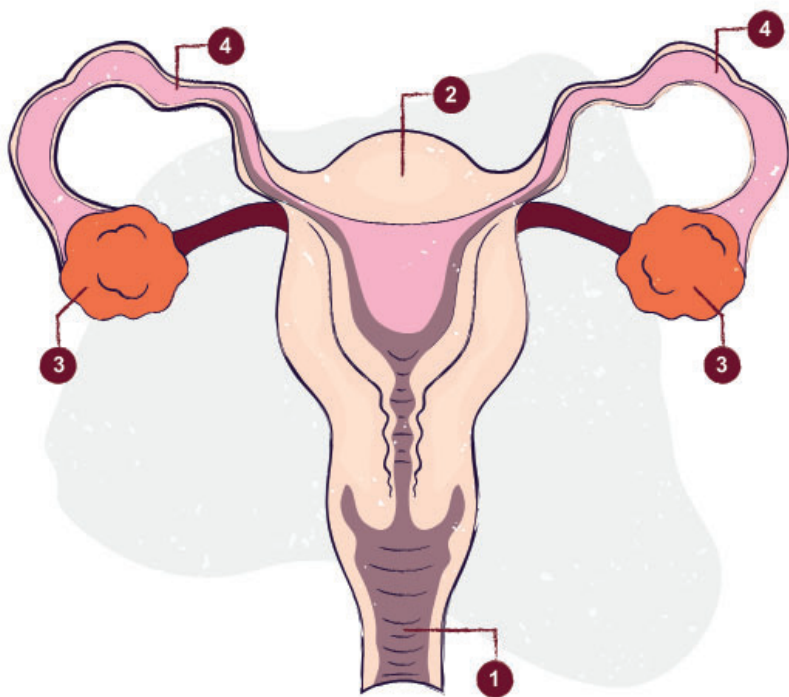




DRUGO POGLAVLJE

# Ženski reproduktivni sustav

Ženski reproduktivni sustav sastoji se od organa koji su zaduženi za proizvodnju ženskih spolnih stanica i za podržavanje trudnoće i ploda u razvoju. Ti se organi nalaze u donjem dijelu trbuha. Ženski spolni organi sastoje se od vanjskih dijelova (vanjski i unutarnji nabori vulve i klitoris) i unutarnjih dijelova (rodnica, vrat maternice, maternica, jajnici i jajovodi).





## Ženski reproduktivni sustav u kratkim crtama

### Rodnica (1)

Rodnica (ili vagina) povezuje maternicu i vanjske dijelove spolnih organa. To je put koji vodi do maternice i iz nje, primjerice za menstrualno krvarenje i sjemenu tekućinu. Vagina također čini porođajni kanal.

### Maternica (2)

Maternica (ili uterus) mjesto je u kojem beba raste tijekom trudnoće. Može se jako proširiti. Možemo ju zamisliti kao jedan veliki mišić kruškolikog oblika koji svojim stiskanjem gura djetete van tijekom poroda.

### Jajnici (3)

Jajnici su dva organa u obliku badema, po jedan sa svake strane maternice. U jajnicima se stvaraju i oslobađaju jajne stanice (što nazivamo ovulacijom) te proizvode hormone koji tijelo pripremaju za trudnoću i održavanje trudnoće.

### Jajovodi (4)

Sa svake strane maternice se nalazi po jedan jajovod koji

povezuje jajnik sa svake strane i šupljinu maternice. Jajovodi su šuplji, i jajna stanica oslobođena tijekom ovulacije iz jajnika prolazi kroz jajovod do maternice; ukoliko su tijekom prolaska u jajovodu prisutni i spermiji, jajna stanica na svom putu bude oplođena. Nakon oplodnje, oplođena jajna stanica (sada je već u biti – rani zametak) nastavlja svoje putovanje do maternice.

### Ženski spolni hormoni

Hormoni su tvari koje određeni organi (žlijezde) proizvode i otpuštaju u tijelu svakog organizma te koje pokreću i kontroliraju različite funkcije ljudskog tijela. Spolni hormoni su odgovorni za rast, razvoj i funkciju organa za razmnožavanje te imaju ključnu ulogu u reprodukciji.

### Menstruacijski ciklus

Menstruacijski ciklus je ponavljajući proces koji se normalno odvija u tijelu žene svakog mjeseca. Započinje prvog dana menstruacije kada se ljušti stara sluznica maternice (endometrij), a nastavlja se ponovnim postupnim zadebljavanjem sluznice maternice.

ce koja se tako opet priprema za moguću trudnoću. Ako do trudnoće ne dođe, ponovno se javlja menstrualno krvarenje čime započinje novi ciklus.

## Ženski reproduktivni sustav u dužim crtama

### Rodnica

Rodnica povezuje maternicu s vanjskim dijelovima spolnih organa i duga je oko 7,5–10 cm. Tijekom menstruacijskog ciklusa, kroz rodnicu odlazi menstruacijska krv, a tijekom spolnog odnosa, sjemena tekućina kroz nju ulazi u maternicu, na putu prema jajovodima. Rodnica je također važan dio porođajnog kanala kroz koji dijete prolazi pri porodu. Stijenke rodnice su jako elastične i rastezljive.

### Maternica

Maternica ima važnu zadaću osigurati sigurno gnijezdo za rast i razvoj ploda od njegova začeća pa do porođaja. Oblikom podsjeća na krušku, čiji je uži dio spojen s rodnicom a širi dio okrenut prema

trbušnoj šupljini. Maternica se stoga sastoji od dva dijela: veći dio naziva se tijelo maternice, a manji vrat maternice ili cerviks. Vrat maternice otvara se u rodnicu i kroz njega iz maternice izlazi krv za vrijeme menstruacije, odnosno, preko cerviksa u maternicu ulazi sjeme nepходно za oplodnju koja se događa u jajovodima.

U pubertetu se sluznica maternice počinje pripremati svakog mjeseca da primi oplođenu jajnu stanicu. Postaje labavija i deblja, čime se stvaraju povoljni uvjeti da se zametak u nju ugnijezdi otprilike šest dana nakon oplodnje jajne stanice. Ako do oplodnje ne dođe ili ako se oplođena jajna stanica ne ugnijezdi u maternicu, na kraju ciklusa zadebljani dio sluznice oljušti se s menstrualnim krvarenjem. Stijenke maternice vrlo su elastične. Ako dođe do trudnoće, maternica se postepeno širi kako plod raste. Maternica je po sastavu praktički cijela jedan veliki mišić, čije stiskanje tijekom porođaja (trudovi) guraju dijete prema van.

## Jajnici

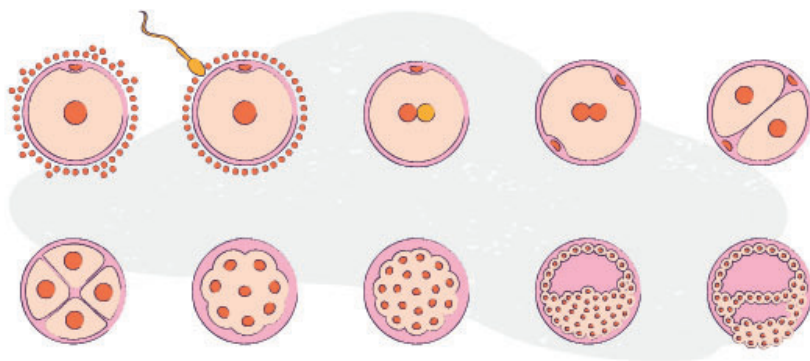
Po jedan jajnik nalazi se sa svake strane maternice i veličine je badema. Jeste li znali da se žena rađa sa svim jajnim stanicama koje će ikada imati? Pri rođenju ima oko 400 000 folikula. Folikul je mala šupljina u tkivu jajnika unutar koje raste i dozrijeva jajna stanica. Kako žena stari, broj jajnih stanica postupno se smanjuje. Samo se mali dio njih može u potpunosti razviti za oplodnju. Reproktivno razdoblje u životu žene počinje u pubertetu i traje oko 30 godina. Za to vrijeme godišnje sazrije u prosjeku 13 folikula s jajnim stanicama. To se događa u razmacima od oko 28 dana, koliko traje prosječni

menstruacijski ciklus. Zato tijekom čitavog života žene, od 400.000 folikula, sazrije svega oko 400 jajnih stanica.

Kada folikul dozrije, on pukne i otpusti jednu jajnu stanicu: to se naziva ovulacija. Jajna stanica tada započinje svoje putovanje kroz jajovod, gdje se eventualno može susresti sa spermijem.

### Ljudska jajna stanica

otprilike je velika kao vrh igle i najveća je stanica u našem tijelu. Okruglog je ili ovalnog oblika i ima nekoliko zaštitnih slojeva koji ju izvana okružuju poput krune.



## **Jajovodi**

Jajovodi se nalaze u gornjem dijelu zdjelice i dugi su otprilike 10–12 cm. Na jednom kraju svojim otvorima labavo pokrivaju jajnike, a na drugom se spajaju s maternicom. Imaju važnu ulogu u kretanju zrele jajne stanice. U njima dolazi do njezine oplodnje unutar 24 sata od ovulacije ako su prisutni spermiji. Površina jajovoda obložena je trepetljikama (resicama) koje se pomiču prema maternici. Takvim kretanjem pomažu jajnoj stanici da putuje do maternice. Oplodena jajna stanica stiže do maternice za otprilike tri dana i spremna je za implantaciju u stijenku maternice.

Tijekom svog putovanja kroz jajovod, oplodena jajna stanica puno se puta dijeli na sve više stanica koje tvore vanjski i unutarnji sloj zametka. Od vanjskog sloja razvija se posteljica koja će se sljedećih devet mjeseci brinuti za prehranu ploda i opskrbljivati ga važnim hranjivim tvarima iz majčina tijela. Od unutarnjeg sloja razvija se plod koji će narednih mjeseci svoje vrijeme provoditi na toplom i sigurnom mjestu, smješten u maternici, u amnionskoj vrećici punoj tekućine. On se hrani putem pupčane vrpce koja je preko posteljice povezana s majkom i tako dobiva sve što je potrebno za njegov razvoj. Raste veličinom i oblikom te razvija svoje organe i sustave sve dok ne postane beba sposobna za život. Zatim pod utjecajem ženskih spolnih hormona napušta maternicu i započinje svoje putovanje u svijet.

## **Ženski spolni hormoni**

Ženski spolni hormoni su dirigenti koji pokreću sve procese u ženskom reproduktivnom sustavu te njima upravljaju. Proizvode ih razni organi te ih u različitim količinama otpuštaju izravno u krvotok, ovisno o dobi, fazi menstruacijskog ciklusa ili trajanju trudnoće. Nalazi hormonskih pretraga tvojem liječniku daju važne informacije o stanju reproduktivnog sustava. Najvažniji ženski hormoni su:

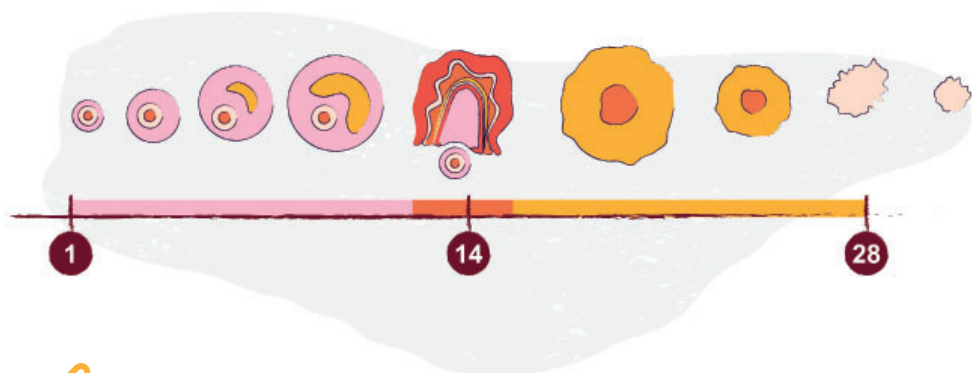
- **FSH** (folikulostimulirajući hormon) – stvara ga i u krvotok otpušta hipofiza, žlijezda smještena u mozgu. FSH stimulira jajnike na razvoj jajnih stanica. Njegova se razina mjeri u početnoj fazi menstruacijskog ciklusa, a njegova razina jedan je od pokazatelja rezerve jajnika, odnosno preostalog broja jajnih stanica kod žene.
- **LH** (luteinizirajući hormon) – najuočljivija mu je uloga poticanja samog procesa ovulacije, nakon što prethodno jajna stanica dođe do zrele faze. LH doseže najvišu razinu neposredno prije ovulacije.
- **Estradiol** – glavni je i najpotentniji estrogen u ženskom tijelu, koji ima različite funkcije. Ima važnu ulogu u procesu sazrijevanja jajnih stanica i zadebljanju sluznice maternice.
- **Progesteron** – priprema sluznicu maternice za implantaciju oplođene jajne stanice.
- **Prolaktin** - oslobađa ga hipofiza, žlijezda smještena u mozgu. Njegova glavna funkcija tijekom trudnoće i dojenja je laktacija (poticanje proizvodnje majčina mlijeka).

## Menstruacijski ciklus

Menstruacijski ciklus fiziološki je proces cikličkih promjena u sluznici maternice žene, a reguliraju ga ženski spolni hormoni. Duljina ciklusa (razmak između dviju menstruacija) u prosjeku traje 28 dana. Početak menstruacijskog krvarenja računa se kao prvi dan menstruacijskog ciklusa. Svaki se ciklus sastoji od tri faze:

- **Prva faza** traje od prvog dana menstruacije do ovulacije, odnosno prosječno 10–14 dana. Otpuštaju se hormoni FSH i LH koji potiču rast i sazrijevanje jajne stanice, koja zauzvrat kao odgovor povećava proizvodnju estrogena u jajnicima.
- **Ovulacija** - tijekom ove faze, nagli porast hormona LH potiče konačno sazrijevanje i pucanje folikula u jajniku, iz kojeg se tako oslobađa jajna stanica. Do ovulacije dolazi oko 14 dana prije kraja ciklusa i ona traje kratko, samo dan-dva.
- **Zadnja faza** traje od završetka ovulacije do kraja ciklusa. Nakon što se jajna stanica oslobodi, folikul se pretvara u takozvano „žuto tijelo“ koje proizvodi progesteron i tako priprema maternicu da primi oplodenu jajnu stanicu.

Važno je znati da do ovulacije ne dolazi u svakom ciklusu. Sasvim je normalno povremeno imati ciklus tijekom kojeg nema ovulacije.



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Plod se smješta u maternicu.
- » Jajnik oslobađa jednu zrelu jajnu stanicu tijekom ovulacije.
- » Spermij i jajna stanica susreću se u jajovodima.
- » Menstruacijskim ciklusom upravljaju ženski spolni hormoni.
- » Sposobnost žene da zatrudni počinje u pubertetu i obično traje oko 30 godina.



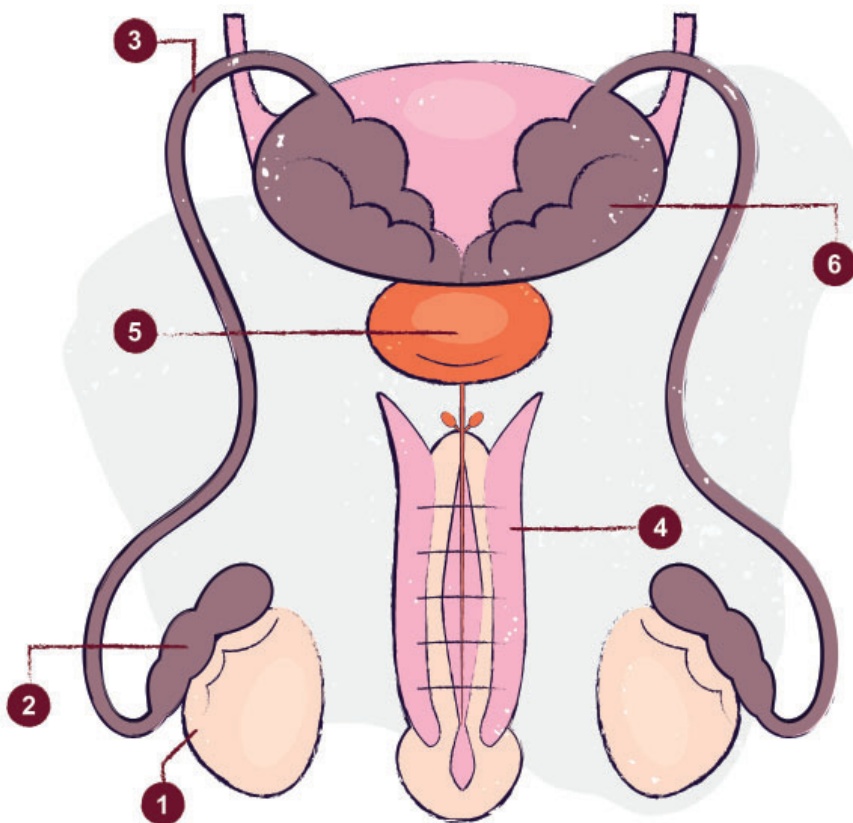


TREĆE POGLAVLJE

# **Muški reproduktivni sustav**

Muški reproduktivni sustav sastoji se od organa koji proizvode muške spolne stanice i koji su odgovorni za oplodnju ženske jajne stanice. To su:

- testisi (sjemenici),
- pasjemenik (epididimis) i sjemenovod,
- mošnja (skrotum),
- penis,
- prostata,
- sjemeni mjehurići,
- spermatozoidi,
- muški spolni hormoni



## Muški reproduktivni sustav u kratkim crtama

### Testisi (1)

Testisi, kojih je u pravilu dva, glavni su spolni organi. Proizvode muške spolne stanice, odnosno sjeme ili spermatozoide, i muške spolne hormone.

### Pasjemenik i sjemenovod (2 & 3)

Na rubu svakog testisa smješten je pasjemenik koji je vrsta kanala te povezuje testis sa sjemenovodom. Njihova je zadaća pohranjivanje, razvoj i prijenos spermija.

### Mošnja

Mošnja je vrećasti nastavak kože izvan tijela u kojem se nalaze testisi. Njihova osnovna uloga je održavanje temperature testisa, koja je za 1°C niža od tjelesne.

### Penis (4)

Ima ključnu ulogu u spolnim odnosima. Građen je tako da uz pomoć posebne regulacije

protoka krvi dolazi do njegove erekcije. Prenosi spermije tijekom ejakulacije.

### Prostata (5)

Prostata je organ koji sudjeluje u stvaranju sjemene tekućine i ejakulaciji.

### Sjemeni mjehurići (6)

Riječ je o parnom organu koji proizvodi sastavnice sjemene tekućine.

### Spermiji

Spermiji su muške spolne stanice, također poznate kao sperma ili sjeme. Sadrže genetski materijal.

### Muški spolni hormoni

Hormoni su tvari koje organi proizvode i otpuštaju te koje pokreću i kontroliraju različite funkcije ljudskog tijela. Spolni hormoni imaju ključnu ulogu u našem razmnožavanju.

## Muški reproduktivni sustav u dužim crtama

### Testisi

Testisi su glavni organi muškog reproduktivnog sustava. U njima se proizvode muške spolne stanice koje zovemo **spermiji**. Testisi također proizvode muški spolni hormon koji se zove testosteron. Testosteron utječe na razvoj reproduktivnih organa i sekundarnih spolnih obilježja kod muškaraca, poput dlakavosti na licu i prsima, tipične građe tijela i mišićne mase.

Svaki je testis ovalno tijelo, blago izduženo i spljošteno sa strane. Prosječna veličina testisa odraslog muškarca mogla bi se usporediti s veličinom velikog oraha s ljuskom. Lijevi testis kod većine muškaraca malo je veći od desnog i nešto je niže položen. Izvana je testis obavijen gustom čahuricom. S unutarnje strane testisa nalazi se sloj rahlog vezivnog tkiva, bogatog krvnim žilama.

### Pasjemenik i sjemenovod

Svaki testis spojen je sa sustavom odvodnih kanalića koji uključuju pasjemenik, smješten u mošnjici, i sjemenovod, koji polazi od pasjemenika i ulazi u malu zdjelicu kroz kanal u predjelu prepona (preponski ili ingvinalni kanal). U tim se kanalićima stvaraju spermiji te proizvode i pohranjuju neke sastavnice sjemene tekućine. Na svom putu iz testisa, sjemena tekućina ulazi u mokraćni kanal i otuda nadalje dijeli svoj put s mokraćom. Kada se sjemena tekućina ejakulira, dodaju se izlučevine pomoćnih žlijezda kao što su sjemeni mjehurići, prostata, itd.

## Mošnja

Testisi su smješteni u posebnom naboru kože koji se naziva mošnja, a nalazi se u donjem dijelu pubičnog područja. Testisi se nalaze s vanjske strane tijela jer je optimalna temperatura za stvaranje sperme niža od temperature u trbuhu. Tijekom razvoja muškog ploda u maternici, testisi se postupno spuštaju u mošnju te do kraja devetog mjeseca mošnja zauzima svoj trajni položaj.

Razni razlozi mogu dovesti do toga da se testisi ne spuste u mošnju, nego da ostanu unutar tijela i nakon rođenja. Takvo se stanje naziva kriptorhizam i vrlo je problematično jer može dovesti do neplodnosti ako se ne prepozna i liječi na vrijeme.

## Penis

Penis je organ kojim se obavlja **spolni odnos**. Sastoji se od tri glavna dijela: korijen, tijelo i glavić. Korijen je pričvršćen za zdjelične kosti. Tijelo penisa valjkastog je oblika, blago spljošteno odozgo i odozdo. Sastoji se od dva šupljikava tijela i jednog spužvastog tijela. Te su strukture neophodne za postizanje erekcije. Veličina i tvrdoća muškog penisa mijenjaju se ovisno o količini krvi koja ispunjava šupljikave prostore. Penis je seksualno funkcionalan tek nakon što se šupljikavi prostori ispune krvlju, pri čemu on postaje tvrd i uspravlja se: to se stanje naziva erekcija. Glavić penisa nalazi se na njegovu prednjem kraju. Stožastog je oblika sa zaobljenim vrhom i sadrži vanjski otvor mokraćne cijevi.

Važno je znati da veličina penisa i prisutnost erekcije nisu dokaz muške plodnosti. Samo se pretragom koja se zove spermogram može utvrditi postoje li problemi s plodnošću.

## **Prostata**

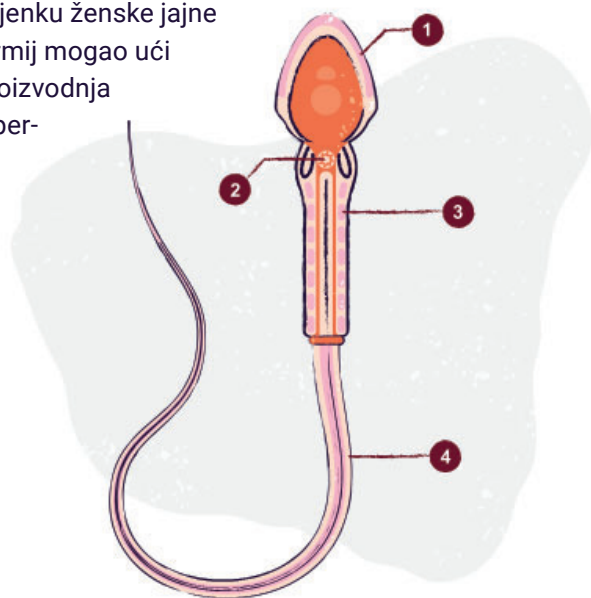
Prostata je organ u obliku kestena koji se nalazi odmah ispod mokraćnog mjehura i koji obavija početni dio mokraćne cijevi. Kada sjemena tekućina klizne u mokraćnu cijev, prostata joj dodaje sekret u kojem je gorivo za spermije i daje joj karakterističan miris. Prostata se završno razvija nakon puberteta, a u starijoj dobi dolazi do njezina postepenog propadanja, razmekšavanja i gubitka funkcije.

## **Sjemeni mjehurići**

Sjemeni mjehurić je parni organ, smješten na površini mokraćnog mjehura. To je zapravo žlijezda koja proizvodi jednu od sastavnica sjemene tekućine.

## Spermiji

Spermiji su muške spolne stanice, također poznate kao sperma ili sjeme. Vrlo su sitni, a sastoje se od glave<sup>1</sup>, vrata<sup>2</sup>, srednjeg dijela<sup>3</sup> (koji sadrži mitohondrije koji im daju energiju za kretanje) i repa<sup>4</sup>. U glavi je jezgra stanice (pronukleus) koja je okružena tankim slojem citoplazme. Ona sadrži genetski materijal. Spermij se kreće ritmičkim pokretima repa prema ženskom genitalnom traktu brzinom od oko 3 mm u minuti. Glava spermija sadrži enzime koji mogu probiti stijenku ženske jajne stanice kako bi spermij mogao ući u nju i oploditi je. Proizvodnja sperme naziva se spermatogeneza, traje oko 60-72 dana i odvija se u testisima. Proizvodnja zrelih spermija počinje u pubertetu i smanjuje se sa starošću. Prosječni životni ciklus spermatozoida je tri mjeseca.



Sposobnost muškarca da začne (sposobnost sperme za oplodnju) može biti znatno narušena zbog pušenja, prekomjernog konzumiranja alkohola, droga, određenih lijekova, anaboličkih steroida, zračenja i određenih čimbenika iz okoliša.

## **Muški spolni hormoni**

Zahvaljujući muškim spolnim hormonima, muškarci imaju funkcionalan reproduksijski sustav i razvijaju svoje sekundarne spolne karakteristike. Ti se hormoni zovu androgeni i izlučuju ih testisi. Testosteron je najvažniji i najjači androgen koji cirkulira krvlju.

### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Testisi proizvode spermu.
- » Proizvodnja sperme traje tri mjeseca, a na nju negativno utječu konzumacija alkohola, duhana i droga.
- » Veličina penisa i erekcija nisu dokaz muške plodnosti.

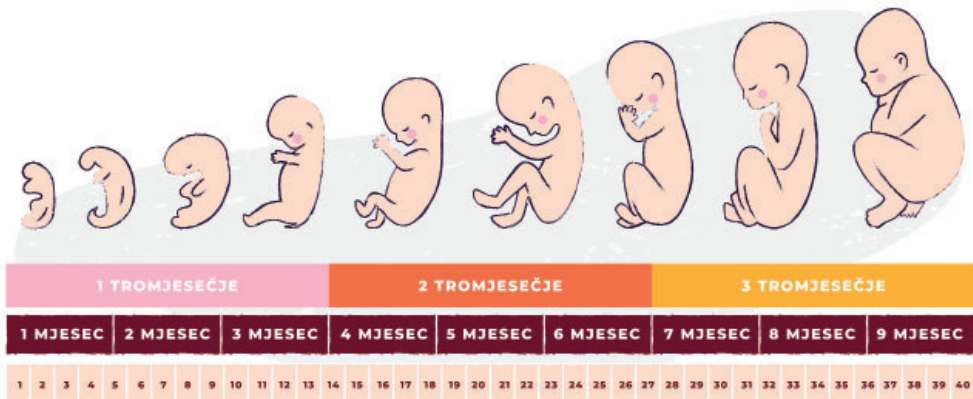






ČETVRTO POGLAVLJE

**Od stanice do rođenja:  
razvoj djeteta**



Nakon što spermij oplodi jajnu stanicu, nastaje nova stanica koja se zove **zigota**. Iz te će se jedne stanice razviti dijete. U prva tri mjeseca njezina razvoja, zovemo je **zametak**. Za zametak se koristi i naziv embrij.

Zametak svoj razvoj započinje diobom zigote, do čega dolazi već u jajovodima. Broj stanica brzo se povećava: zigota se prvo dijeli na dvije stanice, zatim se svaka od tih stanica dijeli na još dvije i tako tvori četverostanični zametak, zatim na osam stanica, i tako dalje. U ovom stadiju razvoja zametak izgleda poput ploda dudu ili murve i naziva se **morula**.

**Petog dana** razvoja zametka nastaje mjehurić okružen jednim slojem stanica koji se naziva blastocista. Stiže u maternicu i otprilike šestog dana od oplodnje ugnijezdi se u sluznicu stijenke maternice. Da bi se zametak implantirao ženski hormoni trebaju pripremiti sluznicu maternice (endometrij) da primi zametak. Nakon implantacije, zametak se počinje hraniti iz tijela žene. U blastocisti razlikujemo dvije grupe stanica: od jednih se razvija plod (ili fetus), a od drugih vanjska i unutarnja ovojnica ploda. Od vanjske ovojnice nastaje posteljica, dok unutarnja

ovojnica tvori amnijsku šupljinu – vrećicu s plodnom vodom u kojoj zametak pliva i koja ga štiti od mehaničkih udaraca. Posteljica će se u potpunosti oblikovati do četvrtog mjeseca nakon oplodnje. Zahvaljujući posteljici, zametak, a kasnije i plod, putem pupčane vrpce dobiva potrebne hranjive tvari i kisik iz majčine krvi. Pupčana vrpca (pupkovina) povezuje buduće dijete s majkom i sadrži jednu venu i dvije arterije.

Kada je iz nekog razloga poremećen proces kretanja zametka kroz jajovod, implantacija se može dogoditi na nekom drugom mjestu osim u šupljini maternice: u tom slučaju dolazi do ektopične trudnoće (koja se ponekad naziva izvanmateričnom trudnoćom). Ovo je stanje opasno po život i zahtijeva hitnu liječničku pomoć!

Narednih nekoliko tjedana nakon oplodnje, stanice od kojih nastaje plod nastavljaju se dijeliti i formiraju dvoslojnu šupljinu. Tako nastaju prvi embrionalni slojevi stanica, vanjski i unutarnji, a kasnije se između njih razvija srednji sloj embrionalnih stanica. Stanice vanjskog sloja formirat će kožu, mozak i živce. Iz stanica unutarnjeg sloja razvit će se probavni sustav, jetra, gušterača, pluća i dušnik. Iz srednjeg sloja nastaju kosti, mišići, srce, krvne žile, krv, bubrezi i spolne žlijezde.

**Mjesec dana** nakon oplodnje, zametak je **veličine zrna** i nastavlja se razvijati. Formiraju se različite vrste stanica i tkiva, a počinju se razvijati i organi.

Različiti čimbenici okoline i načina života mogu nepovoljno utjecati na razvoj djeteta, stoga je važno da trudnica izbjegava korištenje određenih lijekova, alkohola i droga te da se zaštiti od zračenja i izlaganja toksinima.

U **drugom mjesecu** trudnoće zametak nalikuje ljudskom biću i već se razlikuje od zametaka drugih sisavaca. Ima veliku glavu, male udove i zdjelicu. Od tog razdoblja nadalje, zametak se naziva **plod** (ili fetus) i razvija se vrlo brzo.

U **trećem mjesecu** trudnoće gotovo svi mišići, organi i živci već funkcioniraju. Razvijaju se hrskavice budućih kostiju koje će u narednim tjednima početi formirati kostur. Plod u ovoj fazi može progutati plodovu vodu (amnijsku tekućinu), preraditi je i vratiti mokrenjem u amnijsku vrećicu.

U razdoblju od 11. do 13. tjedna trudnoće može se učiniti kombinirani (ultrazvučni i biokemijski) probir kromosomskih abnormalnosti ploda.

Tijekom **četvrtog i petog mjeseca** trudnoće majka počinje osjećati pokrete ploda. Lice ploda sve više poprima ljudski oblik. Pojavljuju se prve dlake i nokti, a na ultrazvuku se može vidjeti i spol. Formiraju se bubrezi i jednjak. Počinju se formirati tri koščice srednjeg uha. Dijete može čuti prve zvukove, iako nesvjesno, pa je najbolje izbjegavati glasne zvukove. Može reagirati i na jako svjetlo.

Tijekom **šestog mjeseca** živčani sustav se brzo razvija. Mozak počinje kontrolirati sve procese u tijelu, aktiviraju se sluh i vid. Jača se mišićna koordinacija. Djetetove kosti se brzo formiraju i jačaju, stoga je vrlo važno zdravom i uravnoteženom prehranom majke osigurati dovoljno

kalcija i željeza. U ovom razdoblju trudnoće, liječnik može trudnicu poslati na krvne pretrage zbog anemije ili može zatražiti dodatne specijalizirane pretrage ako je potrebno (npr. pregled pedijatrijskog kardiologa i fetalni ultrazvuk srca).

U **sedmom mjesecu** pluća su spremna za disanje, a u slučaju prijevremenog rođenja plod može preživjeti i izvan tijela žene. U ovoj fazi trudnoće može se ispitati razinu šećera u krvi majke i napraviti probir na gestacijski dijabetes. To je jedan od najčešćih metaboličkih poremećaja u trudnoći, koji uzrokuje povišenu razinu šećera u krvi i može imati ozbiljne kratkoročne i dugoročne posljedice za dijete i majku.

U **osmom i devetom mjesecu** plod nastavlja rasti te su sada svi organi potpuno razvijeni i sposobni obavljati potrebne vitalne funkcije izvan majčina tijela. U posljednja četiri tjedna težina djeteta se gotovo udvostruči, jer se nakuplja masno tkivo.

Konačno, **krajem devetog mjeseca** plod se počinje odvajati od majčina tijela pod utjecajem ženskih hormona. Taj se proces naziva porod. Nakon poroda beba može sama disati i hraniti se. Rođeno je novo ljudsko biće.



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Trudnoća traje oko devet mjeseci i dijeli se na tri tromjesečja.
- » Prva tri mjeseca trudnoće najkritičnija su za razvoj djeteta.
- » U trudnoći trebaš ići na redovite liječničke preglede.
- » Vrlo je važno da se hraniš zdravo i uravnoteženo.







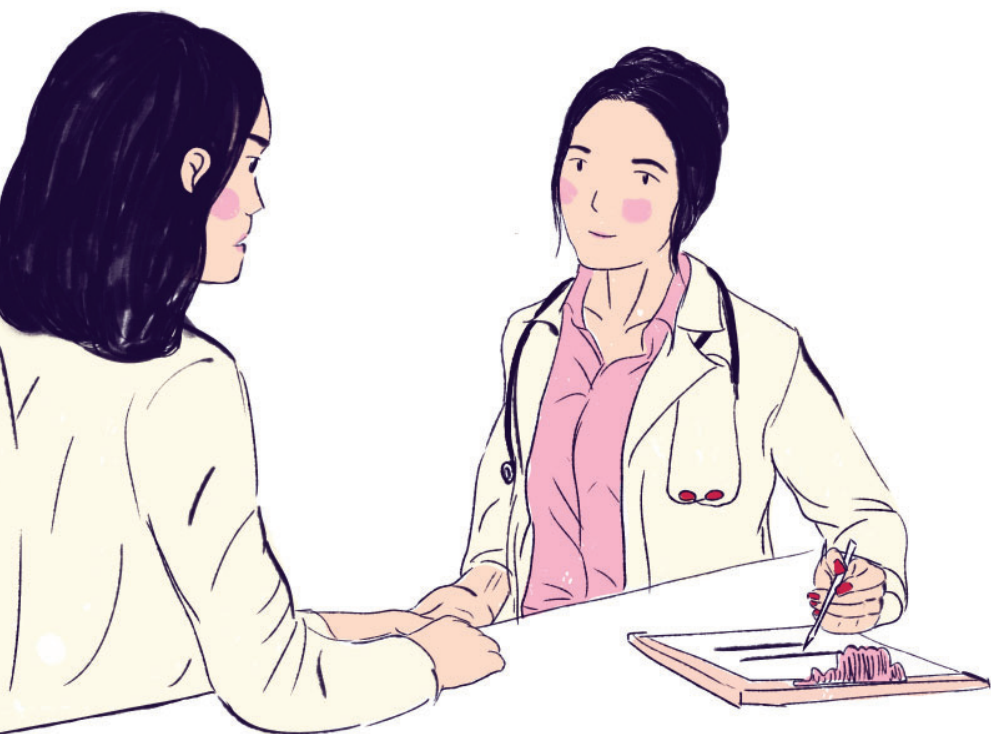
PETO POGLAVLJE

**Želim biti mama:  
odakle da krenem?**

Trudnoća je doslovno drugo stanje i dobro je da se za nju pripremiš. Što je tvoje zdravstveno stanje bolje, veća je šansa da ćeš narednih mjeseci imati pozitivan test na trudnoću. Tvoje zdravlje također će utjecati na tijek trudnoće. Provjeri svoje opće zdravstveno stanje, pazi što jedeš i kako živiš. Možda se vrijedi potruditi i uvesti neke promjene?

## Idi kod liječnika na pregled

Kad dođeš ginekologu najbolje je da ga obavijestiš o svojim planovima. On će ti postavljati pitanja i vjerojatno te pregledati ili napraviti ultrazvuk. U razgovoru s njim spomeni sve što te zabrinjava, npr. neredovite cikluse, bolne menstruacije, točkasto krvarenje. Možete



razgovarati i o tome kako funkcionira tvoj menstrualni ciklus i kojim danima imaš najveće šanse za trudnoću.

Ginekolog te može uputiti i na dodatne preglede i pretrage, kao na primjer mikrobiološke pretrage (brisevi vrata maternice), vrlo važan test probira u prevenciji upalnih reakcija te raka vrata maternice. Te bi pretrage svaka žena trebala redovito obavljati, a posebno je to važno kod planiranja trudnoće. Ovisno o tvom stanju možda će preporučiti i odgovarajuće dodatke prehrani (suplemente).

## **Obavi pretrage i cijepi se**

Prije trudnoće važno je obaviti razne pretrage i zdravstvene preglede kako bi se osigurala zdrava trudnoća u budućnosti. Osim cervikalnih briseva, druge pretrage koje bi trebalo razmotriti su ultrazvuk dojki, krvne pretrage i pretrage urina kako bi se isključile infekcije. Pretrage štitnjače također su vrlo važne jer hormoni štitnjače mogu utjecati na šanse za ostvarivanje trudnoće. Provjeri imunitet na dječje zarazne bolesti kao što su rubeola i vodene kozice te se po potrebi cijepi. Tokso-plazmoza, citomegalovirus i zarazne bolesti jetre također predstavljaju ozbiljnu prijetnju trudnoći i razvoju djeteta. Prije nego što kreneš raditi na trudnoći slijedi savjete svog liječnika o smjernicama za cijepljenje prije i tijekom trudnoće.

## **Dodaci prehrani (suplementacija)**

Ako si zdrava, nećeš trebati uzimati posebne vitaminske dodatke dok se pripremaš za trudnoću. Izuzetak je preventivna suplementacija folnom kiselinom koja je vrlo važna za pravilan razvoj živčanog sustava ploda. Folna kiselina također smanjuje rizik od prijevremenog poroda i pobačaja. U zdravih žena dnevna potreba za folnom kiselinom iznosi oko 0,4 mg. Najbolje je da sa suplementacijom započneš već tri mjeseca prije planirane trudnoće ili najkasnije četiri tjedna prije začeća. Osim toga, liječnik ti može savjetovati da uzimaš dodatke prehrani i ako nalazi tvojih pretraga ukazuju na nedostatke ili u slučaju određenih zdravstvenih stanja.

## **Naruči se kod zubara**

Iako posjet stomatologu najčešće nije povezan s trudnoćom, iznimno je važan za njezinu sigurnost. Neliječeni problemi sa zubima mogu uzrokovati razne probleme u trudnoći. Zato je pametno provjeriti oralno zdravlje i liječiti karijes prije trudnoće.

## **Zdravo se hrani**

Ono što jedemo ima veliki utjecaj na naše zdravlje i plodnost. Zato je važno da obratiš posebnu pozornost na to što jedeš kada pokušavaš zatrudnjeti.

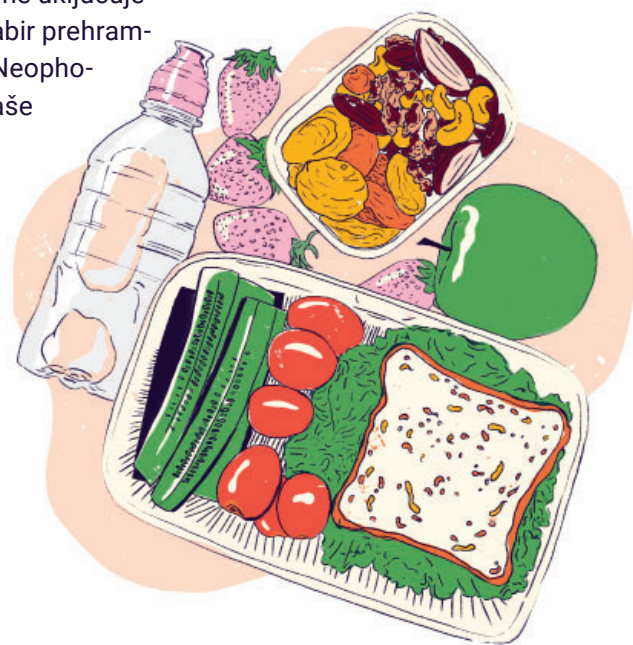
Najbolje je da na tanjuru bude što više povrća: u zdravoj prehrani ono bi trebalo biti polovica svakog obroka. Drugu polovicu trebaju činiti ugljikohidrati i bjelančevine (proteini). Dokazano je da je za naše zdravlje dobro ako zamijeni-

mo bijelu tjesteninu tjesteninom od cjelovitog zrna pšenicice, krupicom ili smeđom rižom te ako bijeli kruh zamijenimo kruhom od cjelovitog zrna, integralnim ili raženim kruhom.

Pokušaj uključiti ribu u svoju prehranu. Trebalo bi je jesti najmanje dva puta tjedno, najbolje pečenu ili kuhanu na pari. S vremena na vrijeme možeš konzumirati i ribu u konzervi. Smanji konzumaciju crvenog mesa (svinjetina, govedina, janjetina): trebalo bi ga biti što manje u prehrani.

Bjelančevine biljnog podrijetla važna su sastavnica zdrave prehrane. Većinu biljnih bjelančevina možeš osigurati ako jedeš grah, leću, slanutak ili tofu.

Zdrava prehrana ne uključuje samo pravilan odabir prehranbenih namirnica. Neophodno je opskrbiti naše tijelo i dovoljnom količinom vode. Zaslađena pića i sokove najbolje je zamijeniti vodom. U pravilu bismo trebali piti 2–3 litre vode dnevno, ovisno o našoj težini.



Prerađenu hranu, kao što je brza hrana, čips ili slatkiši, treba izbjegavati. Sadrži nezdrave masti koje su loše za zdravlje i plodnost.

Također treba smanjiti unos šećera. Najbolje je izbjegavati jako zaslađena gazirana i energetska pića. Voće ili dobri domaći kolači uvijek su najbolji izbor kada se zaželimo nečeg slatkog.

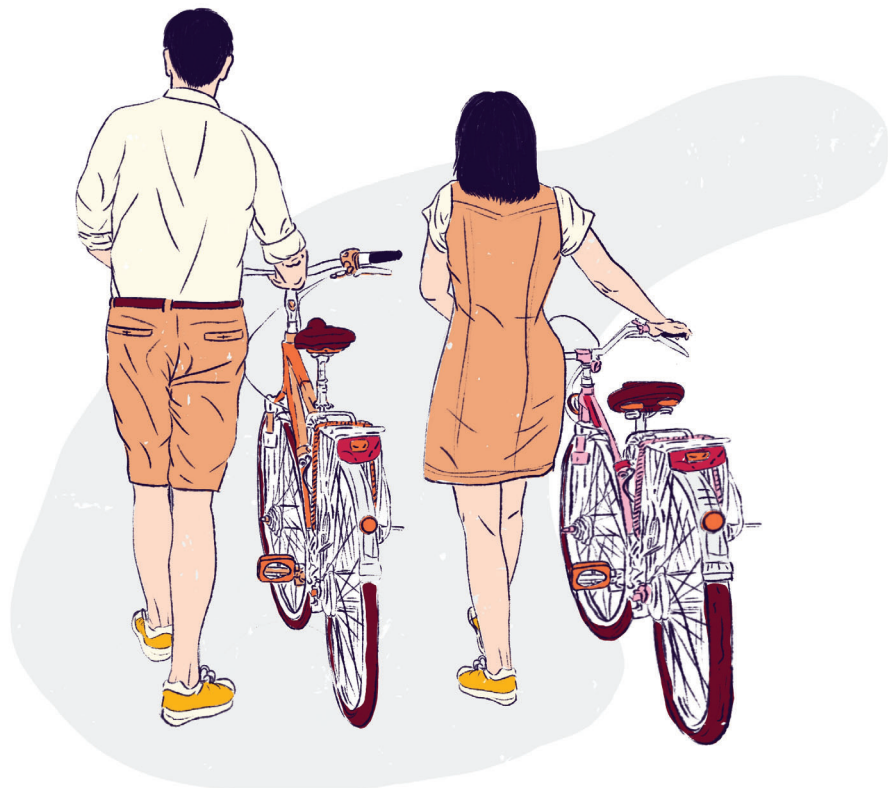
## **Prestani pušiti i piti alkohol**

Vrlo je važno odreći se cigareta i alkohola tijekom pripreme za trudnoću. Pušenje u velikoj mjeri smanjuje šanse za trudnoću i kod muškaraca i kod žena. Može oštetiti jajne stanice, spermiju i sluznicu maternice. Konzumaciju alkohola također treba ograničiti jer može dovesti do neredovitih ciklusa, loše kvalitete sluzi te smanjene kvalitete sperme i erektilne disfunkcije. Važno je zapamtiti da su čak i e-cigarete i uređaji za grijanje duhana štetni. Prestani pušiti i smanji unos alkohola dok pokušavaš začeti.

## **Budi aktivna**

Umjerena tjelesna aktivnost važna je za zdrav način života dok pokušavaš začeti. Ne smije biti previše intenzivna jer bi to moglo negativno utjecati na sposobnost začeća. Pronađi aktivnosti u kojima uživaš. I svakodnevne navike se računaju, poput vožnje biciklom do trgovine ili izlaska iz autobusa na ranijoj stanici da malo prošećeš. Na tvoje zdravlje pozitivno će utjecati i druženje s prijateljima u šetnji umjesto u kafiću.



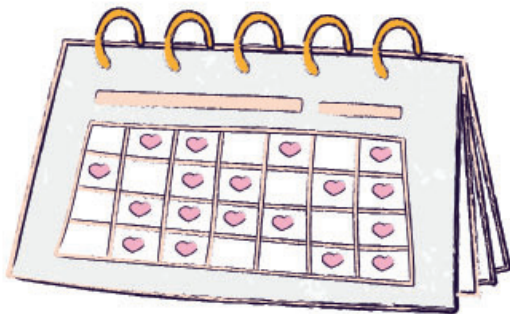


## Održavaj zdravu tjelesnu težinu

Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost bitne su za održavanje zdrave tjelesne težine. Zdrava težina važna je za povećanje šansi za trudnoću. I prekomjerna i premala tjelesna težina mogu uzrokovati mnoge zdravstvene probleme koji nepovoljno utječu na šanse začeća. Ovo se odnosi i na žene i na muškarce. Ako nisi sigurna je li tvoja tjelesna težina odgovarajuća, razgovaraj o tome sa svojim liječnikom ili nutricionistom i primijeni njihove savjete. Zdrava prehrana i umjerena tjelesna aktivnost vrlo su važne.

## Imaj spolne odnose. I uživaj u njima!

Dok pokušavaš za-  
trudnjeti, važno je znati  
kada i koliko često imati  
spolne odnose. Šanse  
za trudnoću najveće su  
u danima oko ovulacije.  
Nije ih uvijek lako prepo-  
znati. Zato vodite ljubav  
redovito, najbolje oko 3-4  
puta tjedno, a oko perioda ovulacije svaki dan ili svaki drugi  
dan, pogotovo kada ti se to najviše prohtije. Obično je u  
plodnim danima naš seksualni nagon najveći.



### Što ako ne ide?

Ponekad je za ostvarivanje trudnoće potrebno i do 12  
mjeseci. U tom periodu većina parova koji to pokušavaju,  
trudnoću i ostvare. Međutim, ako bezuspješno pokušava-  
te zatrudnjeti više od godinu dana, trebali biste posjetiti  
liječnika i porazgovarati o svojoj situaciji. Liječnik će vas  
poslati na dodatne pretrage, uključujući hormonski status i  
spermiogram (analiza sjemena).

U nekim situacijama specijalista treba posjetiti i ranije. To  
se odnosi na žene starije od 35 godina i parove s utvrđenim  
zdravstvenim problemima koji mogu utjecati na plodnost. Ta-  
kvi problemi uključuju bolesti štitnjače, endometriozu, sindrom  
policističnih jajnika (PCOS), dijabetes i bolesti testisa. U takvim  
se slučajevima posjet specijalistu preporučuje već nakon šest  
mjeseci bezuspješnog pokušavanja ostvarivanja trudnoće.



***Što trebaš napraviti dok se pripremaš za trudnoću:***

- » naruči se kod ginekologa,
- » obavi potrebne pretrage i provjeri jesu li cjepiva koja si primila još uvijek važeća,
- » počni uzimati folnu kiselinu,
- » naruči se kod zubara,
- » zdravo jedi i pij dovoljno vode,
- » prestani pušiti i smanji unos alkohola,
- » budi aktivna,
- » održavaj zdravu tjelesnu težinu,
- » redovito prakticiraj nezaštićene spolne odnose i uživaj u njima,
- » nakon godine dana neuspješnih pokušaja ostvarivanja trudnoće posjeti liječnika specijalista.



ŠESTO POGLAVLJE

# **Zašto ne možemo začeti i što možemo poduzeti?**

## Rad na bebi

Ako već neko vrijeme pokušavaš začeti, svaki mjesec vjerojatno nestrpljivo čekaš dan kada ćeš moći napraviti test na trudnoću. To iščekivanje i neizvjesnost može pratiti niz emocija, uključujući uzbuđenje, razočaranje i tjeskobu, koje se ponavljaju iz ciklusa u ciklus...



## Kad stvari ne idu po planu...

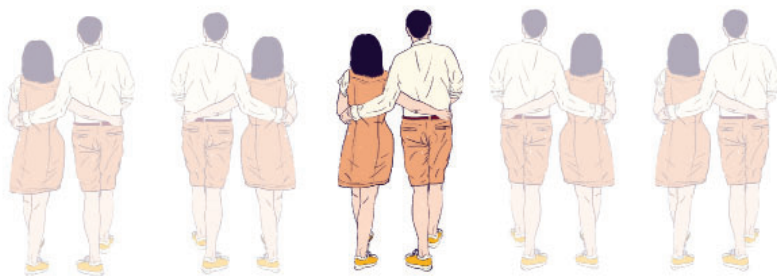
Nekim osobama nije potrebno dugo da ostvare trudnoću, dok su drugima potrebni mjeseci ili duže, ako ikad i uspiju. Vrijeme koje je potrebno za začeće ovisi o različitim čimbenicima, uključujući dob, postojeća zdravstvena stanja i način života.

Ako bezuspješno pokušavaš začeti više od nekoliko mjeseci, možda se osjećaš frustrirano i obeshrabreno. Ponekad je teško nositi se s čestim razočaranjima koje nam uzrokuju negativni testovi na trudnoću. Dugotrajni i bezuspješni pokušaji ostvarivanja trudnoće mogu utjecati i na tvoje mentalno zdravlje i dovesti do depresije ili anksioznih poremećaja. Možda se suočavaš s neplodnošću.

S tim se teško nositi i zato je važno potražiti pomoć stručnjaka i istražiti sve dostupne mogućnosti. Srećom, današnja medicina nudi razne načine da ti pomogne pri ostvarivanju trudnoće. Vrlo je važno da potražiš liječničku pomoć na vrijeme. Uz pravu podršku i skrb, mnoge osobe mogu uspješno začeti i iskusiti radost roditeljstva.

Jesmo li mi jedini?

Za mnoge osobe put do trudnoće može biti dug i težak. Zapravo, **svaki šesti** par ima problema s plodnošću. Samo se u Europskoj uniji s tim problemom suočava 25 milijuna osoba, tako da niste sami.



## **(Ne)plodnost parova**

Važno je znati da se neplodnost u cijelom svijetu podjednako javlja i kod žena i kod muškaraca. Ponekad se pogrešno misli da je neplodnost ženski problem, a zapravo su problemi muške neplodnosti jednako česti kao i problemi ženske neplodnosti.

Ponekad je pak uzrok neplodnosti istovremeno s obje strane.

### **Zašto ne možemo začeti?**

Do trudnoće dolazi kad spermij muškarca oplodi jajnu stanicu žene. Međutim, postoji mnogo razloga zašto do toga ne dolazi unatoč redovitim pokušajima. To može biti vrlo frustrirajuće i teško te se, potpuno razumljivo, možete početi pitati zašto ne možete začeti.

Mnogo je mogućih razloga zašto ti ili tvoj partner/partnerica ne uspijevate začeti. To može biti zato što žensko tijelo ne otpušta jajnu stanicu, reproduktivni sustav ima neke fizičke nepravilnosti, broj spermija muškog partnera je nizak, postoje neka zdravstvena stanja koja to sprečavaju ili jednostavno nemate spolne odnose u pravo vrijeme, ili dovoljno često.



## **Nekoliko mogućih razloga zašto ne dolazi do trudnoće**

### **Pokušavate li u pravo vrijeme i dovoljno dugo?**

Kad radite na trudnoći, važno je uzeti u obzir koliko dugo pokušavate. Nemojte se prerano obeshrabriti jer mnogim parovima potrebno je i 6 do 12 mjeseci da dođe do začeća. Osam od deset parova zatrudni nakon šest mjeseci pokušaja, a devet od deset ostvari trudnoću nakon godinu dana pokušaja, pod uvjetom da svaki mjesec imaju redovite i pravovremene spolne odnose.

### **Znaš li kada ti je ovulacija?**

Ovulacija je proces otpuštanja jajne stanice iz jajnika, do čega obično dolazi jednom mjesečno. Korisno je znati približan dan ovulacije radi boljeg odabira trenutka za

spolni odnos. Za utvrđivanje ovulacije možeš koristiti ovulacijski test ili se posavjetovati sa svojim ginekologom.

### **Jesi li donedavno koristila kontracepcijske pilule?**

Nakon uzimanja određenih kontraceptiva potrebno je neko vrijeme da se plodnost vrati. Nakon što prestaneš uzimati tablete, ponekad je potrebno nekoliko menstruacijskih ciklusa da dođe do začeća.

### **Imate li nekih zdravstvenih problema?**

Mušku i žensku neplodnost može uzrokovati nekoliko zdravstvenih stanja kao što su hormonska neravnoteža, dijabetes, autoimune bolesti poput lupusa i drugih. Problemi s mentalnim zdravljem, kao što su anksioznost i depresija, također mogu utjecati na ostvarivanje trudnoće.

## **Čimbenici povezani sa životnim stilom**

Pušenje, prekomjerno konzumiranje alkohola ili droga te ekstremni ili kronični stres mogu negativno utjecati na plodnost. Osim toga, na začće negativno utječe i prekomjerna ili premala tjelesna težina.

## **Neplodnost povezana sa životnom dobi**

Ženama nakon 35. godine postaje sve teže zatrudnjeti. Mnogi pretpostavljaju da su redoviti menstrualni ciklusi pokazatelj plodnosti, ali to nije nužno točno. Dob utječe na kvalitetu jajnih stanica, kao i na njihovu količinu. Plodnost muškaraca također opada s godinama, ali u manjoj mjeri.

## **Ženski reproduktivni problemi**

Neki uobičajeni uzroci uključuju sindrom policističnih jajnika (PCOS),

endometriozu, neprohodne jajovode i prijevremeno zatajenje jajnika (prijevremena menopauza). Izostanak ovulacije čest je uzrok ženske neplodnosti.

## **Muška neplodnost**


Za začće su potrebna oba partnera. Muška neplodnost obično se ne može utvrditi bez analize sjemena, odnosno spermograma. Pobrinite se da se oba partnera testiraju na moguće probleme s plodnošću i obavijestite liječnike o tome da pokušavate zatrudnjeti.

## **Neobjašnjiva neplodnost**

Kod otprilike 10% parova uzrok neplodnosti ostaje nepoznat. Međutim, i ti se parovi mogu uspješno liječiti.

## **Sekundarna neplodnost**

O sekundarnoj neplodnosti govorimo kada je par imao jednu trudnoću (ili više njih),



ali nakon toga ne može zatrudnjeti. Sekundarna neplodnost događa se mnogim osobama i čak je češća od primarne neplodnosti, odnosno stanja kada trudnoća nikada nije ostvarena. Čak i ako već imate dijete, sa sekundarnom se neplodnošću može biti teško nositi.

## **Traženje liječničke pomoći**

Ako imate poteškoća sa začećem ili iznošenjem trudnoće do kraja, postoji pomoć. Naručite se kod liječnika specijalista humane reprodukcije kako biste saznali imate li problema s plodnošću. Bilo da pokušavate zatrudnjeti prvi put, nadate se da ćete zatrudnjeti nakon pobačaja, ili ste već bili trudni, ali sada imate poteškoća sa začećem, vaš liječnik može procijeniti probleme s plodnošću i odrediti potrebno liječenje.

## **Kada trebam potražiti pomoć?**

Ako je žena mlađa od 35 godina i bezuspješno pokušava zatrudnjeti godinu dana ili duže, vrijeme je da potražite liječničku pomoć.

Ako je žena starija od 35 godina, važno je ranije potražiti liječničku pomoć: već nakon šest mjeseci bezuspješnih pokušaja.

Vrlo je važno potražiti pomoć na vrijeme. Liječnik može propisati niz pretraga kako bi otkrio zašto do trudnoće ne dolazi. Velika je vjerojatnost da će pronaći uzrok problema s plodnošću i preporučiti opcije liječenja. To može uključivati promjene načina života, lijekove ili postupke medicinski potpomognute oplodnje.

Dobro je imati na umu da je neplodnost zdravstveni problem koji se može liječiti. Traženje pomoći znak je tvoje snage, a ne slabosti.

Ne biste trebali odgađati dijagnostiku i liječenje neplodnosti nadajući se da će rad na trudnoći još neko vrijeme na kraju uspjeti. Ponekad odgađamo posjet liječniku jer nam se čini da smo dobrog zdravlja. Čak i ako žena ima redovite menstruacijske cikluse ili je netko od partnera već roditelj, to ne isključuje mogućnost problema s plodnošću. Neki uzroci neplodnosti nisu očiti i mogu se s vremenom pogoršati. Rano traženje pomoći povećava šanse za uspješno liječenje.



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Vrijeme koje je potrebno za začeće može ovisiti o različitim čimbenicima, uključujući dob, različite zdravstvene probleme i način života.
- » Mnoge se osobe suočavaju s problemom neplodnosti, niste sami.
- » Neplodnost u jednakoj mjeri pogađa i žene i muškarce u cijelom svijetu.
- » Vrlo je važno potražiti liječničku pomoć na vrijeme. Uz pravu podršku i skrb, mnoge osobe uspješno ostvare trudnoću i iskuse radost roditeljstva.
- » Ako je žena mlađa od 35 godina, važno je potražiti liječničku pomoć nakon godine dana bezuspješnih pokušaja.
- » Ako je žena starija od 35 godina, važno je ranije potražiti liječničku pomoć: već nakon šest mjeseci bezuspješnih pokušaja.
- » Neplodnost je zdravstveni problem, a traženje liječničke pomoći znak je snage, a ne slabosti.



SEDMO POGLAVLJE

# **Dijagnoza i liječenje muške neplodnosti**

Ako si muškarac reproduktivne dobi koji želi začeti dijete i imaš redovite nezaštićene spolne odnose, ali ne uspijevate ostvariti trudnoću više od godinu dana, vrijeme je da posjetiš liječnika. Specijalista možeš posjetiti i ranije ako imaš neki postojeći zdravstveni problem ili si zabrinut za svoje zdravlje. Zajedno s liječnikom pokušat ćete utvrditi zbog čega ne dolazi do trudnoće, kako se te prepreke mogu liječiti i ukloniti te što učiniti ako liječenje nije moguće.

## **Koraci u uspostavi dijagnoze**

### **1. Opći pregled**

Razlozi zbog kojih ne dolazi do trudnoće u jednakoj se mjeri pripisuju ženskim i muškim čimbenicima, međutim dijagnosticiranje neplodnosti trebalo bi započeti s muškarcem jer je obično brže i lakše. Ipak, svaki specijalist samostalno će procijeniti koje su pretrage potrebne i kada.

Na prvim konzultacijama, specijalist humane reprodukcije postavljat će ti pitanja o tvom zdravlju, dobi i seksualnoj aktivnosti te će procijeniti čimbenike rizika. Pitat će i o povijesti bolesti, primjerice o operacijama koje si imao, traumama ili bolestima (u prošlosti ili sadašnjosti) testisa, zdjelice i kralježnice, o drugim zdravstvenim stanjima (dijabetes, visoki krvni tlak, anemija, mentalni problemi) te uzimaš li lijekove. Razgovarat ćete o tvom načinu života, zanimanju, pušenju i konzumaciji droga, anaboličkih steroida ili velikih količina alkohola. Ako osjećaš bilo kakve tegobe, kao što su bolovi u testisima, peckanje pri mokrenju ili iscjedak iz penisa, dobro je da to podijeliš s liječnikom. Na



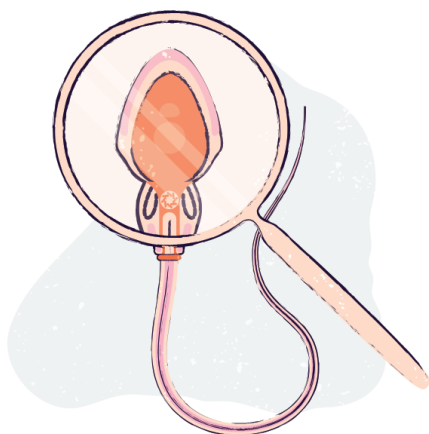
kraju, ali ne manje važno, liječnik će ti izmjeriti visinu i težinu te izračunati indeks tjelesne mase. Važna je i obiteljska anamneza nasljednih bolesti te jesi li u djetinjstvu prebolio bolesti spolnog sustava. Podatke o tome možeš pripremiti unaprijed tako da pitaš roditelje i prikupiš dokumentaciju s prethodnih liječničkih pregleda, postupaka ili operacija. Što više podataka navedeš o sebi, lakše će se razjasniti zašto se suočavaš s problemima pri začeću.

Nije nikakva sramota potražiti stručnu liječničku pomoć za probleme s plodnošću. Dijagnostički postupci ne predstavljaju rizik za tvoje zdravlje, a što se bolest ranije otkrije, veća je vjerojatnost uspješnog liječenja.

Nakon ove početne procjene, liječnik će propisati neke dodatne preglede i pretrage.

## 2. Spermogram

Prva laboratorijska pretraga koja se propisuje zove se **spermogram** ili analiza sjemena. Obavlja se u specijaliziranom laboratoriju i pokazuje procjenu količine, pokretljivosti i kvalitete tvoje sperme. Prije ove pretrage trebaš se suzdržati od seksa i konzumiranja alkohola od tri do pet dana. U laboratoriju će te tražiti da masturbiraš u sterilnu posudu. Za tu svrhu postoji posebna prostorija. Ako ti iz nekog razloga ovaj postupak ne odgovara, uzorak možeš uzeti kod kuće i odnijeti ga u laboratorij unutar sat vremena, a pritom ga držati na sobnoj temperaturi. Prije uzimanja uzorka, od specijalista ćeš dobiti detaljne upute i spremnik.



Spermogram pokazuje parametre sjemena u odnosu na referentne vrijednosti. Ako rezultati prvog spermograma nisu unutar referentnog raspona, potrebno je ponoviti spermogram i učiniti dodatne pretrage.

Ako tvoji nalazi pokazuju jako smanjen broj spermija, ako spermija uopće nema ili postoje druge ozbiljne nepravilnosti u pokretljivosti i kvaliteti spermija, liječnik će ti sav-

jetovati da se podvrgneš genetskom testiranju budući da se neki muškarci rađaju s kromosomskom mutacijom koja dovodi do odsutnosti ili poremećenog procesa proizvodnje sperme. Za te je pretrage potrebno izvaditi krv.

Kod otprilike polovice parova koji se suočavaju s neplodnosti uzrok je na muškoj strani. Spermogram je vrlo brza, jednostavna, bezbolna i jeftina pretraga, stoga liječnici uvijek savjetuju da se dijagnostika neplodnosti započne s muškarcem.

### 3. Urološki pregled

U nekim slučajevima će te tijekom dijagnostike pregledati i urolog. Svrha pregleda je procijeniti tvoja sekundarna spolna obilježja: dlakavost tijela, mišićnu masu i, ako postoji, vrstu pretilosti i ožiljke od prethodnih operacija. Urolog će pregledati tvoj penis u pogledu građe i položaja vanjskog otvora mokraćne cijevi, testise u pogledu položaja, veličine, gustoće i prisutnosti tvorbi, te pasjemenik i sjemenovod. Nakon toga, ultrazvukom će procijeniti prokrvljenost genitalija i provjeriti postoje li proširene vene oko testisa (*varikokela*).

#### **4. Krvne pretrage**

Da bi se procijenilo stanje tvojeg endokrinog sustava također je potrebno obaviti pretrage nekih važnih hormona. Liječnik će po potrebi konzultirati endokrinologa koji će ultrazvukom pregledati tvoju štitnjaču i odlučiti trebaš li dodatne pretrage. Osim toga, svi muškarci koji planiraju zasnovati obitelj trebali bi se testirati na infekcije. Riječ je o testovima na spolno prenosive bolesti, a u određenim slučajevima i na druge mikroorganizme. To se može učiniti testiranjem uzoraka krvi, sjemena, urina ili iscjetka iz mokraćne cijevi.

Ispravna dijagnoza temelj je uspješnog liječenja. Zbog toga se ne smiju preskakati faze dijagnostike i ne smije se provoditi nikakvo liječenje neplodnosti prije nego što se pokuša utvrditi uzrok neplodnosti.

## Liječenje

Nakon ovih dijagnostičkih koraka bolje ćeš razumjeti sve eventualne poteškoće s plodnošću i kako se tvoje šanse za začeće mogu poboljšati. Za to postoji nekoliko načina koji se mogu primijeniti pojedinačno ili u kombinaciji.

### **Promjene u načinu života**

Možeš uvesti promjene u svoj način života, odreći se štetnih navika, poboljšati tjelesnu težinu, tjelesnu aktivnost, prehranu i opće zdravlje.

## Lijekovi

Za poboljšanje količine i kvalitete sperme, reguliranje rada endokrinog sustava te liječenje infekcija ili drugih uobičajenih bolesti mogu se propisati lijekovi. Lijekovi i doze bit će prilagođeni uzrocima tvojih eventualnih problema s plodnošću.

### **Kirurško liječenje**

U nekim slučajevima može biti potrebno kirurško liječenje, na primjer ako imaš ciste ili tumore na testisima ili pasjemeniku, kao i varikokelu.

Nakon operacije liječnik će propisati novi spermiogram i dodatne pretrage kako bi se procijenio ishod liječenja.

Izbjegavaj uzimati lijekove na vlastitu ruku i nemoj razmjenjivati lijekove s drugim osobama. Liječenje je prilagođeno tebi, a lijekovi i doze tvojim specifičnim potrebama.

## Medicinski potpomognuta oplodnja

Ako se na ovaj način pristupi dijagnostici i liječenju, oko 85% muškaraca s problemima s plodnošću uspijevaju postati biološki očevi. Ako to ipak ne uspije, sljedeći korak je okrenuti se metodama medicinski potpomognute oplodnje kao što su inseminacija (IUI) ili izvantjelesna oplodnja (IVF). Tijekom ovih postupaka tvoja će se sperma obraditi i ubrizgati u maternicu tvoje partnerice ili upotrijebiti za oplodnju njezinih jajnih stanica u laboratoriju. U nekim slučajevima, primjerice ako ideš na kemoterapiju ili radioterapiju za liječenje raka, možda će biti potrebno zamrznuti uzorke tvoje sperme prije početka liječenja.

U slučajevima ozbiljnog oštećenja procesa stvaranja i razvoja spermija te kod odsustva ili začepljenja sjemenovoda, liječnik može sugerirati kirurški zahvat (punkcija ili biopsija) za uzimanje sperme iz testisa ili pasjemenika. Ovaj se postupak izvodi u općoj anesteziji.

Ponekad se situacija ne može poboljšati unatoč provedenom liječenju. U tim će slučajevima liječnik razgovarati o mogućnosti korištenja sperme **darivatelja**. Druga je mogućnost posvajanje.



***Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:***

- » Razlozi zbog kojih ne dolazi do trudnoće u jednakoj se mjeri pripisuju ženama i muškarcima.
- » Nije nikakva sramota potražiti stručnu liječničku pomoć za probleme s plodnošću.
- » Samo nalaz spermograma može pokazati je li s tvojom spermom sve u redu.
- » U velikoj većini slučajeva moderna medicina može adekvatno i uspješno izliječiti mušku neplodnost.





OSMO POGLAVLJE

# Dijagnoza i liječenje ženske neplodnosti

Dijagnoza je prvi korak u uspješnom rješavanju problema neplodnosti. Ispravna dijagnoza štedi vrijeme, a ono je ključno u ovom procesu. Što se ranije utvrdi uzrok neplodnosti, to su veće šanse za uspješno liječenje. Na temelju ispravne dijagnoze primjenjuje se odgovarajuća terapija za određeni uzrok neplodnosti.

Međutim, ovaj proces ponekad dugo traje. Neplodnost je nevidljiva i često ni ne slutimo da bismo mogli imati problema na tom području. Radimo na djetetu mjesecima ili čak godinama, ali bez rezultata. Zbog toga je važno zapamtiti da je nakon godine dana bezuspješnih pokušaja vrijeme za posjet specijalistu humane reprodukcije. Nakon što odabereš pouzdanog specijalista, on će predložiti akcijski plan za uspostavu dijagnoze. Kao što je ranije spomenuto, dijagnostika bi trebala započeti s muškarcem jer su u većini slučajeva početne pretrage brze i jednostavne. U ovom ćemo se poglavlju usredotočiti na dijagnozu ženske neplodnosti i ispravne korake za postavljanje dijagnoze i preporučeno liječenje.

Ne treba podcijeniti financijski aspekt liječenja neplodnosti: liječenje ponekad može biti prilično skupo. Ako se pravilno slijede dijagnostički koraci, mogu se izbjeći brojne skupe pretrage i intervencije.

## Prvi pregled

Potruga za uzrocima ženske neplodnosti započet će procjenom tjelesnog i zdravstvenog stanja.

Liječnik će ti postavljati pitanja o menstrualnom ciklusu. Kod žena suočenih s neplodnošću, on je vrlo često neredovit ili ga uopće nema. Također će te pitati o prethodnim bolestima, posebno onima koje se odnose na reproduktivni sustav. Važno je podijeliti detaljne informacije o prethodnim porodima, pobačajima ili kirurškim zahvatima. Ponekad je uzrok neplodnosti genetske prirode, pa će te liječnik pitati ima li u obitelji problema s plodnošću.

Nakon toga će obaviti nekoliko pretraga i ginekološki pregled.

## Dijagnoza

Na temelju tog pregleda liječnik izrađuje akcijski plan koji, ovisno o tvom stanju, može uključivati sljedeće dijagnostičke korake:

### 1. Mikrobiološke pretrage, cervikalni brisevi i druge pretrage

Na temelju tih pretraga liječnik će dobiti opće smjernice za buduću dijagnozu i liječenje. Mikrobiološkim pretragama provjerava se eventualna prisutnost infekcija, spolno prenosivih bolesti ili upala koje je potrebno liječiti. Jako je važno provjeriti postoji li klamidijska infekcija jer ona uzrokuje oštećenje jajovoda. Mogu se propisati i dodatne pretrage krvi i urina.

## **2. Ultrazvučni pregled jajnika i njihove funkcije**

Ovulacija je neophodna za ostvarivanje trudnoće. Tvoj će liječnik ultrazvukom pratiti razvoj folikula i ovulacije tijekom ciklusa. To će pomoći da se utvrdi događa li se ovulacija spontano ili je potrebno liječenje dodacima prehrani ili lijekovima.

## **3. Hormonski status**

Popriličan dio ženske neplodnosti povezan je s hormonskim poremećajima. Liječnik će ti propisati krvne pretrage kako bi provjerio razinu različitih ženskih spolnih hormona tijekom različitih faza menstrualnog ciklusa. Osim toga, trebaš provjeriti i štitnjaču i neke druge hormone.

## **4. Pregled jajovoda**

Ispitivanje prohodnosti jajovoda vrlo je važno i treba ga obaviti prije početka bilo kakvog liječenja. Ako su jajovodi neprohodni i sperma kroz njih ne može proći, začeće nije moguće bez korištenja metoda medicinski potpomognute oplodnje. Treba procijeniti razlog začepljenja i, u nekim slučajevima, kirurški odstraniti jajovode.

Postoji nekoliko metoda za utvrđivanje stanja jajovoda, a liječnik će odabrati onu koja je za tebe najprikladnija. Dvije najčešće metode ispitivanja prohodnosti jajovoda su rendgensko ili ultrazvučno snimanje. Izuzetno je važno ne preskočiti ovaj korak rane dijagnostike!

## **5. Dijagnostički kirurški zahvati**

U nekim slučajevima potreban je kirurški zahvat kako bi se postavila točnija dijagnoza. Taj se postupak zove laparoskopija i omogućuje liječniku da dobro pregleda unutarnje organe pomoću male kamere. Prema odluci liječnika i uz pristanak pacijentice, mogu se poduzeti radnje za otklanjanje problema, ako se on uoči. Laparoskopija je lakši zahvat i bolje se podnosi od klasične operacije trbuha.

## **6. Genetske, imunološke i druge pretrage**

Kada se uobičajenim dijagnostičkim metodama ne razjasne uzroci neplodnosti, potrebno je dodatno istraživanje. Na primjer, u slučajevima ponavljajućih pobačaja, uzrok može biti povezan s genetskim ili imunološkim problemima.

Za točnu dijagnozu i bolje rezultate liječenja u proces se mogu uključiti i drugi specijalisti: genetičari, endokrinolozi, imunolozi i dr. Nakon obavljenog niza potrebnih dijagnostičkih pretraga, liječnik će s tobom i tvojim partnerom dogovoriti plan liječenja. Vrijeme je iznimno važno kada je u pitanju ženska neplodnost: nakon 35. godine ženi znatno opadaju šanse da ostane trudna, pa nema vremena za gubljenje.

## Liječenje

### 1. Promjene u načinu života

Liječenje neplodnosti počinje brigom o našem tijelu. Dok pokušavaš zatrudnjeti, dobro je riješiti se svih štetnih navika, poput pušenja, konzumiranja alkohola ili previše kave. Prekomjerna tjelesna težina također je otežavajući čimbenik u liječenju neplodnosti, pa pravilna prehrana i uravnotežena tjelesna aktivnost mogu pomoći u tom procesu. Rad u okruženju sa štetnim tvarima također otežava ostvarivanje trudnoće, pa bi ga žene koje

pokušavaju zatrudnjeti trebale izbjegavati.

### 2. Liječenje zaraznih, hormonalnih i drugih bolesti ili stanja

Ustanovljene bolesti treba liječiti. Liječnik će propisati odgovarajuće lijekove za zarazne bolesti ili će te uputiti drugim specijalistima.

Ako postoji problem s ovulacijom, što je prilično uobičajeno, za poticanje rasta folikula i oslobađanje jajne stanice može se koristiti hormonska terapija.

Na tržištu postoje mnogi dodaci prehrani i lijekovi za koje se tvrdi da pomažu pri začeću. Važno je znati da oni mogu imati i štetne učinke i da ih treba uzimati samo nakon savjetovanja s liječnikom i nakon što je kompletan dijagnostički proces završen. Na primjer, lijekovi za stimulaciju jajnika ne smiju se propisivati bez prethodnog ispitivanja prohodnosti jajovoda i kvalitete sperme.

### **3. Operacija**

Ponekad je potrebna ginekološka operacija. Suvremeni ginekološki kirurški zahvati manje su bolni i oporavak je brži nego nekada prije.

### **4. Inseminacija**

U nekim slučajevima, liječnici mogu preporučiti da se trudnoća pokuša ostvariti postupcima medicinski potpomognute oplodnje. Naravno, njih treba provoditi nakon temeljite dijagnoze i nakon liječenja zaraznih ili drugih bolesti koje mogu spriječiti uspješan ishod.

**Inseminacija (IUI)** je postupak oplodnje koji se provodi u bolnici ili klinici za liječenje neplodnosti. Liječnici uzimaju spermiju od muškarca, obrađuju je i pomoću medicinskih instrumenata prenose izravno u maternicu žene. Postupak inseminacije provodi se

kako bi što više pokretnih spermija moglo doći do jajne stanice. Obradeno sjeme sadrži znatno više spermija od sjemena koje se oslobađa tijekom normalnog spolnog odnosa. Liječnik može propisati lijekove za poticanje razvoja jednog ili više folikula tijekom tog menstrualnog ciklusa, no to treba činiti oprezno kako bi se izbjegao rizik od višeploidne trudnoće.

Šanse za trudnoću putem inseminacije su između 6 i 20% po ciklusu, ovisno o broju folikula razvijenih u tom ciklusu i broju spermija. Inseminacija koja se provodi u ciklusu u kojem je razvijeno više od jednog folikula povećava rizik od višeploidne trudnoće.

### **5. Izvantagelesna oplodnja**

Kod malog postotka parova gore navedene metode liječenja možda neće biti

uspješne. U takvim slučajevima, specijalisti mogu predložiti postupak izvantjelesne odnosno in vitro oplodnje (IVF). To je postupak oplodnje koji se odvija izvan tijela žene u kontroliranom medicinskom okruženju. Za izvođenje IVF-a potrebno je od muškarca dobiti spolne stanice, odnosno spermu, a od žene jajne stanice.

Za veću uspješnost izvantjelesne oplodnje jajnici žene stimuliraju se kako bi sazrio veći broj folikula. To se čini uz pomoć hormonske terapije koju propisuje i prati specijalist humane reprodukcije. Nakon što se postigne dovoljan broj folikula i oni dosegnu određenu veličinu, zdravstveni djelatnici provode postupak vađenja jajnih stanica (punkcija, aspiracija).

Obrađena sperma i jajne stanice oplođuju se u laboratoriju, a dobiveni zameci (ili embriji) razvijaju se od dva do pet dana izvan tijela žene. Zatim se po mogućnosti jedan zametak vraća u maternicu žene. Taj se postupak naziva embriotransfer. Deset dana kasnije radi se test na trudnoću kako bi se utvrdilo je li se ugnijezdio u maternici. Višak zametaka može se kriopohraniti (zamrznuti) za buduću upotrebu.

Na uspješnost postupka izvantjelesne oplodnje utječu mnogi čimbenici, ali najvažniji je dob žene. U prosjeku, šanse za uspjeh su 35-40% ako je žena mlađa od 35 godina, a nakon toga šanse znatno opadaju. Nakon 45. godine života, šanse za trudnoću s vlastitim jajnim stanicama gotovo su ravne nuli.





***Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:***

- » **Suvremena medicina daje izvrsne rezultate u dijagnostici i liječenju ženske neplodnosti.**
- » **Zbog toga je vrlo važno da ne odgađaš traženje liječničke pomoći kada se suočiš s neplodnošću.**
- » **Važno je pronaći specijalista humane reprodukcije i slijediti sve dijagnostičke korake.**
- » **Ako imaš više od 35 godina i želiš zatrudnjeti, potraži liječničku pomoć već nakon šest mjeseci pokušavanja.**
- » **Ženska dob ključna je za plodnost. Ne odgađaj trudnoću.**



DEVETO POGLAVLJE

# **Trudnoća i roditeljstvo nakon neplodnosti**

## Nestrpljivo dvotjedno iščekivanje

Dva tjedna nakon postupka medicinski potpomognute oplodnje ili nakon menstruacije konačno možeš napraviti test na trudnoću kako bi se saznao ishod liječenja. Ovo čekanje može biti tjeskobno i stresno razdoblje, jer većina nas nervozno odbrojava dane do trenutka kada ćemo moći napraviti test na trudnoću.

Tijekom dvotjednog iščekivanja najbolje je da se dobro brineš o sebi i pokušаш kontrolirati stres. To može uključivati dovoljno odmora, zdravu prehranu i aktivnosti koje smanjuju stres poput meditacije, šetnje prirodom ili bilo čega što te opušta.

Neke žene mogu osjetiti određene simptome tijekom dvotjednog iščekivanja, kao što su grčevi ili točkasto krvarenje. Ovi simptomi najčešće nisu povezani s trudnoćom ili ne ukazuju na nju.



## Pozitivan test na trudnoću

Ženama koje su prošle kroz postupak medicinski potpomognute oplodnje kako bi zatrudnjele pogled na pozitivan test na trudnoću može biti vrlo uzbudljiv i emotivan trenutak.

Ako ti je test na trudnoću pozitivan, obrati se svojem liječniku i raspitaj se o tome koji su sljedeći koraci. Liječnik će preporučiti dodatna testiranja za praćenje napredovanja trudnoće, kao što su krvne pretrage ili ultrazvuk.

Nažalost, neće svi pozitivni testovi na trudnoću dovesti do rođenja djeteta. U nekim slučajevima zametak se implantira, ali se ne razvija pravilno, što dovodi do ranog pobačaja. Vrlo rani gubitak trudnoće nije rijedak i događa se u svakoj trećoj trudnoći. Ponekad se zametak implantira izvan maternice. To se zove ektopična trudnoća (nekad se naziva i izvanmaternična trudnoća) i ozbiljan je zdravstveni problem.

## Ispitivanje beta hCG hormona

Ispitivanje beta hCG hormona najtočniji je način da se utvrdi je li žena trudna. Ovaj hormon posteljica proizvodi nakon implantacije i može se ispitati u krvi ili urinu žene. On nije prisutan u tvom tijelu ako nisi trudna, pa ako analiza krvi pokaže njegovu prisutnost gotovo je sigurno da jesi. Kućni testovi na trudnoću u urinu također mjere razinu ovog hormona, ali manje precizno.

Uzastopnim ispitivanjem beta hCG hormona i provjeravanjem njegove razine možemo saznati kako trudnoća napreduje ili koliko je dugo žena trudna.

Ispitivanje beta hCG hormona također se može koristiti za praćenje komplikacija, kao što je ektopična (izvanmaternična) trudnoća kada se zametak implantira izvan maternice.

Ako misliš da si možda trudna ili imaš neke dvojbe oko svoje trudnoće, razgovaraj sa svojim liječnikom o mogućnostima testiranja.

## **Prvi trudnički pregled**

Tvoj prvi trudnički pregled vrlo je važan. Na tom pregledu liječnik će provjeriti tvoje cjelokupno zdravlje i pratiti urednost trudnoće.

Postavljat će ti različita pitanja o tvom zdravstvenom stanju, provesti pretrage urina i obaviti fizički pregled, uključujući mjerenje tvoje težine i krvnog tlaka. Može ti pregledati i zdjelicu kako bi provjerio veličinu i oblik tvoje maternice.

Ovisno o tome koliko tjedana si trudna, liječnik može propisati krvne pretrage i ultrazvuk kako bi provjerio razvoj budućeg djeteta.

Prvi trudnički pregled izvrsna je prilika da postaviš sva pitanja koja imaš o trudnoći i da s liječnikom porazgovaraš o planovima za skrb prije poroda. U suradnji s liječnikom možeš osigurati da ste ti i tvoje dijete zdravi tijekom cijele trudnoće.

## Koliko si trudna?

Kad te netko pita „Koliko si trudna?“ tijekom trudnoće, obično pita koliko si tjedana trudna. Trudnoća se mjeri u tjednima, počevši od prvog dana zadnje menstruacije.

Postoji nekoliko različitih načina da ustanoviš koliko si trudna. Prvo, tvoj će liječnik izračunati termin poroda. Drugo, možeš koristiti i kalkulator termina poroda koji će ga izračunati na temelju prvog dana tvoje zadnje menstruacije.

Kad znaš koliko si tjedana trudna lakše je isplanirati prenatalnu skrb, termine za preglede i pripremiti se za porod. Ako nisi sigurna koliko si trudna, obrati se svom liječniku.

## Otkucaji srca

Trenutak u kojem čuješ otkucaje srca prvi puta u trudnoći uzбудljiv je i emotivan. Otkucaji srca znak su da se tvoja beba razvija i raste u maternici. Obično se mogu vidjeti ultrazvukom u otprilike šestom ili sedmom tjednu trudnoće. Tvoj liječnik također ti ih može pokazati tijekom pregleda.

Otkucaji srca dobar su znak normalnog razvoja, ali važno je zapamtiti da mnogi drugi čimbenici pridonose zdravoj trudnoći. Zdravom prehranom, fizičkom aktivnošću i redovnom skrbi prije poroda možeš pridonijeti tome da ti i tvoje buduće dijete budete zdravi tijekom trudnoće.

## Tromjesečja

Trudnoća se dijeli na tri dijela od kojih svaki traje oko tri mjeseca i nazivaju se tromjesečja ili trimestri. Tromjesečja pomažu liječnicima da prate rast i razvoj bebe, kao i zdravlje majke.

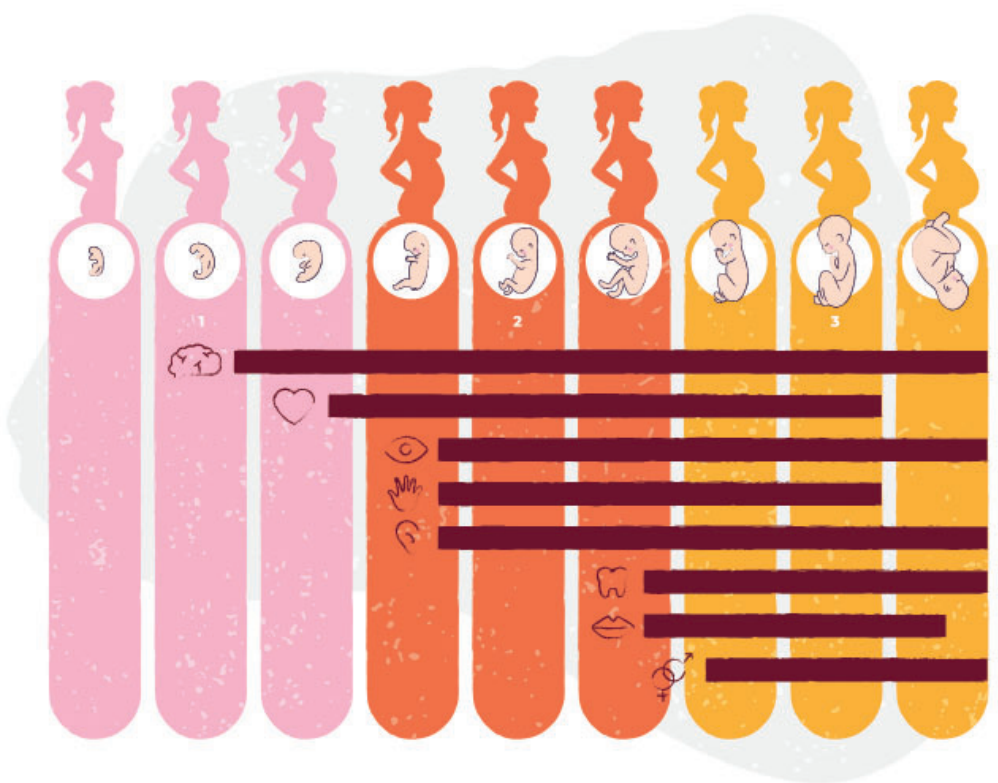
Prvo tromjesečje traje od 1. do 12. tjedna. Tijekom tog vremena, oplođena jajna stanica (zametak) implantira se u maternicu te se počinju stvarati organi i tjelesne strukture. Ovo je najkritičniji period za razvoj djeteta. U prvom tromjesečju majka može osjetiti simptome kao što su umor, mučnina i osjetljivost dojki.

Drugo tromjesečje traje od 13. do 28. tjedna. Do tog trenutka djetetovi organi i tjelesni sustavi već su formirani i ono brzo raste. Majka može osjećati više energije i manje mučnina, ali također može primijetiti nove simptome kao što su bolovi u leđima i žgaravica.

Treće tromjesečje traje od 29. do 40. tjedna (ili do rođenja). Za to vrijeme beba brzo raste i dobiva na težini. Majka može osjetiti nelagodu kako beba raste i zauzima sve više prostora, a može primijetiti i simptome poput kontrakcija i poteškoća sa spavanjem.

Važno je da tijekom trudnoće redovito ideš na preglede i liječniku prijaviš sve simptome ili promjene koje te zabrinjavaju. Pažljivim praćenjem trudnoće i rješavanjem problema koji se mogu pojaviti liječnici mogu osigurati najbolji mogući ishod i za majku i za dijete.





## Lijekovi tijekom trudnoće nakon liječenja neplodnosti

Mnoge žene koje zatrudne nakon liječenja neplodnosti i dalje su vrlo oprezne i ponekad se pitaju je li sigurno uzimati bilo kakve lijekove. Budući da je svaka trudnoća jedinstvena, o primjeni i doziranju lijekova uvijek treba razgovarati s liječnikom.

Važno je imati na umu da su samo lijekovi koje je propisao liječnik sigurni za korištenje tijekom trudnoće. Uvijek je preporučljivo da se konzultiraš s liječnikom specijalistom prije korištenja lijekova bez recepta. Neki lijekovi, poput ibuprofena, ne preporučuju se tijekom trudnoće i treba ih izbjegavati.

Ako si zatrudnjela nakon postupka medicinski potpomognute oplodnje i imaš pitanja ili nedoumice u vezi s bilo kojim lijekom, potraži savjet svog liječnika kako bi osigurala da ste i ti i beba sigurne.

## **Tvoje emocije u trudnoći nakon neplodnosti**

Trudnoća nakon neplodnosti može biti nevjerojatno nagrađujuće iskustvo. Ipak, treba znati i da iskustvo trudnoće nakon neplodnosti može biti kompleksno i izazovno. Mnoge osobe koje su se suočile s neplodnošću doživljavaju ogroman stres tijekom puta do začeca, što se može prenijeti i na samu trudnoću.

Na primjer, osobe koje su imale problema s plodnošću mogu osjećati veliki strah i tjeskobu oko mogućnosti gubitka trudnoće ili oko pojave komplikacija. Stres i emocionalni utjecaj neplodnosti te opterećenja medicinskim tretmanima mogu negativno utjecati na radost oko trudnoće i povezanost s budućim djetetom.

Uvijek je dobro potražiti podršku i pronaći siguran prostor za razgovor o emocijama vezanim uz trudnoću. Možeš potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje, grupa podrške ili online zajednica osoba koje prolaze kroz slično iskustvo.

Iskustvo trudnoće nakon neplodnosti vrlo je osobno i jedinstveno za svakog pojedinca i par. Krenite na to putovanje oboružani strpljenjem i otvorena uma te potražite podršku i resurse koji vam mogu pomoći da ono bude radosno.

## Napokon smo dobili bebu

Dobiti dijete nakon neplodnosti može biti vrlo radosno iskustvo, ali sa sobom nosi i nove izazove. Kod mnogih osoba iskustvo neplodnosti može ostaviti trajan utjecaj na emocionalno zdravlje i odnose, što se pak može prenijeti i na roditeljstvo.

Jedan uobičajeni problem s kojim se osobe koje dobi-ju dijete nakon neplodnosti susreću jest osjećaj tjeskobe i straha oko zdravlja i dobrobiti djeteta. To može dovesti do visoke razine tjeskobe i opreza u pogledu djeteta, što pak može utjecati na tvoju sposobnost da u potpunosti uživaš i povežeš se s njim.

Drugi problem koji takve osobe mogu doživjeti je osjećaj krivnje ili srama u vezi s neplodnošću ili liječenjem neplodnosti. Ovi osjećaji mogu utjecati na tvoju sposobnost da u potpunosti uživaš u iskustvu roditeljstva.

Iskustvo roditeljstva nakon neplodnosti može doći i s osjećajem pritiska da budete „savršeni“ roditelji. Nakon što ste toliko toga prošli da biste začeli, želja da djetetu pružite najbolji mogući život može postati još snažnija. U realnosti roditeljstvo može biti i stresno i izazovno i ponekad ćemo jednostavno osjećati da nismo dovoljno dobri.

Potraži podršku i pronađi siguran prostor za razgovor o svim vrstama emocija vezanih uz roditeljstvo. Možeš potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje, grupe podrške ili online zajednice osoba koje prolaze kroz slično iskustvo. Uz pravu podršku, iskustvo roditeljstva nakon neplodnosti može biti radosno i osnažujuće.

## **Jesmo li pobijedili neplodnost?**

Čak i nakon rođenja djeteta, neplodnost ne mora nužno biti završena priča. Ponekad se i dalje možete suočavati s neplodnošću ili problemima reproduktivnog zdravlja, što može utjecati na buduće odluke o planiranju obitelji. Također, emocionalni i psihološki učinak neplodnosti može trajati čak i nakon rođenja djeteta. Važno je zapamtiti da ti problemi nisu rijetkost i da možete tražiti podršku i skrb.



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Nakon pozitivnog testa na trudnoću nakon liječenja neplodnosti, obrati se svom liječniku i raspitaj se koji su sljedeći koraci.
- » Nažalost, neće svi pozitivni testovi na trudnoću dovesti do rođenja djeteta.
- » Ispitivanje razine beta hCG hormona u krvi jednostavan je i točan način da se utvrdi jesi li trudna.
- » Prvi trudnički pregled vrlo je važan. Liječnik će provjeriti tvoje cjelokupno zdravlje i pratiti zdravlje tvoje bebe.
- » Jako je važno znati koliko si tjedana trudna: ako nisi sigurna kako se to izračunava, obrati se svom liječniku.
- » Trudnoća se dijeli u tri dijela koji se nazivaju tromjesečja.
- » Tijekom trudnoće lijekove treba koristiti samo prema preporuci liječnika: neki lijekovi su sigurni tijekom trudnoće, ali neki mogu biti štetni i treba ih izbjegavati.
- » Iskustvo trudnoće nakon neplodnosti može biti kompleksno i izazovno: potraži podršku i resurse koji ti mogu pomoći da kroz to lakše prolaziš.







DESETO POGLAVLJE

# **Kada liječenje nije uspješno**

## Teške odluke

Iako medicina napreduje i dostupni su različiti oblici liječenja neplodnosti, nažalost, neće svi koji se podvrgnu liječenju postati roditelji. Kada postupci ne dovode do željenog ishoda, može biti vrlo teško donijeti odluku o tome hoćemo li i kada prekinuti liječenje.

Ono što treba uzeti u obzir pri donošenju takve odluke su emocionalne posljedice koje kontinuirano liječenje može imati. Stres i tjeskoba zbog neuspješnog liječenja mogu utjecati na vaše mentalno zdravlje, dobrobit i vaš partnerski odnos. I financijski trošak može biti teret s kojim se teško nositi. Liječenje neplodnosti često je skupo i može jako utjecati na vašu financijsku situaciju. Višestruki medicinski postupci također uzimaju svoj danak na tijelu žene.

Prema tome, potrebno je uzeti u obzir utjecaj kontinuiranih postupaka i liječenja na vaše emocionalno, fizičko i financijsko stanje.

## Razmatranje drugih opcija

Kada liječenje nije uspješno, postoje druge opcije i alternativni putovi koje možete istražiti, kao što je posvajanje ili život bez djece.

Za osobe koje ne mogu ostvariti trudnoću, posvajanje može biti put do roditeljstva. Postoje različiti načini za posvajanje i vrijedi istražiti dostupne opcije. Posvojenje je složen i emotivan proces pa vam može biti korisno potražiti savjet od savjetnika, lokalne grupe za podršku, udruge ili pak terapeuta koji će vam pomoći na tom putu.

Život bez djece druga je opcija za one koji nisu uspjeli ostvariti trudnoću. Iako se može činiti da je tu odluku teško donijeti, ona može pružiti osjećaj privođenja priče kraju i omogućiti vam da krenete naprijed i usredotočite se na druge aspekte svog života. Za parove je važno da razgovaraju

o ovoj mogućnosti i dođu do zajedničke odluke s kojom se oba partnera slažu. Na kraju, odluka bi se trebala temeljiti na onome što je najbolje za emocionalnu i mentalnu dobrobit svih uključenih.

## Koliko dugo trebamo pokušavati?

Odluka o prekidu liječenja neplodnosti ili istraživanju alternativnih putova kao što su posvajanje ili život bez djece teška je svakome tko se bori s neplodnošću. Ne postoji određeni vremenski okvir za njezino donošenje budući da su put i okolnosti svake osobe jedinstveni. Odvojite vrijeme koje vam je potrebno da donesete informiranu i dobro promišljenu odluku.

Prvo možete razmotriti stopu uspješnosti liječenja kojem se podvrgavate. Na primjer, ako ste prolazili kroz postupke izvantjelesne oplodnje (IVF) s višestrukim neuspjesima, možda je vrijeme da ponovno razmislite o svojim opcijama. Razgovarajte o svojim osjećajima i zabrinutosti sa svojim liječnikom ili liječnicom jer vam oni mogu dati vrijedne smjernice i objasniti koje su šanse za uspjeh ako odlučite nastaviti s liječenjem.



Uzmite u obzir svoje fizičko i psihičko stanje. Neplodnost može biti teško i emocionalno iscrpljujuće iskustvo, zato uvijek stavite na prvo mjesto svoje fizičko i psihičko zdravlje. Ako vam kontinuirano liječenje uzrokuje nepotreban stres i tjeskobu, možda je vrijeme da istražite alternativne putove.

Dobro je uzeti onoliko vremena koliko je potrebno da doneseš ili donesete informiranu odluku koja vam oboma odgovara. Nekim će ljudima trebati nekoliko mjeseci, a drugima godine. U nošenju s utjecajem neplodnosti na emocionalno stanje i donošenju odluka može vam pomoći podrška savjetnice ili terapeuta. U konačnici, prilikom donošenja odluke pažljivo treba u obzir uzeti vašu emocionalnu, fizičku i financijsku dobrobit.

## **Kraj putovanja kroz neplodnost**

Činjenica da više nećete prolaziti kroz fizički i emotivni stres liječenja može doći kao olakšanje, ali isto tako može donijeti osjećaj tuge i gubitka. Prekid liječenja može predstavljati kraj dugog i teškog putovanja, ali ponekad je teško prihvatiti spoznaju da možda nikada nećete imati biološku djecu.

U tom periodu možete doživjeti različite emocije, uključujući tugu, ljutnju, frustraciju i razočaranje. Možete osjećati i krivnju ili sram, osobito ako smatrate da niste uspjeli ostvariti cilj da imate biološko dijete. Ove su emocije normalne i razumljive. Vaš liječnik, savjetnica, terapeut ili grupa osoba koje prolaze kroz slično iskustvo mogu ponuditi podršku i pomoći vam da se nosite s tim osjećajima.



Osim toga, možda ćete osjećati tjeskobu ili neizvjesnost u pogledu budućnosti ili se pitati kako će vaš život izgledati bez djece. Parovi će se možda brinuti kako će to utjecati na partnerski odnos. Uvijek je najbolje otvoreno komunicirati s partnerom ili partnericom i pokušati odrediti nove ciljeve i prioritete za zajednički život.

## Na tom vam putu mogu pomoći ovi koraci

### 1. Pronađite stvari koje vas vesele

Razmislite na čemu ste sve zahvalni i pokušajte pronaći radost i sreću u tome. Bilo da se radi o vašoj karijeri, hobijima, prijateljima ili partneru odnosno partnerici, mnoge stvari u životu mogu donijeti ispunjenje i smisao.

### 2. Vodite brigu o sebi

Vodite brigu o sebi i u fizičkom i u mentalnom pogledu. Neplodnost može ostaviti posljedice na vaše tijelo i um, stoga briga o sebi treba biti prioritet. To može uključivati pravilnu prehranu, redovitu tjelovježbu, vježbe svjesnosti (*mindfulness*) ili stručnu pomoć kako biste se naučili nositi s emocijama.

### 3. Pronađite smisao

Pronađite svoj smisao i svrhu i bez djece. Bilo da se radi o volontiranju, ostvarivanju nekog sna ili određivanju ciljeva za vašu karijeru, osjećaj smisla i svrhe može vas ispuniti i usmjeriti u životu.

Iako je prekid liječenja neplodnosti težak i emotivan trenutak, možemo ga gledati i kao priliku za istraživanje novih putova. Ispunjen život ne ovisi samo o djeci. Postoji mnogo načina da živimo sretan život i svi mi možemo pronaći svoj vlastiti put.



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Kada liječenje nije uspješno, odluka o tome hoćete li nastaviti ili prestati pokušavati može biti vrlo teška.
- » Razmotrite fizički, emocionalni i financijski utjecaj kontinuiranog liječenja i istražite alternativne putove, kao što je posvajanje ili život bez djece.
- » Dobro je uzeti onoliko vremena koliko vam je potrebno da donesete informiranu odluku koja vam odgovara.
- » Spoznaju da možda nikada nećete imati biološku djecu može biti teško prihvatiti, ona može izazvati osjećaj tuge i gubitka ili krivnje i srama. Ove su emocije normalne i razumljive. Potražite podršku od svog liječnika, savjetnice, terapeuta ili grupe osoba koje prolaze kroz slično iskustvo da vam pomognu nositi se s ovim osjećajima.
- » Prekid liječenja neplodnosti može biti i prilika za istraživanje novih putova.





JEDANAESTO POGLAVLJE

# **Psihologija neplodnosti**

## Utjecaj neplodnosti na tvoje emocije i mentalno zdravlje

Pokušaji ostvarivanja trudnoće sa sobom nose cijeli vrtlog emocija, osobito ako ne idu glatko kako smo zamislili. Kad se suočimo s neplodnošću možemo osjećati tugu, frustraciju, razočaranje, tjeskobu, krivnju, pa čak i sram. Možda ćeš osjećati probleme s koncentracijom, promjene u navikama prehrane i spavanja ili poteškoće u obavljanju dnevnih zadataka. Te emocije mogu biti vrlo snažne, osobito dok prolaziš kroz dijagnostiku i liječenje.

Konstantna razočaranja negativnim testovima na trudnoću ili neuspješnim postupcima mogu te obeshrabriti i izazvati osjećaj bespomoćnosti. Možda ćeš početi preispitivati svoju vrijednost kao partnera odnosno partnerice ili čak kao osobe. To može dovesti do osjećaja izoliranosti i očaja.

Suočavanje s neplodnošću može utjecati i na tvoj društveni život, jer se zbog pritiska da imaš djecu možeš osjećati manje vrijedno u okruženju onih prijatelja i obitelji koji ih imaju. Njihovu djecu možda ćeš doživljavati kao podsjetnik na vlastitu neplodnost i to može biti vrlo teško. Zato je ponekad doista izazovno prisustvovati dječjim proslavama ili drugim obiteljskim događajima usredotočenim na djecu. Negativne osjećaje mogu ti izazvati i situacije kada vidiš trudnicu, gledaš fotografije beba ili slušaš razgovore o tuđoj djeci.

Ove su emocije normalne, razumljive i u redu je da ih osjećaš. Osjećaju ih mnoge osobe suočene s neplodnošću. Lakše je kada prepoznaš te osjećaje i nađeš načina

da se s njima nosiš ili na vrijeme potražiš pomoć. Ponekad je teško razgovarati s obitelji i prijateljima koji ne razumiju tvoje probleme. U takvim slučajevima, razmisli o pridruživanju grupi za podršku gdje možeš podijeliti svoja iskustva s drugima koji razumiju to kroz što prolaziš. Vodi brigu o sebi u ovom teškom periodu i nemoj se ustručavati potražiti pomoć ako ti je potrebna.



## **Kako neplodnost utječe na par?**

Ako prolaze mjeseci i godine bez uspješne trudnoće, parovi mogu osjećati tjeskobu i nesigurnost oko budućnosti. Mogu se brinuti o financijskim i emocionalnim aspektima liječenja neplodnosti i mogućnosti da nikada neće postati roditelji.

Neplodnost može opteretiti emocionalnu vezu između tebe i tvog partnera ili partnerice. Jedno od vas može se osjećati odgovornim za probleme pri začeću, dok se drugo može osjećati bespomoćno ili nemoćno da popravi situaciju. To može dovesti do zamjeranja, predbacivanja ili osjećaja krivnje, što može utjecati na vašu komunikaciju i povjerenje.

Proces u kojem pokušavamo ostvariti trudnoću može biti fizički i emotivno zahtjevan. Liječenje neplodnosti, kao što su postupci izvan-tjelesne oplodnje, može biti skupo, dugotrajno i invazivno, što dovodi do dodatnog stresa i pritiska na tebe i tvog partnera/partnericu.

Međutim, važno je znati da niste sami i da su mnoge osobe prošle kroz slično iskustvo. Uvijek je najbolje s partnerom ili partnericom otvoreno komunicirati o svojim mislima i osjećajima i istražiti sve dostupne mogućnosti liječenja. Uz pravu podršku i skrb, uspjete se nositi s emocionalnim izazovima neplodnosti i pronaći svoj put do roditeljstva.



## Žene suočene s neplodnošću

Neplodnost se često pogrešno doživljava kao problem koji pogađa samo žene. To može dovesti do dodatnog pritiska, očekivanja, pa čak i okrivljavanja. Žene mogu dovesti u pitanje svoj identitet i vlastitu vrijednost, osjećati se manje vrijednima ili manje ženstvenima zbog svog stanja. Vrlo je teško nositi se s takvom vrstom gubitka koji nije jasno definiran, pa čak i samo govoriti o tome. Bez obzira na stvarne uzroke neplodnosti, žene su te koje nose teret liječenja neplodnosti, čiji fizički i emocionalni zahtjevi mogu biti golemi i iscrpljujući. Podvrgavanje složenim, dugotrajnim i invazivnim postupcima može dovesti do promjena u izgledu koje pak mogu utjecati na percepciju vlastita tijela i sliku o sebi. Traženje podrške od voljenih osoba, pridruživanje grupama podrške ili terapija mogu ti pomoći da se nosiš s psihološkim izazovima koje proživljavaš.

## Gubitak trudnoće

Gubitak trudnoće može snažno utjecati na tvoju mentalnu i emocionalnu dobrobit. Normalno je da doživiš širok raspon emocija, uključujući tugu, ljutnju, krivnju i tjeskobu.

To je zbog toga što uslijed gubitka trudnoće gubiš osjećaj kontrole i očekivanja. Ako si imala spontani pobačaj ili rodila mrtvorodjenče, možeš osjećati da si izgubila kontrolu nad vlastitim tijelom i sposobnost da izneseš zdravu trudnoću. Također možeš osjećati ogromnu tugu zbog toga što su propali tvoji planovi i nadanja.

Različite osobe vrlo će različito doživjeti gubitak trudnoće, ovisno o njihovim osobnostima, strategijama suočavanja s problemima i mrežama podrške. Nekim će osobama pomoći razgovor s terapeutom ili pridruživanje grupi za podršku kako bi prošle kroz svoje emocije i pronašle načine da se nose s gubitkom.

Nažalost, gubitak trudnoće je česta pojava. Zaista nema razloga da osjećaš sram ili usamljenost u svojoj tuzi. Traženje podrške od voljenih osoba i stručnjaka može ti pomoći da prebrodiš ovaj težak period i na kraju pronađeš iscjeljenje i mir.

## Muškarci suočeni s neplodnošću

Kao muškarac, možeš osjećati sram, manjak vrijednosti i gubitak kada se suočiš s neplodnosti. U tradicionalnim kulturama očinstvo je jako povezano s muškošću, što može pridonijeti osjećaju stigme koju mnogi muškarci osjećaju kada se suoče s neplodnošću. Kao partneri, otvoreno razgovarajte o vašim emocijama. U takvoj je situaciji važno da ste iskreni i da pružate podršku. Muškarcima može biti korisno potražiti podršku i baviti se fizičkom aktivnošću ili hobijima koji pružaju osjećaj postignuća ili opuštanja.

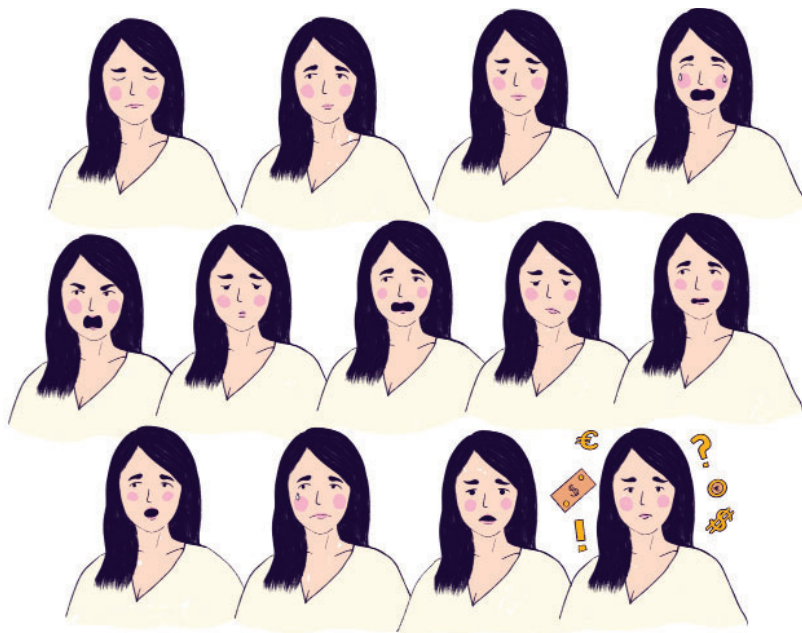
## Kako se nositi s neplodnošću?

### 1. Prepoznaj svoje osjećaje

Neplodnost, gubitak trudnoće ili rođenje mrtvorodenčeta veliki je emocionalni izazov. Emocije koje tada doživljavamo proizlaze iz vanjskih utjecaja ili vlastitih očekivanja. Uvijek je dobro da te osjećaje prepoznaš i potražiš podršku kada je to potrebno. Najčešći osjećaji s kojima ćeš se u

nekom trenutku nositi su:

- Neuspjeh ili osjećaj manje vrijednosti
- Krivnja
- Sram
- Gubitak
- Ljubomora ili ljutnja
- Gubitak samopoštovanja
- Osjećaj da te drugi osuđuju
- Strah od odbijanja
- Šok i nevjerica
- Tuga i depresija
- Tjeskoba i strah
- Financijski stres



Kada prepoznaš o kojoj emociji je riječ, uzmi si malo vremena i razmisli o tome što je uzrokuje i prema kome je usmjerena. Zapitaj se: Zašto se ovako osjećam? Jesu li ovo moji osjećaji ili nečiji tuđi? Odgovori na ova pitanja mogu ti pomoći da shvatiš emociju i potražiš podršku ako ti je potrebna.

## **2. Dopustite si da budete emotivni**

Potpuno je normalno da si tužan ili ljuta što je tvoja prijateljica slučajno zatrudnjela. Slobodno se isplači i propusti rođendane i proslave djece tvojih prijatelja i obitelji. Pronađi sigurno mjesto na kojem možeš otpustiti svoje emocije.

## **3. Pripremite plan**

Neplodnost nije ni tvoja ni partnerova ili partnerska krivnja. Često je izvan vaše kontrole, a negativne emocije koje doživljavate mogu biti iscrpljujuće. Razgovaraj-

te jedno s drugim otvoreno i iskreno o svim brigama koje vas muče, zapišite sve mogućnosti i usredotočite se na pripremu plana.

## **4. Vodi brigu o sebi**

Tjelesno i mentalno zdravlje vrlo je važno dok prolaziš kroz postupke liječenja neplodnosti. Usredotoči se na vlastitu dobrobit, budi aktivan, budi aktivna i pronajdi hobbije ili aktivnosti koje te ispunjavaju: najbolje je da to bude nešto drukčije od bilo čega što ima veze s planiranjem trudnoće.

## **5. Ponovno se povežite kao par**

Isplanirajte vrijeme samo za vas koje nije povezano s radom na bebi.



## 6. Potraži pomoć

Nisi sama i nisi sam. Grupe za podršku u suočavanju s neplodnošću mogu ti biti od velike koristi. One pružaju siguran prostor gdje možeš razgovarati o svojim osjećajima i iskustvima s drugima koji su prošli kroz slične situacije. Priče drugih ljudi mogu smanjiti stres i težinu koje osjećaš. Također možeš izgraditi odnose s drugima u grupi i stvoriti mrežu podrške. Međusobna razmjena znanja i resursa može ti pružiti osjećaj da si dio ekipe koja ti pomaže s izazovima koje neplodnost nosi. Takve grupe mogu smanjiti bol i frustraciju koju neplodnost uzrokuje te pružiti sigurno mjesto za razgovor o vrlo intimnim stvarima.

Od velike pomoći mogu biti i stručnjaci za mentalno zdravlje ili psiholozi koji imaju iskustva u radu s osobama koje se suočavaju s problemima s plodnošću. Oni mogu pružiti savjete o tome kako se nositi s emocionalnim i fizičkim izazovima neplodnosti i liječenja. Mogu ti pomoći i da se nosiš sa stresom, tjeskobom i depresijom. Mogu te podučiti strategijama rješavanja problema u poticajnom okruženju i pomoći ti da bolje komuniciraš s drugima. Posjet stručnjaku za mentalno zdravlje može biti koristan i ako se ti i tvoj partner ili partnerica mučite s donošenjem odluka o liječenju, istražujete druge opcije za izgradnju obitelji ili imate poteškoća u međusobnoj komunikaciji.



***Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:***

- » Neplodnost može dovesti do niza složenih emocija.
- » Potpuno je normalno ako ti pogled na trudnice, fotografije beba ili slušanje razgovora o tuđoj djeci izazove negativne osjećaje.
- » Muškarci također osjećaju sram, manjak vrijednosti i gubitak kada se suoče s neplodnošću.
- » Neplodnost može opteretiti emocionalnu vezu između tebe i tvog partnera ili partnerice.
- » Gubitak trudnoće može snažno utjecati na tvoju mentalnu i emocionalnu dobrobit.
- » Te su emocije normalne i mnoge osobe koje se suočavaju s neplodnošću ih doživljavaju.
- » Mnogo je načina koji ti mogu pomoći da se nosiš s emocijama koje uzrokuje neplodnost.





DVANAESTO POGLAVLJE

**Donacija u okviru  
liječenja neplodnosti**

## Što je donacija?

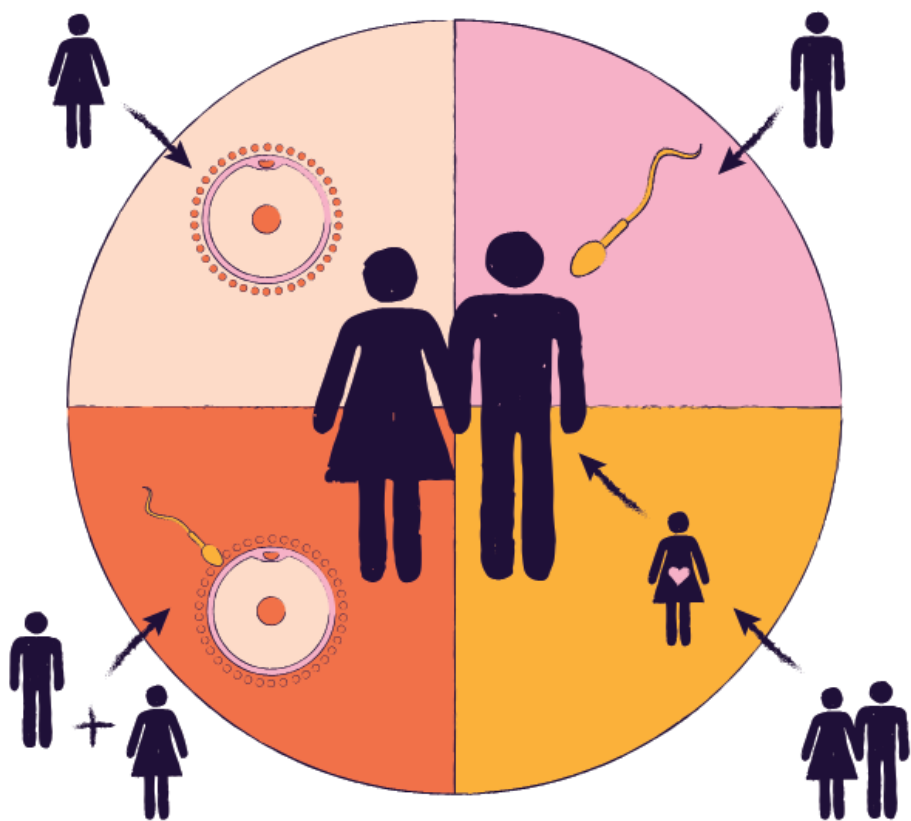
U kontekstu medicinski potpomognute oplodnje, osobe mogu donirati svoje reproduktivne stanice (jajne stanice ili spermiju), koje se nazivaju **gamete**, ili svoje **zametke** (jajne stanice oplođene spermom) drugoj osobi ili paru koji su suočeni s neplodnošću. Donacija u svrhu liječenja neplodnosti koristi se za izgradnju ili proširenje obitelji.

**Donacija gameta** je kada žena donira svoje jajne stanice ili muškarac svoju spermiju. **Donacija zametka** je kada par donira svoj zametak.

**Donori** su osobe koje daruju svoje gamete ili zametke.

**Primatelji** su osobe koje primaju gamete ili zametke.

Dijete koje je začeto uz pomoć doniranih gameta često se naziva djetetom začetim putem donacije. Osoba ili par koji su primatelji bit će djetetovi roditelji od samog početka, a donor ili donorica ne mogu zahtijevati pravo na očinstvo ili majčinstvo niti imaju roditeljsku odgovornost.



## Kada se preporučuje donacija?

Vaš vam liječnik može preporučiti donaciju ako imate stanje ili dijagnozu koja vam onemogućuje korištenje vlastitih jajnih stanica ili sperme. To je recimo slučaj kada žena ima problema s proizvodnjom vlastitih jajnih stanica ili kada muškarac ima ozbiljne nepravilnosti sperme. U nekim je slučajevima vrlo mala vjerojatnost ostvarenja trudnoće vlastitim jajnim stanicama ili spermijima. To se često događa kada je žena starija od 40 godina i tada se preporučuje korištenje donorskih jajnih stanica mlađe žene. Ponekad postoji mogućnost da dijete naslijedi genetsku bolest od jednog ili oba roditelja i zato je potrebna donacija. U svim ovim slučajevima govorimo o donaciji „**iz medicinskih razloga**“ jer postoji medicinski razlog za korištenje donorskih gameta.

Donacija reproduktivnih stanica može se koristiti za izgradnju ili proširenje obitelji i u slučaju žena koje nisu u vezi ili istospolnih parova. To se naziva donacija „**iz socijalnih razloga**“.

## Anonimne i neanonimne donacije

**Anonimna** donacija znači da se identitet ili osobni podaci donora ili donrice ne smiju otkrivati osobi ili paru koji prima donirane gamete ili zametke. Identitet ili osobni podaci donora ili donrice ne smiju se otkrivati ni djetetu koje je začeto putem donacije. Kod anonimne donacije liječnički tim bira donora. Donor se često bira tako da dijeli istu krvnu grupu s primateljem, a nerijetko i zbog sličnosti s primateljem po fizičkim karakteristikama (boja kose i očiju, visina, težina i sl.).



**Neanonimna** donacija znači da će neki detalji o donoru biti poznati osobi ili paru koji primaju donirane gamete ili zametke, ili pak djetetu koje je začeto putem donacije. Postoje različiti oblici neanonimnih donacija:

**Donacija otvorenog tipa** - kod te vrste donacije dijeli se veći broj identifikacijskih podataka donora i mogući su sastanci s primateljima ili djecom začetom putem donacije.

**Donacija od poznatog donora** - donori su poznanici, prijatelji ili rođaci; netko tko jako dobro poznaje i razumije primatelja.

**Donacija od donora čiji će se identitet otkriti samo djeci** - roditelji ne znaju identitet donora u trenutku postupka, ali se on otkriva djeci kada navršše 16 ili 18 godina (ovisno o zemlji).

Postoje mnoge bitne razlike između neanonimnih i anonimnih donacija koje sa sobom nose značajne posljedice. Zbog toga je vrlo važno dobiti potpune i iscrpne informacije o svim aspektima donacije. Morate dobro razumjeti različite mogućnosti liječenja te prednosti i nedostatke povezane s njima kako biste mogli donijeti informiranu odluku.

Svi koji razmišljaju o donaciji moraju dobiti detaljne informacije o mogućnostima liječenja. Svaka država članica EU-a ima svoje zakone i propise o doniranju gameta i zametaka. Neke zemlje dopuštaju donacije u okviru liječenja neplodnosti bez izuzetaka, dok ih druge dopuštaju samo djelomično. U nekim zemljama donacije su anonimne, a u drugima neanonimne. Nekoliko zemalja EU-a uopće ne dopušta donacije u okviru liječenja neplodnosti.

## Vaša odluka o donaciji u okviru liječenja neplodnosti

Izgradnja ili proširenje obitelji putem donacije kompleksan je i emotivan proces. Svatko će to doživjeti na svoj način i nema apsolutno točnih ili pogrešnih odgovora.

Pri donošenju odluka uvijek treba uzeti u obzir sve osobe uključene u proces doniranja: potencijalnog roditelja ili roditelje, donore i djecu začetu putem donacije. Zbog toga je važno detaljno razgovarati o svim aspektima donacije s liječničkim timom i psihološkim savjetnicima. Konačna odluka uvijek se treba temeljiti na svim dostupnim informacijama.

Za neke je osobe donacija gameta i zametaka osjetljiva tema jer zadire u pitanje genetske obiteljske povezanosti. To se pitanje tradicionalno smatra važnim za izgradnju obitelji kao središnje jedinice društva. Ponekad treba vremena da shvatimo da su različiti načini izgradnje obitelji i mogući i etični.

Iako donacija u okviru liječenja neplodnosti u EU postoji već više od 30 godina, korištenje genetskog materijala koji potječe od donora još uvijek je tabu u nekim društvima. Zbog toga se mnoge osobe ne odlučuju na donaciju kako bi začele ili se pak na donaciju odluče prilično kasno. Neke osobe korištenje donacije u okviru svog liječenja drže u tajnosti.

## **Dijete začeto putem donacije i njegova prava**

*„Trebam li reći djetetu?“*

*„Trebam li reći svojoj obitelji?“*

*„Trebam li otvoreno govoriti o donaciji?“*

Ova si pitanja mnoge osobe i dalje postavljaju. U zemljama u kojima je mogućnost donacije prisutna već dugi niz godina, razgovor s djecom začetom putem donacije o njihovu podrijetlu općenito je prihvaćen kao najbolja opcija u pogledu djetetovih prava i dobrobiti.

Danas je opće prepoznato da je otvorenost oko začeca donacijom vrlo važna za djecu začetu putem donacije. Isprva je mnogim roditeljima teško donijeti odluku o tome da se otvoreno govori o djetetovu biološkom podrijetlu. Ipak, dugoročno gledano, iskrenost kao čvrsti temelj obiteljskih odnosa ima puno više koristi.

Kako započeti razgovor s djecom začetom putem donacije? U nekim zemljama dostupne su knjige za djecu ili knjižice sa savjetima za roditelje. Također je pametno potražiti stručnu pomoć kad god ste u nedoumici.

Zbog prava djeteta, EU sve više naginje prema neanonimnoj donaciji, što je već zakonom definirano u više zemalja.



*Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » Donori mogu donirati svoje gamete (jajne stanice ili spermu) ili svoje zametke drugoj osobi ili paru (primateljima) kako bi im omogućili da postanu roditelji.
- » Različiti su razlozi za korištenje donorskih jajnih stanica ili sperme: mogu biti medicinski ili socijalni.
- » Donacije u okviru liječenja neplodnosti mogu biti anonimne i neanonimne. Različite zemlje imaju različite propise o anonimnosti donora.
- » Izgradnja ili proširenje obitelji putem donacija složen je i emotivan proces u kojem nema apsolutno točnih i pogrešnih odgovora.
- » Danas je opće prepoznato da je otvorenost oko začeća donacijom vrlo važna za djecu začetu putem donacije.





TRINAESTO POGLAVLJE

# **Prevenција neplodnosti**

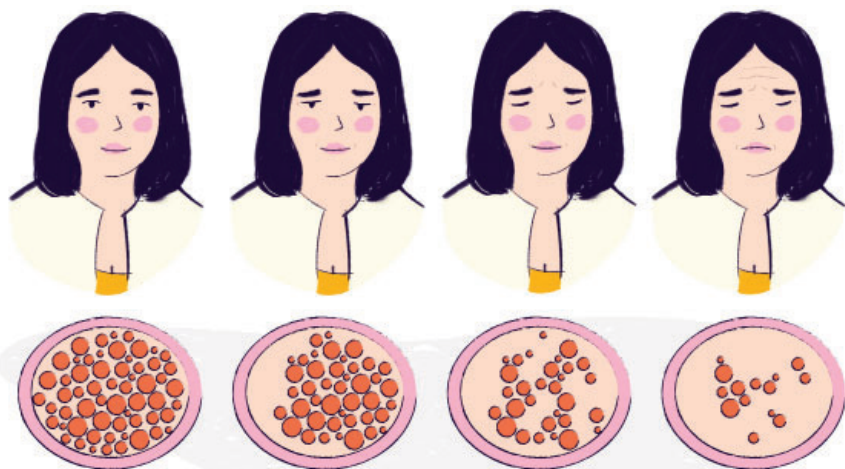
## Životna dob je važna

Dob je jedan od najvažnijih čimbenika koji utječu na našu plodnost i to uvijek treba uzeti u obzir pri planiranju djeteta. Odgađanje odluke o rađanju može dovesti do duljeg vremena potrebnog za začeće ili čak neplodnosti.

Žene su najplodnije u dobi od 20 do 25 godina. U tom periodu, šanse za trudnoću u pojedinom ciklusu su oko 25%. U narednim godinama plodnost počinje opadati. Oko 30. godine života mo-

gućnost začeća u pojedinom ciklusu pada ispod 20%, nakon 35. na oko 15%, a nakon 40. na manje od 5%.

Kako žene stare, plodnost opada zbog smanjenja količine i kvalitete jajnih stanica te se povećavaju rizici od komplikacija tijekom trudnoće i genetskih poremećaja. Dob muškaraca također utječe na plodnost jer se pokretljivost i volumen spermija smanjuju nakon 35. odnosno 45. godine. I rizik od bolesti djeteta raste kako muškarac stari.





## Odreci se alkohola, cigareta i droga

Pušenje šteti i muškoj i ženskoj plodnosti. Žene koje puše mogu imati neredovite menstruacije i probleme s ovulacijom, dok pušenje kod muškaraca može dovesti do smanjenog broja i kvalitete spermija. Konzumacija alkohola, kao i pušenje, može utjecati na menstrualne cikluse ili broj i kvalitetu spermija. Upotrebom droga, bilo jakih ili slabih, značajno se negativno utječe na plodnost jer smanjuju kvalitetu i volumen sjemena, pa čak i mogu oštetiti DNK sperme.



## Pravilna prehrana u službi zdravlja i plodnosti

Ono što jedemo ima veliki utjecaj na našu plodnost. Naša prehrana utječe na metabolizam koji regulira rad hormona važnih za sposobnost začeća. Da izbjegnesh probleme s plodnošću, suzdrži se od konzumiranja sljedećih proizvoda:

**Prerađena hrana** - to su proizvodi tijekom čije pripreme se uglavnom ne vodi računa o nutritivnim vrijednostima, a ponekad sadrže i dodatne tvari koje loše utječu na naše zdravlje i plodnost. Prerađena hrana također je vrlo kalorična i može uzrokovati debljanje. Uključuje kekse, čips, brzu hranu i gotova jela. Nisu sva gotova jela nezdrava. Važno je pročitati sastojke proizvoda koje kupujemo i pametno ih birati.

**Zaslađena pića** - žeđ ili želju za slatkim često utajujemo gaziranim, zaslađenim pićima. Nažalost, ona nisu dobra za naše zdravlje i plodnost. Kada osjećaš žeđ to je znak da tvom tijelu treba voda. Kada se zaželiš nečeg slatkog, posegni za voćem, domaćim kolačem ili komadićem kvalitetne čokolade. Zaslađena pića sadrže mnogo šećera koji remeti metabolizam i uzrokuje debljanje. Osobito su opasni zaslađeni energetski napitci kojima unosimo nepotrebnu dozu šećera i kofeina te remetimo ravnotežu vode i elektrolita.

**Nezdrave masti** - transmasne kiseline su vrlo nezdrave tvari koje mogu znatno smanjiti plodnost. Ima ih u prerađenoj hrani, gotovim kolačima i keksima, čipsu i brznoj hrani (hamburgeri, pomfrit i sl.). Posebno su opasne za osobe s inzulinskom rezistencijom, osobe

oboljele od kardiovaskularnih bolesti i pretile osobe.

### **Pa što da onda jedem?**

Ako želiš voditi brigu o plodnosti, pridržavaj se zdrave prehrane bogate svježim povrćem, ugljikohidratima od cjelovitih žitarica, dobrim bjelančevinama i mastima. Povrće bi trebalo biti polovica svakog obroka. Dodaj crni kruh, krupicu, smeđu rižu, tjesteninu od cjelovitih žitarica i dobre bjelančevine (najbolje su one biljnog podrijetla, poput graha, leće ili slanutka). Ribu bi trebalo jesti najmanje dva puta tjedno (najbolje pečenu ili kuhanu na

pari). Ako voliš meso, bolje je izabrati piletinu ili puretinu te ograničiti konzumaciju crvenog mesa (janjetina, govedina i svinjetina).

Ne zaboravi da je važno piti vodu. Na dan bi trebalo popiti oko dvije litre vode, ovisno o tvojoj težini i načinu života.



## Pokušaj održavati zdravu tjelesnu težinu

I prekomjerna i premala tjelesna težina mogu uzrokovati probleme s plodnošću.

Izračunavanjem indeksa tjelesne mase (BMI) možeš provjeriti je li tvoja težina u zdravom rasponu. Za izračun svog indeksa, moraš znati svoju težinu i visinu.

Pripremi podatke i stavi ih u formulu:

$$\text{tjelesna težina} / (\text{visina u metrima})^2$$

Na primjer, ako imaš 68 kg i visoka si 165 cm, jednadžba izgleda ovako:

$$\mathbf{68\text{kg} / 1,65\text{m} \times 1,65\text{m} = 25\text{kg/m}^2.}$$

To znači da je tvoj BMI 25.

Najbolji BMI kada pokušavaš zatrudnjeti je između 20 i 25.



Premala težina može uzrokovati neredovite cikluse ili izostanak ovulacije, što otežava začeće. S druge strane, prekomjerna tjelesna težina može loše utjecati na proizvodnju hormona i uzrokovati stanja poput inzulinske rezistencije, što može dovesti do neplodnosti. Kod muškaraca pretilost može smanjiti kvalitetu i količinu sperme te uzrokovati probleme s erekcijom. Važno je održavati zdravu tjelesnu težinu uravnoteženom prehranom i redovitom tjelovježbom te po potrebi potražiti pomoć liječnika ili nutricionista.

## Vježbaj taman onoliko koliko treba

Redovita tjelesna aktivnost dobra je za održavanje zdrave težine i općeg zdravlja, što pogoduje plodnosti. Međutim, pretjerana tjelovježba i natjecateljski sportovi mogu imati negativne učinke na plodnost, osobito kod žena. Intenzivna i česta tjelovježba može poremetiti hormonalnu ravnotežu i ometati proizvodnju sperme kod muškaraca. Anabolički steroidi mogu biti osobito opasni i smanjiti kvalitetu sjemena, a također uzrokovati probleme sa spolnom funkcijom.

## Practiciraj samo siguran seks!

Ponavljajuće upale rodnice i penisa mogu uzrokovati poteškoće sa začećem, pa čak i rezultirati trajnom neplodnošću. Zbog toga uvijek vodi računa o sigurnosti tijekom seksa. Upotrebom kondoma smanjuje se rizik od zaraze spolno prenosivim bolestima i rizik od infekcija intimnog područja. Kondomi su posebno važni ako nemaš stalnog partnera/partnericu ili ako tvoj partner/partnerica ima spolne odnose s drugim ljudima.

Kondomi i druga kontracepcijska sredstva ne smiju se koristiti, naravno, ako pokušavate zatrudnjeti.

## Zdravlje i sigurnost na radu

Obavljanje određenih poslova može štetiti plodnosti. Da bi se to izbjeglo, pazi na:

**Opasne tvari** - koristi zaštitnu odjeću i opremu ako radiš s otrovnim materijalima.

**Sjedilački rad** - ako dugo sjediš, često uzimaj pauze da napraviš čučnjeve ili prošeećeš.

**Laptop u krilu** - na taj se način testisi mogu pregrijati, što utječe na kvalitetu sperme. Umjesto toga koristi stol i nosi šire pamučne hlače.

**Pretjerani stres** - može utjecati na tvoju hormonalnu ravnotežu i plodnost. Odmaraj, dovoljno spavaj i smanji unos alkohola. Oslobodi se stresa vježbanjem, jogom ili druženjem s prijateljima.



***Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:***

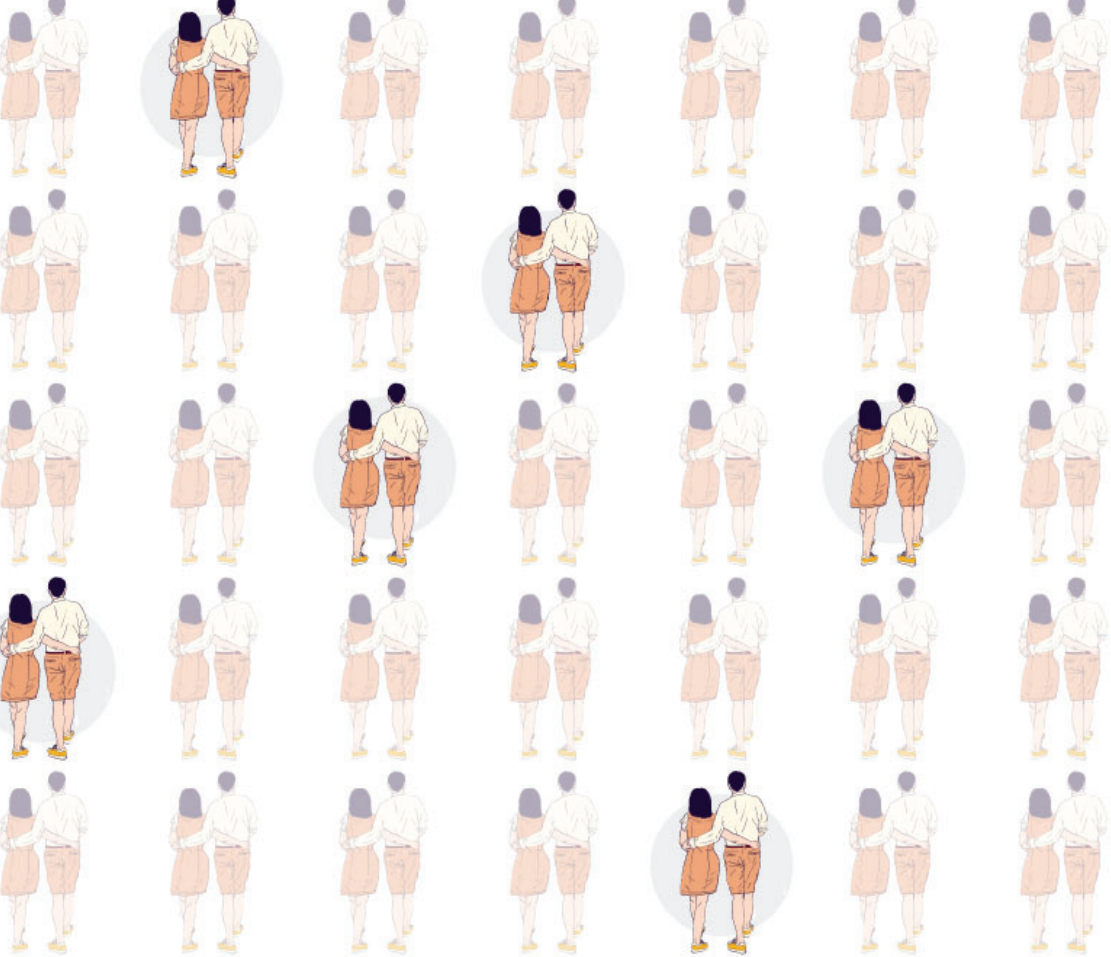
- » Životna dob je važna. Što smo stariji, to je teže zatrudnjeti.
- » Zdrava prehrana s mnogo povrća pogoduje začeću.
- » I prekomjerna i premala težina otežavaju začeće.
- » Umjerena tjelesna aktivnost poboljšava zdravlje i plodnost.
- » Prestani pušiti i smanji konzumaciju alkohola ako želiš zatrudnjeti.
- » Spolno prenosive infekcije štete plodnosti. Ako nemaš stalnog partnera/partnericu, svakako koristi kondome.
- » Pronađi odgovoran način za oslobađanje od stresa.





ČETRANAESTO POGLAVLJE

# **Podrška za suočavanje s neplodnošću**



## Imamo li mi problema s plodnošću?

Sumnja na probleme s plodnošću može izazvati teške emocije i mnoga pitanja koja uzrokuju stres, strah i tugu. Osobe koje bezuspješno pokušavaju zatrudnjeti također se mogu ljutiti, pitati se zašto im se to događa i gdje su pogriješile. Nigdje niste pogriješili i niste sami. Neplodnost pogađa svaki šesti par i za to nitko nije kriv.

## Što nije u redu s nama?

Zbog poteškoća pri ostvarenju trudnoće možemo se osjećati manje vrijednima ili se pitati što to nije u redu s nama. Neplodnost je bolest koja ne definira našu ženstvenost ili muškost. Nismo ništa lošiji od drugih i ne smijemo biti strogi prema sebi. Ne biste osuđivali osobu koje boluju od drugih bolesti, stoga i prema sebi budite nježni.

## Prvi posjet klinici za liječenje neplodnosti

Mnogi su pacijenti pod stresom zbog svog prvog posjeta klinici za liječenje neplodnosti. Nervozni možete biti čak i prilikom prvog telefonskog poziva klinici. I tjeskoba se može povećavati kako se približava vaš prvi posjet. Sve je to potpuno razumljivo i uobičajeno. Što možete učiniti da vam prvi posjet bude manje stresan? Provjerite internetsku stranicu klinike ili nazovite za više informacija.

Zapišite važne detalje i pitanja koja ćete postaviti liječniku. Dobra priprema i znanje o temi mogu vam pomoći da smanjite stres koji osjećate.

Dok čekamo nalaze i rezultate postupaka možemo se osjećati bespomoćno. Usredotočite se na ono nad čime imate kontrolu, kao što su dobre promjene u prehrani ili tjelovježba za podršku plodnosti.

## Problemi u vezi

Korisno je održavati intiman odnos i ne gledati na seks samo kao na sredstvo ostvarenja trudnoće. Problemi u vezi mogu proizaći i iz osjećaja da se tvoj partner ne trudi jednako ili da ima oprečna mišljenja o liječenju neplodnosti. Pokušajte razumjeti međusobne perspektive i pronađite kompromise kako biste izbjegli napetosti. Jako je važno uzeti u obzir međusobne potrebe i osjećaje tijekom ovog perioda.

## Kada i gdje potražiti pomoć?

Emocije povezane s neplodnošću mogu utjecati na mnoge aspekte našeg života. Mogu utjecati i na osobne i na poslovne odnose. Loši nalazi, negativni testovi na trudnoću, gubitak trudnoće, financijski problemi koji proizlaze iz liječenja: sve to uzrokuje veliki stres s kojim se ne možemo uvijek nositi. Jako je važno potražiti podršku. Time pokazujete snagu i zato nemojte oklijevati zatražiti pomoć.

Emocije povezane s neplodnošću mogu utjecati na mnoge aspekte našeg života. Mogu utjecati i na osobne i na poslovne odnose. Loši nalazi, negativni testovi na trudnoću, gubitak trudnoće, financijski problemi koji proizlaze iz liječenja: sve to uzrokuje veliki stres s kojim se ne možemo uvijek nositi. Jako je važno potražiti podršku. Time pokazujete snagu i zato nemojte oklijevati zatražiti pomoć.

Pri suočavanju s neplodnošću psihološka podrška može biti vrlo korisna. Na terapiju možete ići samostalno ili u paru. Individualna savjetovanja ili psihoterapija mogu ti pomoći da središ svoje misli i doneseš važne odluke. Terapija za parove može vam pomoći da pronađete rješenja za mnoge probleme i razumijete međusobne potrebe. Ako tvoj partner ili partnerica nisu spremni potražiti pomoć, nemoj ih požurivati. Individualne seanse također mogu biti učinkovite i donijeti pozitivne rezultate.

Isto tako, grupe podrške i radionice mogu pomoći onima koji preferiraju grupne sastanke i žele naučiti nositi se s teškim

emocijama ili se pripremiti za liječenje. Grupa podrške također je izvrsna prilika za upoznavanje osoba koje imaju slična iskustva. Možeš govoriti o vlastitom putu, ali i ne moraš.

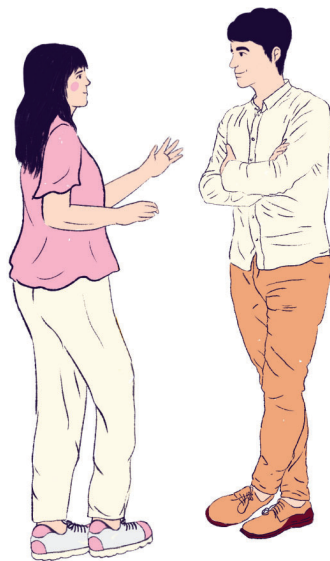
Važno je upamtiti da je traženje pomoći znak zrelosti i hrabrosti.

## Organizacije pacijenata

U mnogim zemljama postoje nevladine organizacije koje se bave pružanjem podrške i informiranjem pacijenata suočenih s neplodnošću te se bore za njihova prava i podižu svijest javnosti o toj temi. Takve udruge pružaju informacije o dijagnozi, liječenju, a ponekad i o financijskoj pomoći parovima s problemima s plodnošću. Korisno je pronaći nacionalnu ili lokalnu organizaciju u tvojoj zemlji i vidjeti kako bi ti one mogle pomoći.

## Nekoliko riječi tvojoj obitelji i prijateljima

Ako se netko koga poznaješ, član tvoje obitelji, rođak, prijatelj ili kolega bori s neplodnošću, važno je da im ponudiš podršku i razumijevanje. Što možeš učiniti za voljene osobe koje bezuspješno pokušavaju dobiti dijete? Najvažnije od svega, budi tu i jasno im daj do znanja da ćeš uvijek biti tu kada te zatrebaju. Saslušaj ih kada žele razgovarati, ali nemoj osuđivati ili nuditi neželjene



savjete. Nemoj tražiti detalje o njihovoj situaciji ili ih uspoređivati s drugima. Svaki slučaj neplodnosti je drugačiji. Umjesto toga pitaj kako im možeš pomoći i budi tu za njih na bilo koji način, bilo da je to kroz razgovor ili pomoć u svakodnevnim zadacima.

### **Što ne raditi i ne govoriti?**

Nemoj davati neželjene savjete poput „Samo se opusti, dogodit će se!“ ili „Ako ne uspije, uvijek možeš posvojiti“. Iako je namjera dobra, ove izjave mogu biti neprikladne i povrijediti osobu do koje ti je stalo. Njima se može sugerirati da je krivnja na osobi koja se suočava s neplodnošću, što nije istina i može biti vrlo bolno. Posvajanje je također složen proces koji zahtijeva pažljivo razmatranje i donošenje odluka. Kada to predlažeš kao jednostavno rješenje, zanemaruješ emo-

cije i izazove povezane s neplodnošću i posvojenjem.

Kako se ponašati kod gubitka trudnoće? Najbolje je da si tu za osobu i da si pažljiv ili pažljiva. Dopusti osobi koja je doživjela spontani pobačaj da govori o svojim osjećajima i saslušaj je bez osuđivanja. Gubitak trudnoće je teško iskustvo i obično je potrebno vrijeme tugovanja za gubitkom. Nemoj nuditi gotova rješenja. Osobe koje tuguju ne žele čuti da uskoro mogu ponovno zatrudnjeti i dobiti dijete. Svatko doživljava pobačaj na svoj način, zato je važno da budeš uz voljenu osobu i podržiš je u njenim potrebama i osjećajima.



### *Najvažnije za tebe iz ovog poglavlja:*

- » **Bezuspješno pokušavanje ostvarivanja trudnoće emotivno je težak period. Nemoj se ustručavati tražiti podršku i pomoć.**
- » **Neplodnost je bolest: nemoj se okrivljavati što ne možeš začeti. Nisi kriva i nisi kriv.**
- » **Osobe koje se bore s neplodnošću nisu ništa lošije od ostalih. Neplodnost ti ne umanjuje ženstvenost ili muškost.**
- » **Emocije koje doživljavaš potpuno su normalne i uobičajene.**
- » **Pripremi se za pregled kod liječnika tako što ćeš istražiti temu i zapisati pitanja.**
- » **Preuzmi kontrolu nad svojim životom tako što ćeš poboljšati prehranu i vježbati.**
- » **Poštuj partnerove ili partneričine osjećaje i pronađite kompromise ako se ne slažete oko raspoloživih opcija ili daljnjih postupaka.**
- » **Potraži pomoć ako se teško nosiš s emocijama ili primijetiš simptome depresije.**
- » **Podrška voljenih osoba je važna: slušaj i pokušaj razumjeti umjesto da osuđuješ ili daješ savjete.**

# Poruka za kraj

Kako se bližimo kraju našeg putovanja, voljele bismo da ove stranice smatraš prijateljskim vodičem kroz izazove koje neplodnost nosi. Tu su kako bi ti pružile razumijevanje i podršku kad god ti to zatreba. Život je putovanje prepuno uspona i padova, drago nam je da jedan njegov dio dijeliš s nama.

Dok koračate dalje, znajte da niste sami. Budite nježni prema sebi i neka vam put bude ispunjen nadom. I zapamtite: svaki je put dobar i važan.

U nastavku svog putovanja prigri ideju da je ono mozaik iskustava, a u tvojoj osobnosti leži tvoja snaga. Tvoj je put samo i jedino tvoj, vrijedan da ga prihvatiš u svim njegovim oblicima.

I ne zaboravi da navijamo za tebe i podržavamo te na svakom tvom koraku.





Udruga Roda podržava te na tvom putu. Kako? Kroz naše edukacije o plodnosti i neplodnosti, naše grupe podrške te informiranje i zagovaranje tvojih prava.

Aktivnostima programa (Ne)plodnost i medicinski potpomognuta oplodnja, jedinstvenog u Hrvatskoj, udruga Roditelji u akciji – Roda stvorila je centralno mjesto za informiranje osoba s problemom neplodnosti. Program (Ne)plodnost važan je dio Rode već više od 20 godina i obuhvaća različite aktivnosti: stvaranje prostora za grupe podrške, savjetovanje, zagovaranje prava pacijenata koji se liječe medicinski potpomognutom oplodnjom, akcije za senzibiliziranje javnosti o pojedinim važnim pitanjima vezanim uz poteškoće s plodnošću.

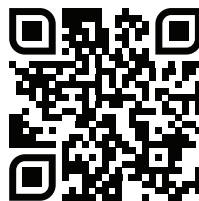
Uz ove aktivnosti, udruga Roda preuzima zagovaračku ulogu u području liječenja neplodnosti – aktivnostima orijentiranim prema nadležnim institucijama nastoji poboljšati komunikaciju i suradnju pacijenata sa strukom i državnim tijelima, ukazati na probleme pri poštivanju prava pacijenata te dati prijedloge za poboljšanje funkcioniranja sustava.

Članica smo Fertility Europe – organizacije europskih udruga pacijenata – s kojom provodimo razne aktivnosti. Cilj im je edukacija i otklanjanje ograničenja u pristupu liječenju neplodnosti. Svake godine aktivno sudjelujemo u obilježavanju Europskog tjedna (ne)plodnosti koji podiže svijest o toj temi diljem EU.

Svaki dan pružamo podršku pacijentima i pratimo ih na njihovom putu kroz neplodnost – slušamo, informiramo, educiramo. Tijekom niza godina djelovanja u ovom području, putem radionica, foruma, e-maila, društvenih mreža ili osobnim kontaktom, obratio nam se veliki broj pacijentica i pacijenata s upitima o svojim pravima i načinu ostvarivanja tih prava. Obrati nam se i ti!

**Skeniraj QR kod i potraži informacije i podršku na Rodinom portalu:**

<https://www.roda.hr/portal/neplodnost/>

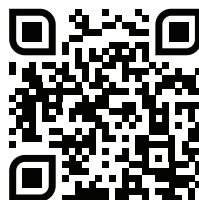


**Potraži nas na društvenim mrežama:**

**Facebook:** [RODA Plodnost](#)

**Instagram:** [@roda.plodnost](#)

Ova knjiga je kreirana upravo zbog tebe, zanima nas tvoje mišljenje o njenom sadržaju! Skeniraj QR kod, ispuni kratak upitnik i podijeliti s nama tvoje dojmove i prijedloge za poboljšanja. Hvala ti, Roda





Riječ **neplodnost** zvuči zastrašujuće.

Za mnoge, neplodnost je nešto daleko i nepoznato, nešto što se događa „nekome drugome, a ne nama“. Međutim, samo u Europskoj uniji s neplodnošću se suočava oko 25 milijuna ljudi. To znači da svaki šesti par ima poteškoća pri začeću djeteta.

Znamo da je o neplodnosti ponekad teško govoriti, ali znajte da niste sami. Ova je knjiga tu za vas, kao prijateljski vodič kroz vaše putovanje. Bavi se temom koja dotiče mnoge živote i pružit će vam podršku i informacije na jednostavnom i svima razumljivom jeziku.

**Erasmus+**  
Obogaćuje živote, širi vidike.



Sufinancira  
Europska unija



AGENCIJA ZA  
MOBILNOST I  
PROGRAME EU



*Ova publikacija izrađena je uz financijsku potporu Europske komisije. Njezin sadržaj odražava samo stavove autorica i Komisija ne preuzima nikakvu odgovornost za korištenje informacija koje su u njoj sadržane.*

Together  
for  
Fertility



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union