

ÚT A SZÜLŐSÉGHEZ

Egyszerű útmutató a termékenységhez

Szerzői jogok © 2024 Roda - Parents in Action, Nasz Bocian, Sdruzhenie Zachatie, European Basic Skills Network

Minden jog fenntartva.

Szerzők: Anita Fincham, Bojana Šantić, Donka Kutzarova, Irina Popova, Marta Górna, Petra Labura

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

Illusztrátor és szerkesztő: Volkova Margaréta
European Basic Skills Network, Hungary, minden jog fenntartva, 2024

Magyar nyelven átnézte: Várkonyi Emese

Nyomtatva: Bulgáriában, Horvátországban, Lengyelországban

ISBN: 978-615-02-0621-9

Ez a könyv négy szervezet Erasmus+ projektben való együttműködésének eredménye:

European Basic Skills Network - Magyarország
Nasz Bocian - Lengyelország
Roda - Parent in Action - Horvátország
Sdruzhenie Zachatie - Bulgária

Ez a könyv az Erasmus+ KA2 Együtt a termékenységet projekt (2021-2024, 2021-1-HR01-KA220-ADU-000033647) egyik eredményeként készült. A könyv szerzői figyelembe vették az „Egészségügyi információk kommunikációja az alacsonyabb alapkészségekkel rendelkezők felé” című füzetben (amely úgyszintén ebben a projektben készült) bemutatott ajánlásokat, gyakorlati eszközöket és módszereket arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet egészségügyi információkat kommunikálni olyan felnőttek felé, akiknek az olvasás, az írás és a digitális eszközök és platformok használata kihívást jelent.

Ez a kiadvány az Európai Bizottság pénzügyi támogatásával készült. Kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi, a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk miatt.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by
the European Union



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



Ez a könyv és szerzői nem fogadnak el támogatást az orvosi vagy gyógyszeripartól, és véleményük független minden kereskedelmi érdekeltségtől.

E könyv szerzői mindent megtettek annak érdekében, hogy a benne szereplő információk a megjelenés időpontjában helytállóak legyenek. Ez a könyv nem helyettesíti az orvosok egészségügyi és orvosi tanácsait. Fizikai és mentális egészségével kapcsolatos kérdésekben rendszeresen forduljon orvoshoz. A könyvben található információk felhasználásának módja az Ön felelőssége, és nem a könyv szerzőinek vagy a velük kapcsolatban álló szervezeteknek a felelőssége.

Az orvosi eljárások és az egyes országok egészségügyi keretrendszerének sajátosságai miatt a könyv szövege a különböző nyelvi változatokban kisebb eltéréseket mutathat. Ezek a különbségek nem befolyásolják a könyv által közvetített üzenetek értelmét.

Creative Commons Licence
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)



Tartalom

Bevezetés	7
Megjegyzés a könyv nyelvezetéhez.....	8

1. FEJEZET

Mi a meddőség?	11
Mi is pontosan a meddőség?.....	12
A meddőség nem csak a nők problémája.....	13
Mit tehetünk? Ne vesztegessük az időt!	15

2. FEJEZET

Női reproduktív rendszer	21
A női reproduktív rendszer összefoglalva	23
A női reproduktív rendszer részletesebben.....	24
A menstruációs ciklus	28

3. FEJEZET

Férfi reproduktív rendszer	31
A férfi reproduktív rendszer összefoglalva.....	33
A férfi reproduktív rendszer részletesebben	34

CHAPTER 4

A sejtektől a születésig - a baba fejlődése	41
--	-----------

5. FEJEZET

Anyuka szeretnék lenni - hol kezdjem?	49
Keresd fel orvosod, ellenőriztesd magad	50
Végeztess el minden szükséges kivizsgálást, vedd fel a szükséges oltásokat.....	51
Vitaminok, étrendkiegészítők.....	52
Menj el fogorvoshoz	52

Táplálkozz helyesen	52
Hagyd abba a dohányzást és az alkoholfogyasztást	54
Légy aktív	54
Törekedj az egészséges testsúlyra.....	55
Szexualjetek. És élvezzétek!.....	56
Mi van, ha nem működik?	56

6. FEJEZET

Miért nem esünk teherbe, és mit tehetünk ezért?..... 59

Teherbeesési próbálkozás	60
Amikor a dolgok nem úgy mennek, ahogy terveztük.....	60
Párok termékenysége, illetve terméketlensége.....	62
Miért nem tudunk teherbe esni?.....	62
Néhány lehetséges ok, amiért a terhesség nem következik be.....	63
Orvosi segítség kérése	65
Mikor kell segítséget kérnem?.....	65

7. FEJEZET

A férfi meddőség diagnózisa és kezelése..... 69

Diagnosztikai lépések.....	70
Kezelés.....	75
Orvosi támogatott reprodukció.....	76

8. FEJEZET

A női meddőség diagnózisa és kezelése..... 79

Első vizsgálat.....	81
Diagnózis.....	81
Kezelés.....	84

9. FEJEZET

Terhesség és szülőség meddőség után..... 89

A kéthetes várakozás	90
Pozitív terhességi teszt	91

A béta-hCG hormon vizsgálata.....	91
Első terhességi ellenőrzés.....	92
Mennyire vagy előrehaladott állapotban?.....	93
A szívverés.....	93
A trimeszterek.....	94
Gyógyszerek a terhesség alatt, meddőségi kezelés után.....	96
A meddőség időszakát követő terhesség alatti érzelmek.....	97
Vége itt a gyermek.....	98
Vége a meddőségnek?.....	99

10. FEJEZET

Ha a kezelés nem sikeres..... 103

Nehéz döntések.....	104
Más lehetőségek mérlegelése.....	104
Meddig kell még próbálkozni?.....	105
A meddőségi út vége.....	106
A következő lépések hasznosak lehetnek ezen az úton.....	108

11. FEJEZET

A meddőség pszichológiája..... 111

A meddőség hatása az érzelmekre és a mentális jóllétre.....	112
Milyen érzés a meddőség egy pár számára?.....	114
Meddőséggel küzdő nők.....	115
Terhesség elvesztése.....	116
Meddőséggel küzdő férfiak.....	117
Hogyan kezeljük a meddőséget?.....	118

12. FEJEZET

Adományozás a termékenységi kezelése során..... 123

Mi az adományozás?.....	124
Mikor ajánlott az adományozás?.....	126
Névtelen és nem anonim adományozás.....	126

Adományozási döntésed a termékenységi kezelés során.....	128
Az adományozással fogant gyermek és a gyermekjogok.....	129

13. FEJEZET

A meddőség megelőzése.....	133
Az életkor fontos.....	134
Mondj le az alkohorról, a cigarettáról és a drogokról.....	135
Megfelelő étrend az egészség és a termékenység érdekében....	136
Próbáld meg fenntartani az egészséges testsúlyt.....	138
Megfelelő testmozgás.....	139
Csak biztonságos szex!.....	140
Munkahelyi egészségvédelem és biztonság.....	140

14. FEJEZET

Támogatás a meddőségben.....	143
Ez már meddőség?.....	144
Valami baj van velünk?.....	145
Első látogatás a termékenységi klinikán.....	145
Párkapcsolati problémák.....	145
Mikor és hol keressünk segítséget?.....	146
Betegszervezetek.....	147
Néhány szó a családodhoz és a barátaidhoz.....	147
Mit ne tegyünk és mit ne mondjunk?.....	148
Záró megjegyzés.....	150

Bevezetés

Üdvözlünk ebben a különleges könyvben - egy barátságos útmutatóban, amely sokunk életét érintő témáról szól: a meddőségről. Néha nyomasztónak tűnhet ezekről a dolgokról beszélni, de nem vagytok egyedül. Megértést és információt kínálunk itt egyszerű szavakkal.

Mielőtt belevetnénk magunkat, szeretnénk, ha tudnátok valami fontosat: mindenki szabadon fedezheti fel ezt a könyvet a saját útján. Lehet, hogy ma egy témára vagyunk kíváncsiak, holnap pedig valami másra. Ez így teljesen jól van!

E könyv a társad kíván lenni, és te választhatod meg az utat. Lehet, hogy bizonyos fejezetekben lelassulást, megnyugvást találsz, más fejezetek pedig továbblendítenek, amikor egy kis plusz támogatásra van szükséged. Szóval bátran fedezd fel mindegyik fejezetet, ez a te könyved!

A meddőség kihívásokkal teli utazás, és mi azt szeretnénk, ha rendelkeznél azokkal az eszközökkel, amelyekkel könnyebbé teheted az utat. Jó lehet, ha egy fejezetre többször is visszatérsz. Ez a könyv azért készült, hogy vigasztaló barátként szolgáljon, olyan meglátásokat és tanácsokat kínáljon, amelyekhez bármikor visszafordulhatsz amikor szükséged van rá.

Ne feledd, teljesen természetes, hogy nem tudjuk az összes választ és jó az, ha másoktól útmutatást kérünk. Ezt a könyvet úgy terveztük, hogy segítőkész kezet nyújtson amikor nehéz pillanatokkal kell szembenézned. Szóval, szánj időt magadra, légy kedves magadhoz, és tudd, hogy miközben ezeket az oldalakat olvasod, nem vagy egyedül.

Induljunk el együtt ezen az úton, fejezetről fejezetre.

Megjegyzés a könyv nyelvezetéhez

Komoly erőfeszítéseket tettünk, hogy ebben a könyvben olyan nyelvezetet használjunk, amelyben senki nem érzi kívülállónak magát - elismerve, hogy a családok nagyon különbözőek lehetnek, formájukban és méretükben, és hogy nem minden ember azonosul egy bizonyos nemmel. Ugyanakkor fontosnak tartjuk a nő és a férfi, de a partner szavak használatát is.

Út a szüléshez

EGYSZERŰ ÚTMUTATÓ A
TERMÉKENYSÉGHEZ

1. FEJEZET

Mi a meddőség?

A **meddőség** szó ijesztően hangzik.

Sok ember számára a meddőség valami távoli és ismeretlen dolog, valami, ami „másokkal történik, nem velünk”. Valójában csak az Európai Unióban mintegy 25 millió ember küzd meddőséggel. Ez azt jelenti, hogy minden hatodik párnak gondot okoz a gyermekvállalás.

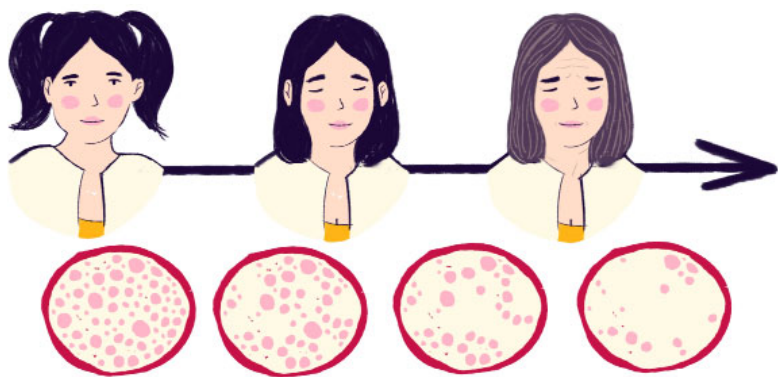
Mi is pontosan a meddőség?

Általában, ha egy pár rendszeresen és védekezés nélkül közösül, a fogamzás esélye havonta körülbelül 20-25%. Meddőségről akkor beszélünk, ha a pár 12 hónapon keresztül sikertelenül próbálkozik a babával. Ha a női partner 35 év feletti, ez az időszak még rövidebb - mindössze 6 hónap.

A meddőségnek két típusa van. Amikor a női partner a próbálkozások ellenére sem tud teherbe esni, azt elsődleges meddőségnek nevezzük. A terhesség kihordásának képtelensége szintén meddőségnek számít. Abban az esetben beszélünk másodlagos meddőségről, amikor legalább egyszer már sikerült terhességet elérni, de nem maradt meg a baba. Ez a különbségtétel a különböző kezelési módszerek miatt fontos.

A meddőségnek számos oka lehet, nagyon gyakran több probléma is van, ami miatt nem következik be a terhesség. A férfiak és nők esetében a leggyakoribb okok közé sorolhatók az egészségi vagy életmódbeli tényezők, mint például a stressz, a dohányzás, az alkoholfogyasztás és az egészségtelen táplálkozás. Ezekre később részletesen visszatérünk.

Az **életkori tényező** nagyon fontos, különösen a női meddőség esetében. Ezt az akadályt nagyon nehéz leküzdeni. **Egy nő fogamzóképesége a korral fokozatosan csökken**, 35 éves kor után meredeken esik vissza. 45 éves kor felett gyakorlatilag lehetetlen saját petesejtekkel teherbe esni.



A meddőség nem csak a nők problémája

A meddőség, amellet, hogy egészségügyi probléma, érzelmi kihívást is jelent. A pszichológiai kezelés is nagyon fontos. Sajnos a meddőséget még mindig sokan kizárólag női problémának tekintik. Annak elfogadása, hogy a meddőség mindkét partnert érinti, segít a párnak feldolgozni az érzelmi traumát. Ha a termékenységi kezelés minden szakaszában együtt, csapatként veszünk részt, az sokkal könnyebbé teszi a feladatot - nemcsak a pár, hanem az orvosok számára is.

Bizonyított, hogy a meddőség okai egyenlően oszlanak meg a férfiak és a nők között. A párok egy bizonyos részénél nem lehet meghatározni a meddőség okát - ezt nevezzük megmagyarázhatatlan meddőségnek.

Ha kizárólag a nő az, akit "hibásnak" tartanak, ha a meddőség bélyegét a nő viseli, ez válhat végül a meddőség leküzdésének egyik legnagyobb akadályává. Néha a férfiak nem hajlandóak elfogadni, hogy az ő állapotuk is hozzájárulhat a meddőséghez, nem hajlandók elindulni a diagnózis és a kezelés felé. Ez a pár számára komoly idővesztést eredményez, gyakran felesleges, drága és fájdalmas orvosi eljárásoknak téve ki a női partnert. A férfi meddőség diagnózisa gyors, egyszerű és fájdalommentes. Ezért mindig ajánlott a férfi partner diagnosztizálásával kezdeni.



Az álmodott babához vezető út nem könnyű, bizalomra és kölcsönös támogatásra van szükség. Mindkét partner aktív részvétele és az orvosokba vetett bizalom a meddőség kezelése során egyaránt fontos és segíti a nehéz folyamatot. Minél jobban együttműködik a páciensek és az orvosok csapata, annál közelebb kerül az álom a valósághoz.

Mit tehetünk? Ne vesztegessük az időt!

Az idő nagyon fontos a meddőség elleni küzdelemben. Minél gyorsabban diagnosztizálják a problémát, annál jobb az esélyek a megoldásra. Amikor felmerül a gyanú, hogy probléma van a fogamzással, az a legjobb, ha megfelelő orvoshoz fordulunk.

Légy kritikus. Az interneten található információk mennyisége nyomasztó tud lenni. A közösségi háló „segítőkésszen” számtalan cikkel halmoz el bennünket, olyanokkal is, amik hamis információkat vagy reklámokat tartalmaznak. Gyakran azt sugallják, hogy létezik egy egyszerű gyógymód a meddőség minden esetére, de ez nagyon messze áll az igazságtól.

Gyakran előfordul, hogy a meddőségben érintett emberek inkább másokkal osztják meg tapasztalataikat, mint a rokonaikkal, akiknek a reakciói néha távolról sem ideálisak. Előfordul, hogy nem nyújtanak elég támogatást, vagy nyomást gyakorolnak a párra, hogy legyen már

mihamarabb gyerekük. A szégyenérzet még mindig sok ember számára akadálya annak, hogy beszéljen termékenységproblémáiról, ami ahhoz vezet, hogy elrejtik a problémát, nem kérnek szakorvosi tanácsot, így értékes időt veszítenek.

A titoktartás iránti igény némelyeket arra készíthet, hogy népi gyógymódokhoz folyamodjon. Az ilyen módszerek nem csak hatástalanok, de felbecsülhetetlen az időpazarlás, és súlyos egészségügyi problémákat is okozhatnak.

A meddőség összetett kérdés. Az öngyógyításra, önkezelésre tett kísérletek károsak lehetnek, veszélyeztethetik az egészséget. Ezek a próbálkozások érzelmi stresszt is okoznak, mert nem vezetnek pozitív eredményre. A szakszerű segítség késleltetése értékes időt emészt fel, és csökkenti a kívánt eredmény esélyét. A meddőség sikeres kezeléséhez mindenkinek szakszerű orvosi segítségre van szüksége. Ezeket az egészségügyi szakembereket *reprodukciós egészségügyi szakembereknek* nevezzük.

A meddőség kezeléséhez olyan szakemberre van szükséged, aki végig vezet ezen a nehéz úton. Ez a szakember nem akármilyen nőgyógyász vagy háziorvos. Nagyon gyakran rengeteg értékes idő megy veszendőbe, mert az orvosi segítségre szorulókat nem utalják megfelelő szakemberhez. Egy nőgyógyász vagy

házi orvos tud útmutatást adni, és elvégezheti a kezdeti diagnosztikát és vizsgálatokat. Ha azonban megállapítják, hogy termékenységi probléma áll fenn, reprodukciós szakorvoshoz kell irányítaniuk.



A meddőségre szakosodott klinikákon az orvosok rendelkeznek a szükséges tudással és tapasztalattal ahhoz, hogy a lehető legrövidebb és legsikeresebb úton segítsék a baba megszületését. A meddőségi specialista először meghatározza a meddőség okát, és a partnerek egészségi állapotja alapján egyéni

kezelési tervet készít. Ez a terv kezdődhet egy egyszerű, egészségesebb életmódra való áttéréssel. Van, amikor ez is elegendő. Előfordulhat, hogy hormonális problémákat vagy fertőzéseket kell kezelni, de egyes összetettebb esetekben orvos által támogatott reprodukciós eljárásra lehet szükség.

Nem könnyű a legföltettebb álmunkat egy orvosra vagy szakemberekből álló csapatra bízni, de ez az egyetlen módja annak, hogy megfelelő ellátást és megoldást kapjunk a meddőség problémájára.

A legfontosabb üzenet az, hogy a meddőség nem ítélet, nem szégyen, és le lehet küzdeni. Nem vagy egyedül!

Amit fontos megjegyezni:

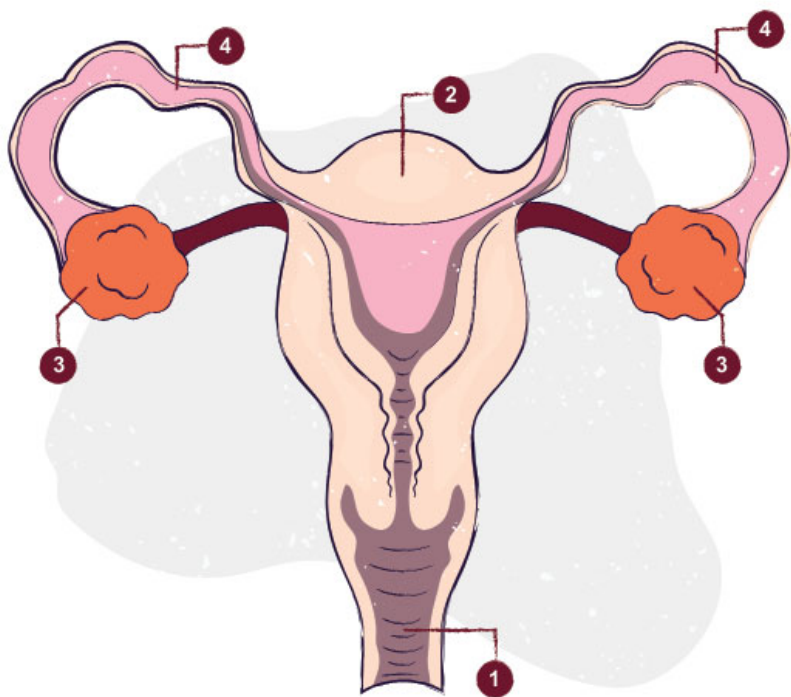
- » Fordulj orvoshoz, ha a terhesség 12 hónapos próbálkozás után sem következik be.
- » Ha a nő 35 évesnél idősebb, vagy ha ismert egészségügyi problémája van, korábban forduljon orvoshoz.
- » A meddőség nem csak a nők problémája.
- » Keresd meg a megfelelő orvost.
- » Ne késlekedj szakember segítségét kérni, mert az idő múlása sokat számít.



2. FEJEZET

Női reprodukció rendszer

Ez a rendszer az emberi test azon szerveiből áll, amelyek a megtermékenyítésért felelős női reprodukív sejteket termelik, és amelyek gondoskodnak a születendő babáról. Ezek a szervek a has alsó részén helyezkednek el. A női nemi szervek külső részekből -a szeméremtest külső és belső redői (ajkak) és a csikló és belső részekből (hüvely, méhnyak, méh, petefészkek és petevezeték) állnak.



A női reprodukzív rendszer összefoglalva

Vagina (hüvely) (1)

Ez köti össze a méhet a külső nemi szervekkel. Ez a méhből ill. a méhbe vezető út a menstruációs vérzés illetve az ondófolyadék számára. A szülőcsatorna része is.

Méh (2)

A méh az a hely, ahol a terhesség alatt a leendő baba növekszik. Jelentősen ki tud tágulni. A méh izmai a szülés során kinyomják a babát.

Petefészkek (3)

A petefészkek- két mandula alakú szerv, amelyek a méh két oldalán találhatóak. Hormonokat termelnek és petesejteket érlelnek és bocsátanak ki (ezt nevezik peteérésnek).

Petevezetékek (4)

A petevezetékek a petefészkeket kötik össze a méhhez, mindkét oldalon. Ezek szállítják a peteérés

során felszabaduló petesejtet a petefészektől a méhbe. A megtermékenyítés szintén a petevezetékekben történik, és amikor ez megtörténik, a megtermékenyített petesejt a petevezetéken keresztül jut tovább a méhbe.

Női nemi hormonok

A hormonok a test szervei által termelt és kibocsátott anyagok, amelyek az emberi test különböző funkcióit indítják el és szabályozzák. A nemi hormonok létfontosságú szerepet játszanak az emberi reprodukcióban.

A menstruációs ciklus

A női menstruációs(nemi) ciklus egy visszatérő folyamat, amely a nő testében zajlik. Az 1. nap a menstruációval kezdődik, és a méhnyálkahártya változásával folytatódik, amely a lehetséges terhességre való felkészülést szolgálja. Ha a terhesség nem következik be, menstruációs vérzésre kerül sor, ami új ciklust indít.

A női reprodukzív rendszer részletesebben

Vagina

A hüvely a méhet a külső nemi szervekkel köti össze, és körülbelül 7,5-10 cm hosszú. A menstruációs ciklus alatt kivezeti a testből a menstruációs folyást. A nemi közösülés során az ondófolyadék a méhnyak közelében jut a hüvelybe. A hüvely a szülőcsatorna része is, amikor a baba megszületik. A hüvely fala igen rugalmas.

Méh

A méh fontos feladata, hogy biztonságos fészket biztosítson a magzat számára a méhen belüli 9 hónapos fejlődés során. A méh alakja fordított körte alakú, körülbelül ökölnyi méretű. A méh a hasüregben helyezkedik el, két részből áll - a nagyobbik a méhtest, a kisebbik pedig a méhnyak. A méhnyak a hüvelybe nyílik, a méhszájon keresztül. Ezen keresztül

távozik a menstruációs vérzés a méhből, a férfi spermája pedig a méhbe jut.

A serdülőkorban a méh belső bélése minden hónapban elkezdi felkészülni a megtermékenyített petesejt befogadására. Lazábbá és vastagabbá válik, kedvező feltételeket teremtve az embrió számára körülbelül 6 nappal a petesejt megtermékenyülése után. Ha a megtermékenyítés nem történik meg, vagy ha a megtermékenyített petesejt nem ágyazódik be a méhbe, a ciklus végén a vastag "bélés" egy része a menstruációs vérzéssel "levedlik" és eltávozik. A méh falai nagyon rugalmasak. Ha terhesség következik be, a méh a magzat növekedésével együtt fokozatosan tágul. A méh izmainak nagyon fontos feladata, hogy szüléskor a magzatot a hüvely felé tolják, ahol a baba kijön.

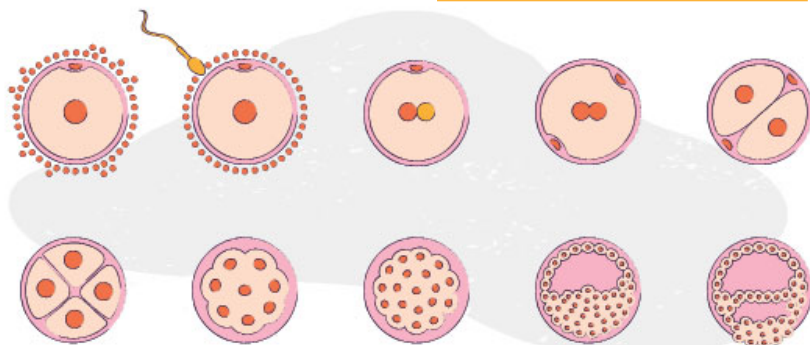
Petefészkek

A petefészkek a méh két oldalán helyezkednek el, körülbelül mandula méretűek. Tudtad, hogy a nők az összes petesejtjükkel együtt születnek? Születéskor körülbelül négyszázezer tüszőnk van petesejtekkel. Ahogy a nők öregszenek, ez a tartalék fokozatosan csökken. Ezeknek a petesejteknek csak egy kis része tud teljesen kifejlődni a megtermékenyítéshez. A termékeny időszak egy nő életében a kamaszkorban kezdődik és körülbelül 30 évig tart. Ez idő alatt évente átlagosan 13 petesejtet tartalmazó tüsző érkezik be.

Ez átlagosan 28 napos időközönként történik, így a nő egész élete során csak körülbelül 400 petesejt érkezik be.

Minden egyes érett tüsző megreped és felszabadít egy petesejtet - ezt nevezzük ovulációnak. A petesejt megkezdí útját a petevezeték felé, ahol végül találkozhat a spermiummal.

Az **emberi petesejt** körülbelül akkora, mint egy gombostű hegye, ez az emberi szervezet legnagyobb sejtje. Alakja kerek vagy ovális. Több védőburok veszi körül kívülről.



Petevezetékek

Ezek a csövek a medence felső részén helyezkednek el, körülbelül 10-12 cm hosszúak. Nyílásaik lazán fedik a petefészkeket. A másik végén a petevezetékek a méhhez kapcsolódnak. Fontos szerepet játszanak az érett petesejt mozgásában. Itt történik meg az érett petesejt megtermékenyítése az ovulációt követő 24 órán belül, ha érkeznek ide spermiumok. A petevezetékek belső felszínét csillók borítják, amelyek a méh felé mozognak. Ez a mozgás segíti a petesejtet a méhbe jutásban. A megtermékenyített petesejt körülbelül 3 nap alatt éri el a méhet, akkorra készen áll a méh falába való beágyazódásra.

A petevezetéken keresztül vezető útja során a megtermékenyített petesejt többször osztódik újabb és újabb sejtekre, amelyek egy külső és egy belső réteget alkotnak. A külső rétegből alakul ki a méhlepény, amely a következő 9 hónapban gondoskodik a magzat táplálásáról, az anya szervezetéből létfontosságú anyagokkal látva el. A belső rétegből alakul ki az embrió, amely az elkövetkező hónapokban meleg és biztonságos helyen - a méhben lévő, folyadékkal teli magzataburokban - fog fejlődni. Az embrió a méhlepény segítségével, az anyához kapcsolódó köldökzsinóron keresztül táplálkozik, így mindent megkap, ami a fejlődéséhez szükséges. Növekszik, teljesen kifejlődnek szervei és rendszerei, míg életképes magzattá (majd a születés után újszülött csecsemővé) nem válik. Ezután a női nemi hormonok parancsára elhagyja a méhet, és megkezdí útját a külvilágra.

Női nemi hormonok

A női nemi hormonok rendező, irányító szerepet töltenek be, a női reprodukzív rendszer minden folyamatát segítik elindítani. Különböző szervek termelik őket, az életkortól, a menstruációs ciklus fázisától vagy a terhesség szakaszaitól függően különböző mennyiségben kerülnek be közvetlenül a véráramba. A hormonvizsgálatok fontos információkat adnak az orvosnak a reprodukzív rendszer állapotáról. Íme a legfontosabb női hormonok:

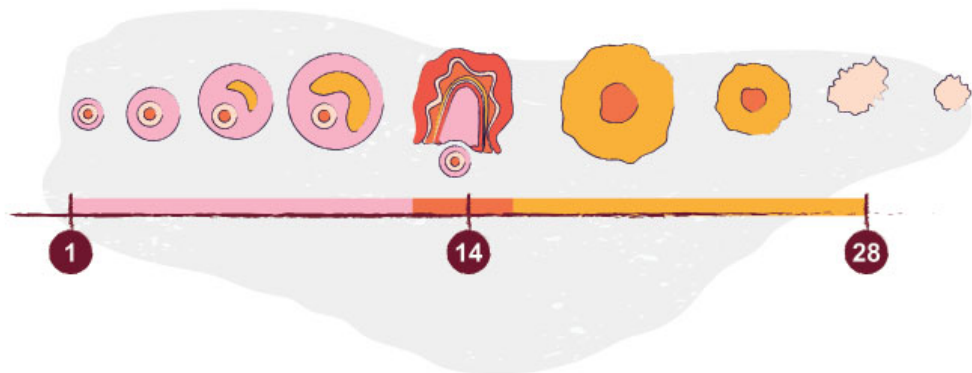
- **FSH** (tüszőérlelő hormon) – az agyban található agyalapi mirigy szabadítja fel. Serkenti a petefészkeket a petesejt kialakulására. A menstruációs ciklus kezdeti szakaszában vizsgálják. Értékei a petefészek tartalékát jelzik.
- **LH** (luteinizáló hormon) – az ovuláció, peteérés kiváltásában játszik szerepet. Az LH legmagasabb szintje az ovuláció, a petesejt kilökődése előtt figyelhető meg.
- **Ösztradiol** – a női test fő ösztrogénhormonja, amelynek különböző funkciói vannak. Fontos szerepet játszik a petesejtek érési folyamatában és a méhnyálkahártya megvastagodásában.
- **Progeszteron** – felelős a méh előkészítéséért a megtermékenyített petesejt beágyazódásához.
- **Prolaktin** - az agyban található agyalapi mirigyből szabadul fel. Fő funkciója az anyatej termelésének serkentése a nőknél.

A menstruációs ciklus

A nő méhnyálkahártyájának ciklikus (folyamatosan visszatérő) változásainak természetes, élettani folyamata, amelyet a női nemi hormonok szabályoznak. Átlagos időtartama körülbelül 28 nap (lehet rövidebb vagy hosszabb is), és a két menstruáció közötti időszakot öleli fel. A menstruációs vérzés kezdetét számítjuk a menstruációs ciklus 1. napjának. Minden menstruációs ciklus 3 fázisból áll.

- **Az első fázis** az 1. naptól az ovulációig tart - átlagosan 10-14 napig. LH és FSH hormonok szabadulnak fel, növelve a petefészkek ösztrogén termelését.
- **Az ovuláció** - ebben a fázisban az ösztrogén serkenti a tüsző érését a petefészkekben. Amikor a tüsző megéri, megreped és kibocsátja a petesejtet. Az ovuláció körülbelül 14 nappal a ciklus vége előtt következik be, és rövid ideig - mindössze 1-2 napig - tart.
- **Az utolsó fázis** az ovuláció végétől a ciklus végéig tart. A petesejt felszabadulása után a tüszőből úgynevezett sárgatest alakul ki, amely progeszteront termel, és felkészíti a méhet a megtermékenyített petesejt befogadására.

Fontos tudni, hogy ovuláció nem minden ciklusban következik be. Teljesen normális, hogy időnként előfordulhat olyan ciklus, amelyben nincs peteérés.



Amit fontos megjegyezni:

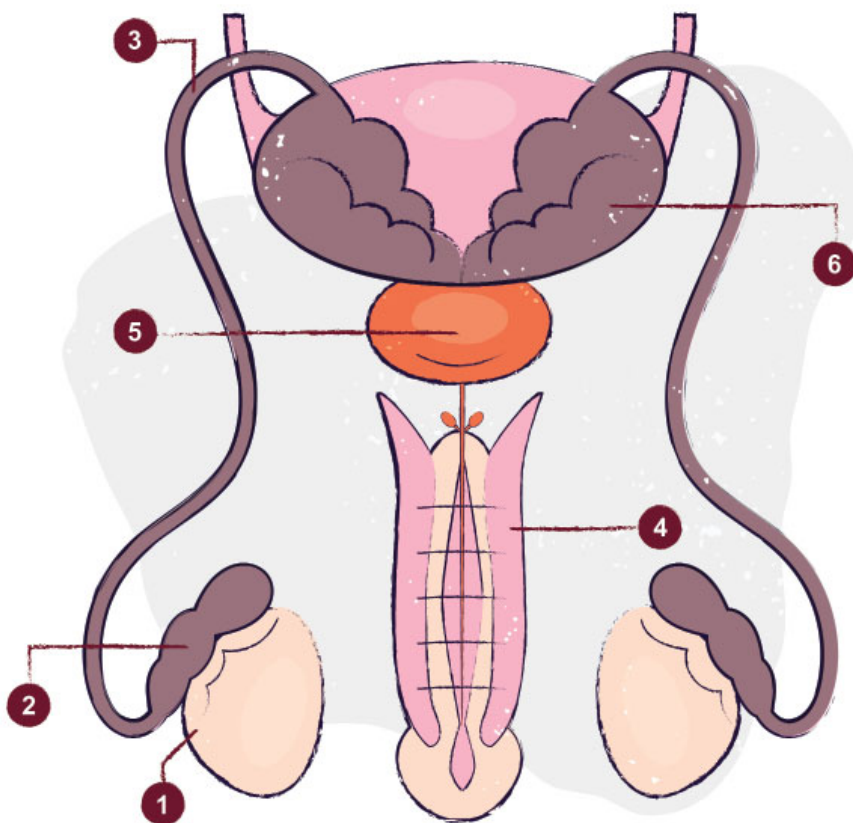
- » A menstruációs ciklust a női nemi hormonok irányítják.
- » A nő teherbeesési képesség a pubertással (kamaszkorban) kezdődik, és általában utána még körülbelül 30 évig tart.
- » A petefészek egy érett petesejtet bocsát ki az ovuláció során.
- » A spermium a petevezetékben találkozik a petesejttel.
- » A magzat a méhbe ágyazódik be.

3. FEJEZET

Férfi reprodukív rendszer

Ez a rendszer az emberi test azon szerveiből áll, amelyek a megtermékenyítésért felelős hímivarsejteket termelnek:

- herék
- mellékhere és ondóvezeték
- herezacskó
- pénisz
- prosztata
- ondóhólyag
- spermiumok
- férfi nemi hormonok



A férfi reprodukzív rendszer összefoglalva

Herék (1)

Ezek a fő szaporítószervek. Általában kettő van belőlük. Ezek termelik a hímivarsejteket, azaz az ondót vagy spermiumokat és a férfi nemi hormonokat.

Mellékherék és ondóvezetékek (2 & 3)

A mellékherék a here hátsó részében kanyargó vezetékek, amelyeknek a spermiumok érésében, tárolásában és továbbításában van szerepük. Az ondóvezetékek a mellékherénél vastagabb falú, kevésbé kanyargós, izmos csövek, melyek a mellékhere és a prosztata között szállítják a spermiumokat.

Herezacskó

Zsákszerű bőrrödő a testen kívül, amelyben a herék helyezkednek el.

Pénisz (4)

Létfontosságú szerepet játszik a szexuális aktusban, a közösülésben. Úgy van

felépítve, hogy elegendő véráramlással erekciót eredményez. Az ejakuláció során a spermiumokat szállítja.

Prosztata (5)

Ez egy olyan szerv, amely részt vesz az ondófoliadék termelésében és az ejakulációban.

Ondóhólyag (6)

Olyan páros szerv, amely az ondófoliadék egyik összetevőjét termeli.

Spermiumok

Ezek a hímivarsejtek. Más néven sperma. Genetikai anyagot tartalmaz.

Férfi nemi hormonok

A hormonok a test szervei által termelt és kibocsátott anyagok, amelyek az emberi test különböző funkcióit indítják el és szabályozzák. A nemi hormonok létfontosságú szerepet játszanak az emberi reprodukcióban.

A férfi reprodukív rendszer részletesebben

Herék

A férfi reprodukív rendszer fő szervei a herék. Itt képződnek a hímivarsejtek, az úgynevezett *spermiumok*. A herék termelik a tesztoszteron nevű férfi nemi hormont is. A tesztoszteron befolyásolja a nemi szervek fejlődését és a férfiak másodlagos nemi jellemzőit is (arc- és mellszőrzet, tipikus testfelépítés, izomtömeg).

A herék ovális, kissé megnyúlt és oldalról lapított alakúak. Egy felnőtt férfi heréjének átlagos mérete egy nagy dióhoz hasonlítható, héjával együtt. A legtöbb férfi bal heréje valamivel nagyobb, mint a jobb, és egy kicsit alacsonyabban áll. Kívülről a herét burkok fedik. A here belsejében egy laza, erekben gazdag kötőszöveti réteg található.

Mellékherék és ondóvezetékek

Mindkét here egy elvezető rendszerhez kapcsolódik, amely magában foglalja a herezacskóban található mellékherét és az ondóvezetékét, amelyek a lágycsatornán keresztül jutnak be a kismedencébe. Ezekben a csatornában történik a spermiumok képződése, valamint az ondófolyadék egyes összetevőinek előállítása és tárolása. Az ejakulációs csatornán keresztül az ondófolyadék a húgyvezetékbe kerül, és ettől a szakasztól kezdve útja közös a vizeletével. Az ondófolyadék ejakulációjakor a járulékos mirigyek, mint az ondóhólyag, a prosztatata stb. váladéka is hozzáadódik.

Herezacskó

A herék egy erre a célra kialakult bőrredőben, a herezacskóban találhatóak, amely a szeméremtest alsó részén helyezkedik el. Azért vannak a testen kívül, mert a spermium képződéséhez szükséges optimális hőmérséklet alacsonyabb, mint a hasüreg hőmérséklete. A fiú magzat méhen belüli fejlődése során a herék fokozatosan ereszkednek le a herezacskóba, és a kilencedik hónap végére a herezacskó végleges helyére kerül.

Különböző okok miatt a herék a születés után néha a testen belül maradnak. Ezt az állapotot **rejtettheréjűségnek** nevezik. Veszélyes, mert ha nem ismerik fel és nem kezelik időben, az sterilitáshoz vezethet.

Pénisz

A pénisz az a szerv, amely a szexuális aktust végzi. Három fő része: a gyökér, a péniszttest és a makk. A gyökér a szeméremcsontokhoz kapcsolódik. A péniszttest hengeres alakú, felül és alul kissé lapított. Két barlangos testből és egy szivacsos testből áll. Ezek a struktúrák elengedhetetlenek az erekció eléréséhez. A férfi pénisz mérete és keménysége az üreges tereket kitöltő vér függvényében változik. A pénisz szexuális funkciója csak a szivacsos test, vérrel való feltöltődése után valósulhat meg, amely során a pénisz megmerevedik és feláll -

ezt az állapotot nevezzük erekciónak. A pénisz feje, a makk a pénisz elülső végén található. Kúp alakú, lekerekített csúcsú, végén a húgycsatorna külső nyílásával.

Fontos tudni, hogy a pénisz mérete és az erekció jelenléte nem bizonyítja a férfi termékenységet. Csak egy **szeminogramnak** nevezett vizsgálat állapíthatja meg, hogy mi a helyzet a termékenységgel, van-e probléma a spermákkal.

Prostata mirigy

A prostata egy sűrű állagú, gesztenye alakú szerv, amely közvetlenül a húgyhólyag alatt helyezkedik el, és a húgycsatorna kezdetét fedi. Ez a szerv termeli az ondófolyadék egy részét, ami jellegzetes szagot kölcsönöz annak. Az ejakuláció során az izmok összehúzódnak, a prosztatában lévő mirigyek tartalmát a húgycsőbe préselik, ahol az keveredik az ejakulációs csatornákból kilépő ondófolyadékkal. A prostata végleges fejlődése a pubertáskor után következik be, idősebb korban pedig a mirigy visszafejlődése következik be.

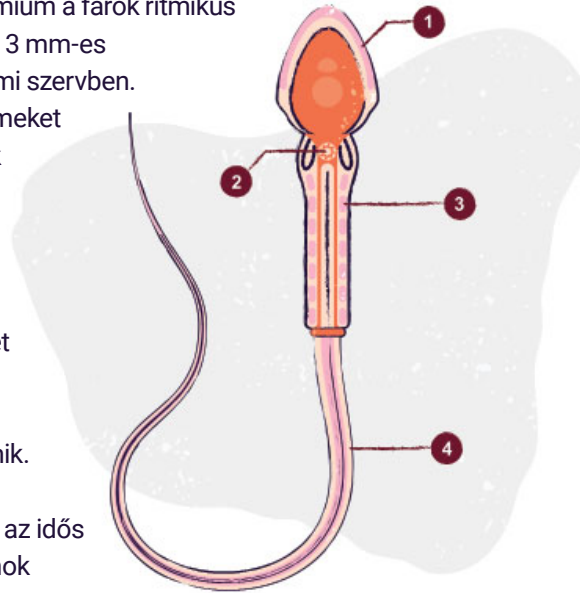
Ondóhólyag

Az ondóhólyag páros szerv, a húgyhólyag felszínén található. Ez a mirigyes szerv termeli az ondófolyadék egyik összetevőjét.

A spermiumok

A spermium a hímivarsejt. Nagyon kicsi, fejből¹, nyakból², egy összekötő részből³ amely a mozgáshoz szükséges energiát biztosító mitokondriumokat tartalmazza) és egy farkból⁴ áll. A fejben található a sejtmag - pronukleusz, melyet vékony citoplazmaréteg vesz körül. Ez tartalmazza a genetikai anyagot. A spermium a fark ritmikus mozgásával, percenként kb. 3 mm-es sebességgel halad a női nemi szervben.

A spermium feje olyan enzimeket tartalmaz, amelyek képesek lebontani a női petesejt falát, így a spermium bejuthat a petesejtbe és megtermékenyítheti azt. A spermiumok termelődését spermatogenezisnek nevezzük, ez körülbelül 60 napig tart, a herékben történik. A spermiumok termelése a pubertáskorban kezdődik, az időskorral csökken. A spermiumok átlagos élettartama 3 hónap.



A spermiumok megtermékenyítő képességét nagymértékben ronthatja a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a kábítószeres, bizonyos gyógyszerek, anabolikus szteroidok, sugárzás és bizonyos környezeti tényezők.

Férfi nemi hormonok

A férfi nemi hormonok működtetik a férfiak reproduktív rendszerét, ezeknek köszönhetően alakulnak ki a másodlagos nemi jellegzetességeik is. Ezeket a hormonokat androgéneknek nevezzük, a herék választják ki őket.

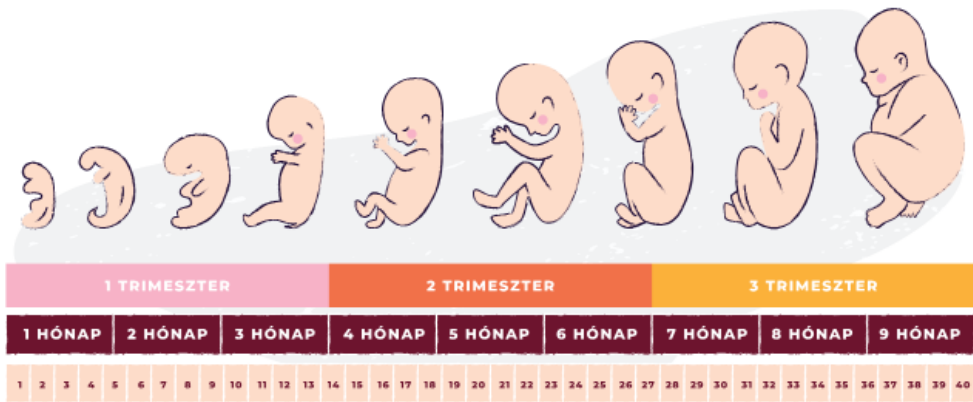


Amit fontos megjegyezni:

- » A herék termelik a spermiumot.
- » A spermiumok kialakulása és megérése 70-90 napig tart, az alkohol, a dohány és a kábítószeres használata hátrányosan befolyásolja a folyamatot.
- » A pénisz mérete és az erekció nem bizonyítja a férfi termékenységét.

CHAPTER 4

A sejtektől a születésig - a baba fejlődése



Miután a petesejtet egyetlen spermium megtermékenyíti, egy új sejt, az úgynevezett *zigóta* jön létre. Ebből az egyetlen sejtből fejlődik ki a leendő baba. Fejlődésének első 3 hónapjában *embrió*nak nevezzük.

Az embrió fejlődése a zigóta osztódásával kezdődik, ez már a petevezetékben megtörténik. A sejtek száma gyorsan növekszik - a zigóta először két sejtre osztódik, majd mindegyik sejt további kettőre, így egy 4 sejt, majd 8 sejt embrió alakul ki, és így tovább. A fejlődésnek ebben a szakaszában az embrió úgy néz ki, mint egy eperfa gyümölcse, *morulának* nevezik.

Az **embrió fejlődésének 5. napján** üregesedni kezd, hólyagcsíra, *blasztociszta* alakul ki. A méhbe kerül, és körülbelül a 6. napon beágyazódik a méhfal nyálkahártyájába. Ahhoz, hogy az embrió beágyazódhasson, a méhnek „vendégszeretőnek” kell lennie - a női hormonok által a falak felkészülnek az embrió befogadására. A beágyazódás után az embrió elkezd táplálkozni az anya szervezetéből. A blasztulasejteknek két típusa van. Egy részük a magzatot építik fel, mások pedig a külső és belső burkot fejlesztik ki. A külső héj fogja kialakítani

a méhlepényt, a belső héj pedig magzatvízzel teli zsákot képez az embrió körül, amely lehetővé teszi számára az úszást, és megvédi a mechanikai ütésektől. A méhlepény a megtermékenyítést követő 4. hónapra teljesen kialakul. A méhlepénynek köszönhetően az embrió, majd később a magzat a köldökzsinóron keresztül az anya véreből kapja a szükséges tápanyagokat és oxigént. A köldökzsinór köti össze a babát az anyával, egy vénát és két artériát tartalmaz.

Ha valamilyen okból miatt az embrió petevezetéken keresztüli mozgásának folyamata sérül, és a beágyazódás a méhüregtől eltérő helyre történik - *méhen kívüli terhesség* következik be. Ez életveszélyes állapot, azonnali orvosi ellátást igényel!

A megtermékenyítést követő néhány hét alatt az embrió sejtjei tovább osztódnak, egy kétrétegű üreget képeznek. Így alakulnak ki az első embrionális rétegek - a külső és a belső, később pedig kialakul közöttük egy középső embrionális réteg. A legkülső réteg sejtjei alkotják majd a hámot, az agyat és az idegeket. A legbelső rétegből fejlődik ki az emésztőrendszer, a máj, a hasnyálmirigy, a tüdő és a légcső. A középső rétegből alakulnak ki a csontok, az izmok, a szív, az erek, a vér, a vesék és az ivarmirigyek.

1 hónappal a megtermékenyítés után az embrió szemcseméretű, de folyamatosan fejlődik. Különböző típusú sejtek és szövetek alakulnak ki benne, elkezdődik a szervek kialakulása.

Különböző környezeti és életmódbeli tényezők kedvezőtlenül befolyásolhatják a baba fejlődését, ezért fontos, hogy a terhes nő kerülje bizonyos gyógyszerek, alkohol, kábítószeres használatát, védje magát a sugárzástól és a mérgezőanyagoktól (toxinoktól).

2 hónappal a megtermékenyítés után az embrió emberi formájú, már különbözik más emlősök embrióitól. Nagy feje, kis végtagjai és medencéje van. Ettől az időszaktól kezdve az embriót „magzatnak” nevezzük. A magzat nagyon gyorsan fejlődik.

A terhesség **3. hónapjában** már szinte minden izom, szerv és ideg működik. A leendő csontok porcai kifejlődnek, a következő hetekben elkezdik kialakítani a csontvázat. A magzat képes magzatvizet nyelni, azt feldolgozni és vizelettel a magzatburokba visszajuttatni.

A terhesség 11. és 13. hete közötti időszakban kombinált (ultrahangos és biokémiai) szűrést kell végezni a magzat kromoszóma-rendellenességeire.

A terhesség **4. és 5. hónapjában** a magzat mozgását a leendő anya is érzékelheti. A magzat arca egyre inkább emberi formát ölt. Megjelennek az első hajszálak és körmök, és az ultrahangon látható már a neme. Kialakulnak a vesék és a nyelőcső. Kezd kialakulni a középfül három kis csontüvele. A baba hallja az első hangokat, még öntudatlanul, ezért a legjobb, ha kerüljük a hangos zajokat. Az erős fényre is reagálhat.

A **6. hónapban** az idegrendszer gyorsan fejlődik. Az agy elkezd irányítani a test minden folyamatát, a hallás és a látás aktiválódik. Az izomkoordináció megerősödik. A baba csontjai gyorsan alakulnak és erősödnek, ezért nagyon fontos, hogy a leendő anya egészséges és kiegyensúlyozott étrendje révén elegendő kalciumot és vasat biztosítson számára. A terhesség ezen időszakában az orvos vérszegénységre vonatkozó

vérvizsgálatot írhat elő, javasolhatja a magzati szív további speciális vizsgálatát, az úgynevezett magzati echokardiográfiát, amelyet gyermekkardiológus végez.

A **7. hónapban** a tüdő készen áll a légzésre, és koraszülés esetén a magzat a nő testén kívül is életben maradhat. A terhességnek ebben a szakaszában nagyon fontos a leendő anya vércukorszintjének vizsgálata és a terhességi cukorbetegség szűrése. Ez az egyik leggyakoribb anyagcserebetegség a terhesség alatt. A megemelkedett vércukorszint súlyos rövid és hosszú távú hatásokkal járhat a magzatra és az anyára nézve.

A **8. és 9. hónapban** a magzat tovább növekszik, minden szerve teljesen kifejlődik, lassan képes az anyán kívül is működtetni a szükséges életfunkciókat. Az utolsó 4 hétben a magzat súlya majdnem megduplázódik, zsírszövetet halmoz fel.

Végül a **9. hónap végére** a női hormonok hatására megkezdődik a magzat elválása az anya testétől. Ezt a folyamatot nevezzük születésnek. A születés után a baba már önállóan tud lélegezni és táplálkozni. Egy új emberi lény születik.



Amit fontos megjegyezni:

- » A terhesség körülbelül 9 hónapig tart, mely 3 trimeszterre oszlik.
- » A terhesség első 3 hónapja a legkritikusabb a fejlődés szempontjából.
- » Rendszeres orvosi ellenőrzéseket kell végezni.
- » Fontos az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás.

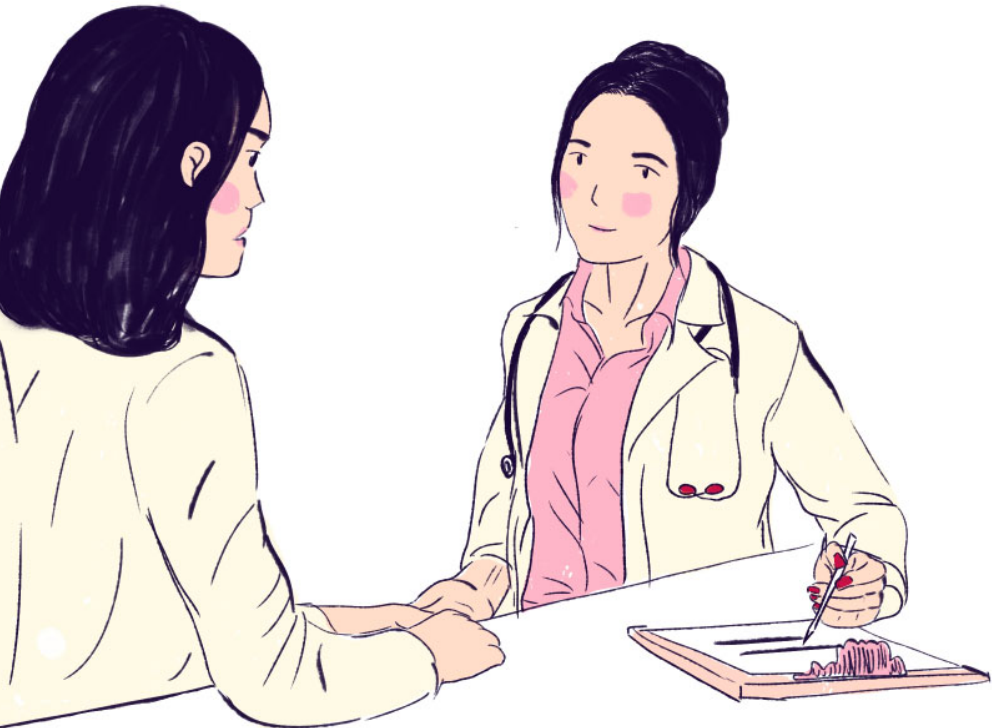
5. FEJEZET

Anyuka szeretnék lenni - hol kezdjem?

A terhesség kivételes állapot, érdemes rá jól felkészülni. Minél jobb az egészségi állapotod, annál nagyobb az esélyed, hogy a következő hónapokban pozitív terhességi tesztet fogsz látni. Egészségi állapotod a terhesség lefolyását is befolyásolja. Ellenőrizd általános egészségi állapotod, légy körültekintő az étrendet és az életmódot illetően. Lehet, hogy bizonyos dolgokon érdemes lenne változtatnod?

Keress fel orvosod, ellenőriztesd magad

Amikor felkeresed a nőgyógyászt, az a legjobb, ha tájékoztatod őt a terveidről. Az orvos elbeszélget veled és valószínűleg kézzel megvizsgál vagy ultrahangos vizsgálatot végez. Az orvossal folytatott beszélgetés során mondd el mindent, ami esetleg aggaszt, pl. rendszertelen ciklusok, fájdalmas



menstruáció, pecsételő vérzés stb. Az orvossal azt is átbeszélhetitek, hogy hogyan működik a menstruációs ciklusod, mely napokon van a legnagyobb esély a teherbeesésre.

Az orvos további vizsgálatokra is beutalhat. Ezek egyike a méhnyakszűrés (kenetvizsgálat) lesz - ez egy nagyon fontos szűrővizsgálat a méhnyakrák megelőzésében. Minden nőnek rendszeresen el kell erre járnia. Az állapotodtól függően további vizsgálatokra is beutalhat, megfelelő étrendkiegészítőt, egyéb kezelést javasolhat.

Végeztess el minden szükséges kivizsgálást, vedd fel a szükséges oltásokat

Még terhesség előtt fontos, hogy a szükséges teszteken és egészségügyi vizsgálatokon túless. A méhnyakszűrésen kívül érdemes megfontolni a mellvizsgálatot, a vérvizsgálatot és a fertőzések kizárására szolgáló vizeletvizsgálatot is. A pajzsmirigvizsgálatok szintén kulcsfontosságúak, mivel a pajzsmirigy hormonok befolyásolhatják a teherbeesés esélyeit. Ellenőrizd a gyermekkori fertőző betegségekkel, például a rubeolával és a bányahimlővel szembeni védettséged, szükség esetén oltasd be magad. A toxoplazmózis, a citomegalovírus és a máj fertőző betegségei szintén komoly veszélyt jelentenek a terhességre és a fejlődő

babára. Kövesd orvosodnak a terhesség előtti és alatti oltási irányelvekre vonatkozó tanácsait.

Vitaminok, étrendkiegészítők

Ha egészséges vagy nem kell speciális vitaminokat, étrendkiegészítőket szedni a terhességre való felkészüléshez. Kivételt képez a folsavpótlás, amely nagyon fontos a magzati idegrendszer megfelelő fejlődéséhez. Emellett minimalizálja a koraszülés és a vetélés kockázatát. Egészséges nőknél a folsav napi adagja 0,4 mg. A legjobb, ha a pótlást már a tervezett terhesség előtt 3 hónappal, vagy legkésőbb 4 héttel a fogantatás előtt elkezdjük. Az orvos tanácsolhatja bizonyos étrendkiegészítők szedését, ha a vizsgálati eredmények hiányt jeleznek, illetve bizonyos betegségek esetén.

Menj el fogorvoshoz

Bár a fogorvosnál tett látogatás általában nem kapcsolódik a terhességhez, a biztonság kedvéért ez nagyon fontos. A kezeletlen fogászati problémák koraszülést, sőt vetélést is okozhatnak. Ezért bölcs dolog a terhesség előtt ellenőrizni a szájhüvely egészségét és kezelni az esetleges szuvasodást.

Táplálkozz helyesen

Az, hogy mit eszünk, jelentős hatással van az egészségünkre és a termékenységünkre. Ezért fontos, hogy különös figyelmet fordítsunk arra, hogy mit eszünk, amikor megpróbálunk teherbe esni.

A legjobb, ha minél több zöldség kerül a tányérunkra - egy egészséges étrendben minden étkezésnek a felét zöldségeknek kellene

kitennie. A másik fele szénhidrát és fehérje legyen. Ha a fehér tésztát teljes kiőrlésű tésztára, darára vagy barna rizsre cseréljük, a fehér kenyeret pedig teljes kiőrlésű vagy rozsos kenyérre cseréljük, az bizonyítottan jótékony hatással lesz az egészségünkre.

Próbáld meg halat is beiktatni az étrendbe. Hetente legalább kétszer kellene fogyasztani, lehetőleg sült vagy párolt halat. A halkonzervek is fogyaszthatók időről időre. Csökkentsd a vörös húsokat (sertés, marha, bárány) fogyasztását - minél kevesebb legyen belőle az étrendben.

A növényi eredetű fehérjék az egészséges táplálkozás fontos összetevői. A legtöbb növényi fehérje bab, lencse, csicseriborsó vagy tofu fogyasztásával biztosítható.

Az egészséges táplálkozás nem csak a megfelelő ételekről szól. A szervezetünk megfelelő mennyiségű vízzel való ellátása elengedhetetlen. A legjobb, ha az édesített italokat és gyümölcsleveket vízzel helyettesítjük. Általános szabály, hogy naponta 2-3 liter vizet kell meginnunk, testsúlyunktól függően.



Kerülni kell a nagymértékben feldolgozott élelmiszereket, pl. gyorséttermi ételeket, chipseket vagy kész édességeket. Ezek egészségtelen zsírokat tartalmaznak, amelyek károsak az egészségre és a termékenységre.

A cukorbevittet is csökkenteni kell. A legjobb, ha kihagyjuk az erősen cukrozott üdítőket és energitalokat.

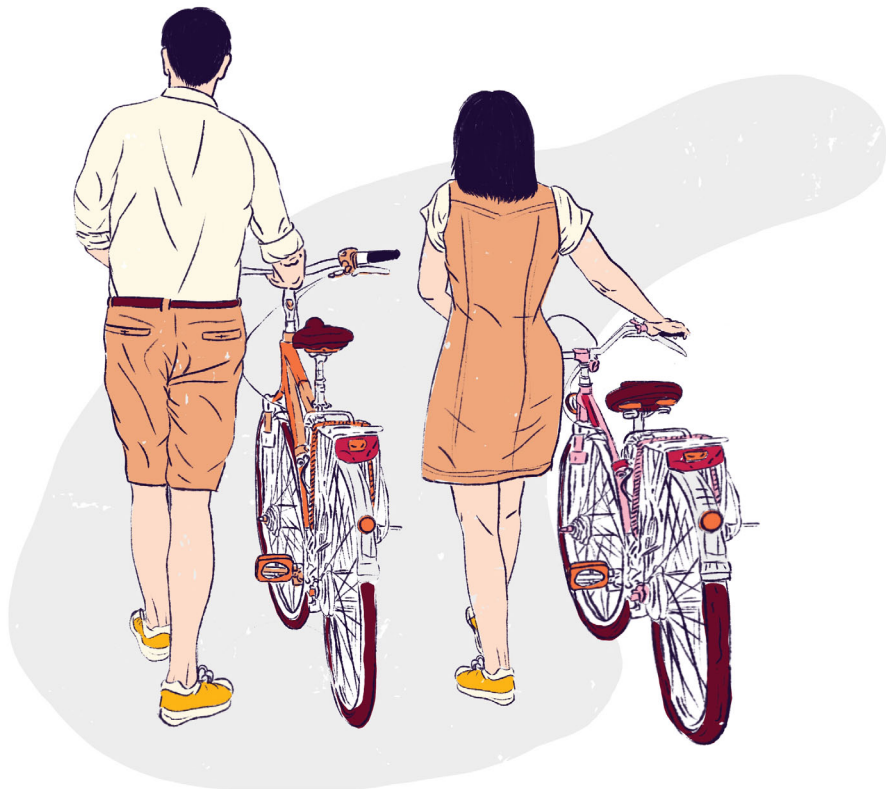
A gyümölcs vagy a jó házi sütemény a legjobb, ha valami édesre vágunk.

Hagyd abba a dohányzást és az alkoholfogyasztást

A cigarettáról és az alkoholról való lemondás kulcsfontosságú a terhességre való felkészülés során. A dohányzás nagymértékben csökkenti a teherbeesés esélyét mind a férfiak, mind a nők esetében. Károsíthatja a petesejtet, a spermiumokat és a méhnyálkahártyát. Az alkoholfogyasztást is korlátozni kell, mivel szabálytalan ciklusokhoz, rossz minőségű nyálkahártyához, valamint a spermiumok minőségének és a merevedési képességnek a csökkenéséhez vezethet. Fontos megjegyezni, hogy még az e-cigaretta és a dohányhevíítő készülékek is károsak. Hagyd abba a dohányzást és korlátozd az alkoholfogyasztást, amikor babát terveztek.

Légy aktív

A mértékletes testmozgás fontos az egészséges életmódhoz, amikor megpróbálsz teherbe esni. Az edzésnek nem szabad túl intenzívnek lennie, ez akadályozhatja a fogamzóképeséget. Keress olyan mozgásformákat, amelyeket valóban élvezel. A hétköznapi szokások is számítanak, például kerékpárral a boltba menni, vagy



egy korábbi megállóban leszállni a buszról, hogy sétálhass is. Az is pozitívan befolyásolhatja az egészséget, ha egy kávézóban való találkozás helyett egy sétára hívod a barátaid.

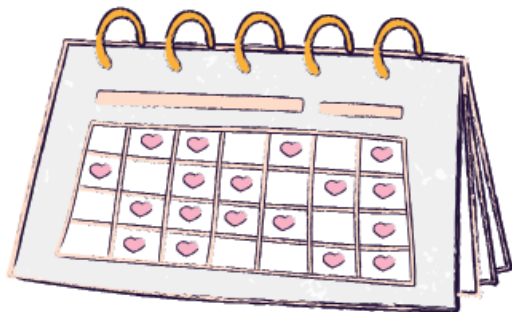
Törekedj az egészséges testsúlyra

Az egészséges táplálkozás és a testmozgás elengedhetetlen az egészséges testsúly fenntartásához. Az egészséges testsúly fontos a teherbeesés esélyének növeléséhez. Mind a túlsúly, mind a kóros soványság számos egészségügyi problémát okozhat, ezek hátrányosan befolyásolhatják a fogamzás esélyeit. Ez a nőkre és a férfiakra egyaránt vonatkozik. Ha nem vagy biztos benne, hogy a testsúlyod megfelelő, beszélj

erről orvossal vagy dietetikussal és kövesd tanácsaikat. Az egészséges táplálkozás és a mértékletes testmozgás kulcsfontosságú.

Szexeljetek. És élvezzétek!

Amikor megpróbálsz teherbe esni fontos tudni, hogy mikor és milyen gyakran kell



szexelni. Az ovuláció körüli napokon a legnagyobb az esély a teherbeesésre. Ezeket nem mindig könnyű felismerni. Ezért szeretkezzetek rendszeresen, optimális esetben hetente körülbelül 3-4 alkalommal, az ovuláció idejének közelében pedig minden nap vagy minden második nap, különösen akkor, amikor a legnagyobb kedvetek van hozzá. Általában a termékeny napokon van a legnagyobb szexuális vágyunk.

Mi van, ha nem működik?

A teherbeesésig akár 12 hónap is eltelhet. Ezen időszak alatt a legtöbb gyermeket kívánó párnak megfogani a babája. Ha azonban már több mint egy éve sikertelenül próbálsz teherbe esni, érdemes felkeresni az orvost, és megbeszélni a helyzetet. Orvosod további vizsgálatokat fog elrendelni, beleértve a hormonvizsgálatokat és a spermaelemzést.

Vannak olyan helyzetek, amikor érdemes korábban szakemberhez fordulni. Ez a 35 év feletti nőkre és azokra a párokra vonatkozik, akiknél olyan társbetegségek állnak fenn, amelyek befolyásolhatják a termékenységet. Ezek közé tartoznak a pajzsmirigybetegségek, az endometriózis, a PCOS, a cukorbetegség és a herék betegségei. Ilyen esetekben a teherbeesési próbálkozás 6 hónapja után ajánlott a szakorvos felkeresése.



Amit fontos megjegyezni, ha babát szeretnénk:

- » Keresd fel nőgyógyászod ellenőrzés céljából.
- » Ő elvégzi a szükséges vizsgálatokat, és ellenőrzi, hogy a szükséges oltások megvannak-e.
- » Kezdj el folsavat szedni.
- » Keresd fel a fogorvost.
- » Étkezz egészségesen és igyál elegendő vizet.
- » Szokj le a dohányzásról és csökkentsd az alkoholfogyasztást.
- » Légy aktív és mozogj rendszeresen.
- » Törekedj az egészséges testsúlyra.
- » Rendszeresen, védekezés nélkül szexeljtek és élvezétek azt.
- » Egy évnyi sikertelen teherbeesési próbálkozás után fordulj szakorvoshoz.

6. FEJEZET

Miért nem esünk teherbe, és mit tehetünk ezért?

Teherbeesési próbálkozás

Ha már egy ideje próbálsz teherbe esni, valószínűleg minden hónapban izgatottan várod a napot, amikor terhességi tesztet végezhetsz. Ez érzelmileg nagy kihívást jelenthet.

A várakozás és a bizonytalanság sok fajta érzelmet indít el, az izgatottságtól kezdve a szorongáson át a csalódottságig, ciklusról ciklusra újra és újra.



Amikor a dolgok nem úgy mennek, ahogy terveztük...

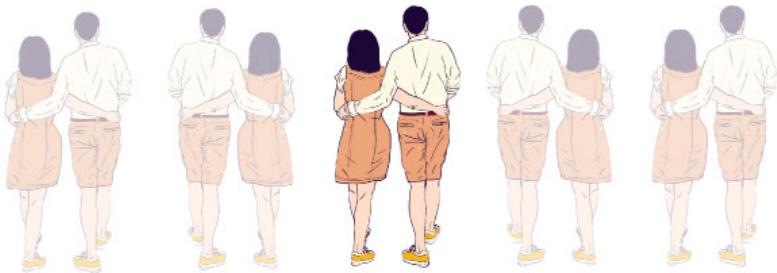
Egyeseknél nem tart sokáig a teherbeesés, másoknál azonban hónapokig vagy tovább is eltarthat, ha egyáltalán bekövetkezik. Az, hogy mennyi idő telik el a teherbeesésig, számos tényezőtől függ, többek között az életkortól, a társbetegségektől és az életmódtól.

Ha már sok hónapja próbálsz sikertelenül teherbe esni, frusztráltnak és bátortalannak érezheted magad. A negatív terhességi tesztek állandó csalódása nyomasztó. A hosszan tartó teherbeesési próbálkozások hatással lehetnek a mentális egészségre is, ez depresszióhoz vagy szorongásos zavarokhoz vezethet. A meddőséget átélni nagyon rossz.

Ez komoly kihívást jelent, de fontos, hogy szakember segítségét kérj, és vizsgálatok meg minden rendelkezésre álló lehetőséget. Szerencsére az orvostudomány ma már többféle módon segít teherbe esni. Nagyon fontos, hogy időben orvoshoz fordulj. A megfelelő támogatással és segítséggel sokan sikeresen teherbe tudnak esni és megtapasztalhatják a szülőség örömét.

Én vagyok az egyetlen?

Sok ember számára a teherbeesési próbálkozás hosszú és nehéz útnak bizonyul. Valójában **minden ötödik párból egynél** jelentkeznek termékenységi problémák. Csak az Európai Unióban 25 millió ember szembesül ezzel, nem vagy egyedül ezzel a problémával.



Párok termékenysége, illetve terméketlensége

A nők és a férfiak egyformán szembesülnek termékenységi problémákkal. Néha az emberek tévesen azt gondolják, hogy a meddőség csak a nők problémája, holott a férfiak termékenységi problémái ugyanolyan gyakoriak, mint a nőké.

A meddőség oka lehet női vagy férfi reprodukciós probléma, vagy mindkettő. Fontos tudni, hogy a meddőség nőknél és férfiaknál egyaránt előfordul világszerte.

Miért nem tudunk teherbe esni?

Terhesség akkor lehetséges, ha a férfi spermiuma megtermékenyíti a nő petesejtjét. Azonban számos oka van annak, hogy ez a rendszeres erőfeszítések ellenére sem következik be. Ez nagyon frusztráló és nyomasztó lehet, érthető, hogy folyton azon gondolkodsz, hogy miért nem esel teherbe.

Számos oka lehet annak, hogy te vagy partnered miért nem esik teherbe. Ez lehet azért, mert a női szervezet nem bocsát ki petesejtet, a reprodukzív rendszerben valamilyen fizikai rendellenesség van, a férfi partner spermiumainak száma alacsony, alapbetegségek állnak fenn, vagy egyszerűen csak nem a megfelelő időben vagy nem elég gyakran élnek nemi életet.

Néhány lehetséges ok, amiért a terhesség nem következik be

A megfelelő időben és elég hosszú ideig próbálkoztok?

Ha megpróbálsz teherbe esni, fontos figyelembe venni az időtényezőt. Ne csüggedj el túl hamar, sok párnak akár 6-12 hónapba is beletelhet, mire bekövetkezik a terhesség. 10-ből 8 párnál hat hónap próbálkozás után fogan meg a baba, és 10-ből 9 párnak egy év próbálkozás alatt összejön a várt terhesség, feltéve, hogy minden hónapban rendszeresen és jól időzítve szexelnek.

Tudod, hogy mikor van peteérés?

Az ovuláció a petefészekből történő petesejt-kibocsátás folyamata, jellemzően havonta egyszer. A közösülés jobb időzítése érdekében

hasznos tudni a peteérés hozzávetőleges napját. Használhatsz ovulációs tesztet, vagy konzultálhatsz nőgyógyással, hogy megállapítsátok mikor történik az ovuláció.

Használtál fogamzásgátló tablettát mostanig?

A termékenység lassan állhat helyre egyes fogamzásgátlók szedése után. A tabletták elhagyása után néhány menstruációs ciklusra szükség lehet ahhoz, hogy utána teherbe tudjunk esni.

Van-e valamilyen alapbetegséged?

A férfi és női meddőséget számos betegség okozhatja, például hormonális egyensúlyhiány, cukorbetegség, autoimmun betegségek, például lupusz és mások. Az olyan mentális egészségi állapotok, mint a szorongás és a depresszió

szintén szerepet játszhatnak a fogamzási kísérletek során.

Életmódbeli tényezők

A dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás vagy drogfogyasztás, valamint a szélsőséges vagy krónikus stressz megzavarhatja a termékenységet. Ezenkívül a túlsúly vagy a kóros soványság is csökkentheti a teherbeesés esélyét.

Az életkorral összefüggő meddőség

35 éves kor után a nők számára nehezebbé válik a teherbeesés. Sokan azt feltételezik, hogy a rendszeres menstruációs ciklus a termékenységet jelzi, de ez nem feltétlenül igaz. Az életkor a petesejtek minőségét és mennyiségét is befolyásolja. A férfiak termékenysége szintén csökken a korral, de kisebb mértékben.

Női reproduktív problémák

A női meddőség gyakori oka a policisztás petefészek szindróma (PCOS), az endometriózis, a petevezetékek elzáródása, a korai petefészek-elégtelenség, a peteérés hiánya.

Férfi meddőség

A fogantatáshoz mindkét partnerre szükség van. A férfi meddőség általában nem ismerhető fel spermaelemzés nélkül. Tudatni kell az orvosokkal, hogy megpróbál teherbe esni, és mindkét partnert meg kell vizsgálni a lehetséges termékenységi problémákra.

Megmagyarázhatatlan meddőség

A párok körülbelül 10%-ánál a meddőség oka ismeretlen. A termékenységi kezelések ezzel együtt hatékonyak lehetnek náluk.

Másodlagos meddőség

Másodlagos meddőségről akkor beszélünk, ha egy párnak már volt egy (vagy több) terhessége, de ezt követően nem tud teherbe esni. A másodlagos meddőség sokaknál előfordul, gyakoribb, mint az elsődleges meddőség (amikor a terhesség soha nem jött még létre). Még ha már van is egy gyermek, a másodlagos meddőséggel akkor is nagyon nehéz megbirkózni.

Orvosi segítség kérése

Ha nehézségeid vannak a teherbeeséssel vagy a terhesség kihordásával, van segítség! Keress fel egy meddőségi szakembert, ha termékenységi problémáid vannak. Akár első alkalommal próbálsz teherbe esni, akár vetélés után reméled, hogy újra teherbe eshetsz, vagy már voltál terhes, de most nehézségeid vannak a fogantatással, az orvos át tudja látni a termékenységi problémákat és segítséget, kezelést fog ajánlani.

Mikor kell segítséget kérnem?

Ha egy nő 35 év alatti, és már legalább egy éve sikertelenül próbál teherbe esni, ideje orvosi segítséget kérnie.

Ha egy nő 35 évnél idősebb, fontos, hogy korábban - 6 hónap sikertelen próbálkozás után - kérjen orvosi segítséget.

Az időben történő segítségkérés alapvető fontosságú. Az orvos egy sor vizsgálatot végezhet, hogy kiderítse,

miért nem jön létre a terhesség. Jó eséllyel megtalálják a termékenységi problémák okát, és kezelési lehetőségeket ajánlanak. Ezek lehetnek életmódbeli változtatások, gyógyszerek vagy orvos által támogatott reprodukciós eljárások.

Jó, ha nem felejtjük el, hogy a meddőség olyan egészségügyi állapot, amely kezelhető. A segítségkérés az erő, nem pedig a gyengeség jele.

Nem szabad késleltetni a meddőség diagnózisát és kezelését abban a reményben, hogy a teherbeesési próbálkozások végül sikerülni fognak. Előfordulhat, hogy az emberek azért halogatják a diagnózist, mert látszólag egészségesek. Még ha rendszeres is a menstruációs ciklus, vagy ha korábban már nemzett is gyermeket, az sem zárja ki a termékenységi probléma lehetőségét. A meddőség egyes okai nem nyilvánvalóak, és idővel súlyosbodhatnak. A korai segítségkérés növeli a sikeres termékenységi kezeléseket esélyét.



Amit fontos megjegyezni:

- » A teherbeeséshez szükséges idő számos tényezőtől függhet, többek között az életkortól, az egészségi állapottól és az életmódtól.
- » Sokan küzdenek meddőségi problémákkal, nem te vagy az egyetlen.
- » A meddőség világszerte egyformán érinti a nőket és a férfiakat.
- » Nagyon fontos, hogy időben orvoshoz fordulj. A megfelelő támogatással és gondoskodással sokan sikeresen teherbe eshetnek, és megtapasztalhatják a szülőség örömét.
- » Ha egy nő 35 év alatti, fontos, hogy orvosi segítséget kérjen, ha egy éve vagy annál hosszabb ideje sikertelenül próbál teherbe esni.
- » Ha egy nő 35 évnél idősebb, fontos, hogy korábban - 6 hónap sikertelen próbálkozás után - kérjen orvosi segítséget.
- » A meddőség egy egészségügyi állapot, az orvosi segítség igénybevétele az erő, nem pedig a gyengeség jele.

7. FEJEZET

A férfi meddőség diagnózisa és kezelése

Ha termékeny korú, gyermekvállalásra vágyó férfi vagy, aki rendszeresen védekezés nélküli szexuális kapcsolatot folytat, de több mint egy éve nem sikerült teherbe ejtened a partnered, itt az ideje, hogy orvoshoz fordulj. Korábban is felkereshetsz egy szakembert, ha van valamilyen alapbetegséged, vagy aggódsz az egészséged miatt. Az orvossal együtt próbáljátok meg kideríteni a terhesség elmaradásának okait és azt, hogyan lehetne ezeket kezelni és megszüntetni, és mit lehet tenni, ha a kezelés nem lehetséges.

Diagnosztikai lépések

1. Általános ellenőrzés

A terhesség elmaradásának okaihoz a férfi és a női tényezők egyaránt hozzájárulnak, azonban a meddőség okainak keresését a férfi partnernél kell kezdeni, mert az általában gyorsabb és egyszerűbb.

Az andrológussal (férfi reprodukciós egészségügyi szakemberrel) való első találkozás során rákérdeznek az egészségi állapotodra, az életkorodra és szexuális szokásaidra, és felmérik a kockázati tényezőket. Az orvos érdeklődik majd a kórtörténetedről, például a herék, a medence és a gerinc műtétjéről, múltbeli vagy jelenlegi traumáról vagy betegségről, valamint egyéb egészségügyi állapotokról (cukorbetegség, magas vérnyomás, vérszegénység, mentális problémák) és arról, hogy milyen gyógyszereket szedsz. Beszélni kell az életmódról, foglalkozásodról, a dohányzásáról

és kábítószer-, anabolikus szteroid- és a nagy mennyiségű alkoholfogyasztásról. Ha bármilyen panaszod van - például fájdalom a herékben, égő érzés vizeléskor vagy folyás a péniszből -, jó, ha megosztod ezeket az információkat az orvossal. Végül, de nem utolsósorban az orvos megméri a magasságod és a súlyod, kiszámítja a testtömegindexed. Az örökletes betegségekkel kapcsolatos családi kórtörténet is fontos, és az is, hogy gyermekkorban volt-e valamilyen nemi szervi betegség. Ezekkel az információkkal előre készülhetsz, ha megkérdezed szüleidet, összegyűjtöd a korábbi orvosi vizsgálatokról, kezelésekről vagy műtéti jelentésekről szóló dokumentumokat. Minél több adatot közölsz magadról, annál könnyebb lesz tisztázni, hogy miért nem fogan meg a baba.

A termékenységi problémák miatt egyáltalán nem szégyen szakképzett orvos segítségét kérni. A diagnosztikai eljárások nem jelentenek egészségi kockázatot és minél korábban fedezik fel a betegséget, annál nagyobb az esélye a sikeres kezelésnek.

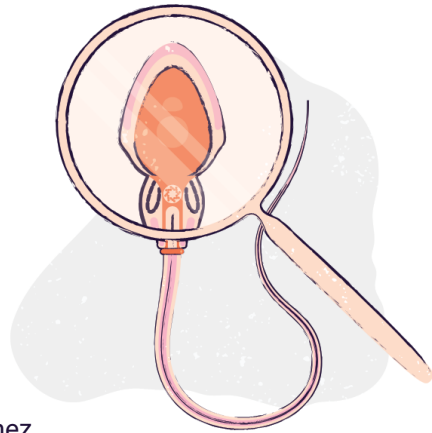
A kezdeti értékelés után az orvos további vizsgálatokat és tesztekert javasol.

2. Szeminogram (spermaelemzés)

Az első laboratóriumi vizsgálatot szeminogramnak vagy spermaelemzésnek nevezik. Ezt egy erre szakosodott laboratóriumban végzik, és a sperma mennyiségének, a spermiumok mozgékonyságának és minőségének értékelését jelenti. E vizsgálat előtt 3-5 napig tartózkodnia kell a nemi élettől és az alkoholfogyasztástól.

A laboratóriumban megkérlik a férfit, hogy maszturbáljon egy steril tartályba. Erre a célra külön helyiség áll rendelkezésre. Ha ez az eljárás valamilyen oknál fogva nem megfelelő, akkor otthon is legyűjthető a minta, és szobahőmérsékleten tartva 1 órán belül el kell vinni a laboratóriumba. A szakemberektől részletes utasításokat és egy tárolóedényt kapsz a mintavétel előtt.

A spermaelemzés a sperma paramétereit a sperma referenciaértékekhez viszonyítva mutatja. Ha az első szeminogram eredményei nem a referenciatartományon belül vannak, ismételt szeminogramot és további vizsgálatokat kell elrendelni.



Ha súlyosan csökkent a spermiumok száma (spermiumhiány), vagy egyéb súlyos rendellenességek tapasztalhatók a spermiumok mozgékonyágában és minőségében, az orvos azt fogja tanácsolni, hogy menj el genetikai vizsgálatra, mivel egyes férfiak olyan kromoszóma mutációval születnek, amely a spermiumtermelés hiányzó vagy csonkult folyamatát eredményezi. Ehhez a vizsgálathoz vérmintát vesznek.

A férfi meddőség a meddőségi esetek mintegy felét teszi ki. A spermaelemzés nagyon gyors, egyszerű, fájdalommentes és olcsó, ezért az orvosok mindig azt tanácsolják, hogy a meddőség diagnózisát a férfi partnerrel kezdjék.

3. Urológiai vizsgálat

A diagnózis felállításához urológiai vizsgálat is szükséges. A vizsgálat célja a másodlagos nemi szervi jellemzők - testszőrzet, izomtömeg és - adott esetben - az elhízás típusa és a korábbi műtétekből származó hegek felmérése. A szakember megvizsgálja a péniszt a külső húgycsőnyílás felépítése és helyzete szempontjából, a herék helyzetét, méretét, sűrűségét és a kialakult képleteket; valamint a mellékherét és az ondóvezetékét. Ezt követően az orvos ultrahanggal értékeli a nemi szervek vérellátását, ellenőrzi a herék körüli visszereket.

4. Vérvizsgálatok

Az endokrin rendszer értékelését is el kell végezni néhány fontos hormon vizsgálatával. Ha szükséges, az orvos endokrinológushoz fordul, aki ultrahanggal megvizsgálja a pajzsmirigyet és eldönti, hogy szükség van-e további vizsgálatokra. Ezenkívül minden családalapítást tervező férfit meg kell vizsgálni az esetleges fertőző betegségek, a szexuális úton terjedő betegségek, illetve bizonyos esetekben más mikroorganizmusok jelenléte miatt. Ezeket vérből, ondóból, vizeletből vagy húgycsőürítésből vett minták vizsgálatával lehet elvégezni.

A jó diagnózis a sikeres kezelés alapja. A diagnózis egyetlen szakaszát sem szabad kihagyni és nem szabad a termékenységi kezelést addig elkezdeni, míg meg nem próbáljuk meghatározni a meddőség okait.

Kezelés

E diagnosztikai lépések után tisztában leszel a termékenységi problémákkal, és azzal, hogy miként javíthatók a fogantatás esélyei. A kezelési módszerek önmagukban vagy kombinálva is alkalmazhatók.

Életmódbeli változások

Változtathatsz életmódodon, felhagyhatsz káros szokásaiddal, javíthatsz testsúlyodon, fizikai aktivitásodon, táplálkozásodon és általános egészségi állapotodon.

Gyógyszerek

Gyógyszereket lehet felírni a sperma mennyiségének és minőségének javítására, az endokrin rendszer

működésének szabályozására, valamint fertőzések vagy más gyakori betegségek kezelésére. A gyógyszereket és az adagolást az egyedi termékenységi problémák okaihoz igazítják.

Sebészeti kezelés

Bizonyos esetekben sebészeti kezelésre lehet szükség, például, ha ciszták vagy daganatok vannak a herékben vagy a mellékherében, valamint herevisszér esetén.

A műtét után az orvos új szeminogramot és további vizsgálatokat rendel el a kezelés eredményének értékelésére.

Kerüld az öngyógyítást, ne használd a másoknak felírt gyógyszereket. A kezelés személyre szabott, a gyógyszereket és adagokat a te egyedi problémáidhoz igazítják.

Orvosilag támogatott reprodukció

A diagnózis és a kezelés ezen megközelítését követve a termékenységi problémákkal küzdő férfiak mintegy 85%-ának sikerül biológiai apává válnia. Ha ez nem működik, a következő lépés az orvosilag támogatott reprodukciós módszerekhez, például az inszeminációhoz (IUI) vagy a mesterséges megtermékenyítéshez (IVF) való fordulás. Ezen eljárások során a te spermát feldolgozzák és a partnered méhébe helyezik, vagy laboratóriumi körülmények között megtermékenyítik a petesejtjeit. Bizonyos esetekben, például, ha daganatos megbetegedés miatt kemoterápiában vagy sugárkezelésben részesülsz, előfordulhat, hogy a kezelés előtt spermamintákat kell lefagyasztani.

A spermiumképződés és -fejlődés folyamatainak súlyos károsodása, valamint az ondóvezeték hiánya vagy elzáródása esetén felajánlhatnak egy speciális sebészeti eljárást a herékből vagy mellékheréből származó spermiumok kinyerésére szűrással (biopszia). Ezt az eljárást általános érzéstelenítésben végzik.

Nagyon ritkán, de előfordul, hogy a felkínált kezelések ellenére sem lehet javulást elérni. Ezekben az esetekben az orvos megbeszéli a donorsperma alkalmazásának lehetőségét. Egy másik lehetőség egy gyermek örökbefogadása.



Amit fontos megjegyezni:

- » Az elmaradó terhesség okai egyenlően oszlanak meg a férfiak és a nők között.
- » Nem szégyen szakértő orvosi segítséget kérni a termékenységi problémák miatt.
- » Csak a szeminogram vizsgálat állapíthatja meg, hogy minden rendben van-e a spermiumokkal.
- » Az esetek túlnyomó többségében a modern orvostudomány megfelelő és sikeres kezelést tud nyújtani a férfiak termékenységi problémáira.

8. FEJEZET

A női meddőség diagnózisa és kezelése

A diagnózis az első lépés a meddőség problémájának leküzdésében. A helyes diagnózis időt takarít meg - ez kulcsfontosságú tényező ebben a folyamatban. Minél hamarabb azonosítják a meddőség okát, annál nagyobb az esély a sikeres kezelésre. A helyes diagnózis vezet a meddőség konkrét okának megfelelő terápiához.

Ez az út néha hosszú. A meddőség láthatatlan, és az emberek gyakran nem is sejtik, hogy termékenységi problémáik lehetnek. Hónapokig vagy akár évekig próbálkoznak babát vállalni, eredménytelenül. Ezért fontos megjegyezni, hogy 1 év sikertelen teherbeesési próbálkozás után ideje felkeresni egy termékenységi orvost. Miután kiválasztottál egy megbízható szakembert, az orvos cselekvési tervet javasol a diagnózis felállítására. Mint már említettük, a férfi partnerrel kell kezdeni, az ő esetében a kezdeti vizsgálatok gyorsak és egyszerűek. Ebben a fejezetben a női meddőség diagnosztikájára, a diagnózis helyes lépéseire és a javasolt kezelésre összpontosítunk.

A meddőségi kezelés pénzügyi oldalát nem szabad alábecsülni - a kezelések néha igen költségesek lehetnek. Ha a diagnosztikai lépéseket helyesen követjük, számos drága vizsgálat és beavatkozás elkerülhető.

Első vizsgálat

A női meddőség okainak keresése az egészségi állapot értékelésével kezdődik. Az orvos kérdéseket tesz fel a menstruációs ciklusról. A meddőséggel küzdő nőknél a ciklus nagyon gyakran szabálytalan vagy hiányzik. Az orvos rákérdez a korábbi betegségekre is, különösen a reproduktív rendszerrel kapcsolatosakra. Fontos, hogy részletes információkkal szolgálj a korábbi szülésekről, abortuszokról vagy műtéti beavatkozásokról. Néha a meddőség oka genetikai eredetű, ezért az orvos azt is megkérdezi, hogy vannak-e termékenységi problémákkal küzdő rokonaid.

Ezt követően az orvos számos vizsgálatot, köztük nőgyógyászati vizsgálatot is végez.

Diagnózis

A vizsgálat alapján az orvos cselekvési tervet készít, amely a nő állapotától függően a következő diagnosztikai lépéseket tartalmazhatja:

1. Mikrobiológiai vizsgálatok, méhnyakkenet és egyéb vizsgálatok

Ezek a legáltalánosabban használt vizsgálatok a jövőbeli diagnózishoz és kezeléshez. A mikrobiológiai vizsgálatokkal fertőzéseket, szexuális úton terjedő betegségeket vagy kezelendő gyulladásokat keresnek. Lényeges a chlamydia fertőzés ellenőrzése, mert ez károsítja a petevezetéseket. További vér- és vizeletvizsgálatokat is elrendelhetnek.

2. A petefészkek és működésük ultrahangos vizsgálata

A terhesség eléréséhez ovulációra van szükség. Az orvos ultrahangos vizsgálatokkal fogja nyomon követni a tüszők fejlődését és az ovulációt a ciklus alatt. Ez segít meghatározni, hogy az ovuláció spontán történik-e, vagy szükség van-e gyógyszerekkel vagy táplálékkiegészítőkkel történő kezelésre.

3. Hormonális vizsgálatok

A női meddőségi esetek jelentős része hormonális zavarokkal függ össze. Az orvos vérvizsgálatot rendel el a különböző női nemi hormonok szintjének ellenőrzésére a menstruációs ciklus különböző szakaszaiban. Ezenkívül a pajzsmirigyet és néhány más hormont is ellenőrizni kell.

4. A petevezetékek vizsgálata

A petevezeték átjárhatóságának vizsgálata nagyon fontos, azt bármilyen kezelés megkezdése előtt el kell végezni. Ha a petevezetékek elzáródnak és nem tudják átengedni a spermiumokat, a fogantatás nem lehetséges orvosiilag segített reprodukciós módszerek alkalmazása nélkül. Az elzáródás okát fel kell tárni. Bizonyos esetekben szükség lehet a vezetékek eltávolítására irányuló műtéti beavatkozásra.

A petevezeték állapotának meghatározására többféle módszer létezik, az orvos fogja kiválasztani a számodra legmegfelelőbb eljárást. A két leggyakoribb módszer az átjárhatóság ellenőrzésére a röntgen- és az ultrahangos képalkotás. Rendkívül fontos, hogy ne hagyjátok ki ezt a korai diagnosztikai lépést!

5. Diagnosztikai sebészeti eljárások

Bizonyos esetekben sebészeti beavatkozásra van szükség a pontosabb diagnózis érdekében. Ebben az esetben a *laparoszkópiának* nevezett eljárást szokták választani. Ez lehetővé teszi az orvos számára, hogy egy kis kamera segítségével jól megvizsgálja a belső szerveket. Ha az orvos problémát észlel és indokoltnak látja, a páciens beleegyezésével azonnali intézkedéseket is tud tenni az állapot javítása érdekében. A laparoszkópia egyszerűbb és jobban tolerálható, mint a hagyományos hasi műtét.

6. Genetikai, immunológiai és egyéb vizsgálatok

Ha a szokásos diagnosztikai módszerek nem adnak egyértelmű választ a meddőség okaira, további vizsgálatokra van szükség. Például ismétlődő vetélések esetén az ok genetikai vagy immunológiai problémákhoz köthető.

A jó diagnózis és a jobb kezelési eredmények érdekében más szakembereket is be szoktak vonni a folyamatba - genetikusokat, endokrinológusokat, immunológusokat stb. A szükséges diagnosztikai vizsgálatok elvégzése után az orvos megbeszéli veled és partnereddel a kezelési tervet. A női meddőség esetében az idő kulcsfontosságú - 35 éves kor után a nők teherbeesési esélyei jelentősen csökkennek, így nincs vesztegetni való idő.

Kezelés

1. Életmódbeli változások

A meddőség kezelése a testünk megfelelő gondozásával kezdődik. Amikor megpróbálunk teherbe esni, jó, ha megszabadulunk minden káros szokástól, például a dohányzástól, az alkoholfogyasztástól vagy a túl sok kávétól. A túlsúly szintén nehezítő tényező a meddőség kezelésében, ezért a megfelelő táplálkozás és a kiegyensúlyozott testmozgás támogatni fogja a folyamatot. A káros anyagokkal teli környezetben való munkavégzés szintén negatívan

hat a terhességre, a teherbe esni próbáló nőknek kerülniük kell az ilyen környezetet.

2. Fertőző, hormonális és egyéb állapotok kezelése

A diagnosztizált betegségeket kezelni kell. Az orvos felírja a megfelelő gyógyszereket a fertőző betegségekre, vagy más szakemberekhez irányít, ha társbetegségek, más kóros állapotok kezelésére van szükség.

Ha probléma van az ovulációval, ami elég gyakori, hormonális terápiát lehet alkalmazni a tüszők növekedésének és a petesejt felszabadulásának serkentésére.

A piacon számos olyan táplálékkiegészítő és gyógyszer van forgalomban, amelyek azt állítják, hogy segítik a fogamzást. Fontos megjegyezni, hogy ezeknek lehetnek káros hatásai, és csak az orvossal való konzultáció és a teljes diagnosztikai folyamat elvégzése után szabad szedni őket. Például a petefészek-stimuláló gyógyszereket nem szabad felírni anélkül, hogy előbb ellenőriznék a petevezetékek átjárhatóságát és a spermiumok minőségét.

3. Műtét

Néha nőgyógyászati műtétre van szükség. A modern nőgyógyászati műtétek kevésbé fájdalmasak és könnyebben gyógyulnak.

4. Megtermékenyítés

Ha a női partner 35 évnél idősebb, az orvosok javasolhatják, hogy a teherbeesés orvosilag támogatott kísérletekkel kezdődjön. Természetesen erre csak alapos diagnózis után kerülhet sor, és akkor, ha a sikerességet esetleg akadályozó fertőző vagy egyéb betegségeket már kezelték.

Az *inszemináció* (IUI) egy orvosi környezetben végzett megtermékenyítési eljárás. Az orvosok spermát vesznek a férfitől, feldolgozzák, dúsítják és orvosi műszerek segítségével közvetlenül a nő méhébe juttatják.

Az inszeminációra azért kerül sor, hogy több spermium jusson el a petesejthez. A dúsított sperma lényegesen több spermiumot tartalmaz, mint a normál nemi közösülés során kibocsátott sperma. Az orvos gyógyszereket írhat fel, hogy az adott menstruációs ciklus alatt egy vagy több tüsző kifejlődését indítsa el, azonban ezt óvatosan kell tenni a többszörös terhesség kockázatának elkerülése érdekében.

Az inszeminációval történő teherbeesés esélye ciklusonként 6 és 20% között van, az adott ciklusban kifejlődött tüszők számától és a spermiumok számától függően. Az egynél több kifejlődött tüszővel rendelkező ciklusban végzett inszemináció növeli a többszörös terhesség kockázatát.

5. In vitro megtermékenyítés (lombikos)

A párok kis százalékánál előfordulhat, hogy a fent említett kezelési módszerek nem járnak sikerrel. Ilyen esetekben a szakorvosok *in vitro* megtermékenyítési eljárást (IVF) ajánlhatnak. Ez egy olyan megtermékenyítési eljárás, amely a nő testén kívül, ellenőrzött orvosi környezetben zajlik. Az IVF elvégzéséhez nemi sejteket (spermiumokat) kell nyerni a férfitól és petesejteket a nőtől.

Az in vitro megtermékenyítés nagyobb sikerességének érdekében a nő petefészkeit több tüsző érlelésére kell serkenteni - ez a reprodukciós szakember által előírt és ellenőrzött hormonterápia segítségével történik. Amint a tüszők megfelelő száma és mérete megvan, az egészségügyi szakemberek folytatják a *petesejtek kinyerését*.

A feldolgozott spermiumokat és a petesejteket laboratóriumi körülmények között megtermékenyítik, az így létrejött embriók 2-5 nap alatt fejlődnek ki a nő testén kívül. Ezután lehetőleg egyetlen embrió kerül vissza a nő méhében. Ezt az eljárást nevezik *embrióátültetésnek*. 10 nappal később terhességi tesztet végeznek annak megállapítására, hogy létrejött-e a terhesség. A felesleges embriókat kriokonzerválhatják (lefagyaszthatják) későbbi felhasználás céljából.

Az in vitro eljárások sikerét számos tényező befolyásolja, de a legfontosabb a nő életkora. Átlagosan 35-40% az esély a sikerre, ha a nő 35 év alatti, ez után az esélyek jelentősen csökkennek. 45 éves kor után a nő saját petesejtjével való teherbeesés esélye szinte nulla.



Amit fontos megjegyezni:

- » A modern orvostudomány kiváló eredményeket ér el a női meddőség diagnosztizálásában és kezelésében.
- » Ezért nagyon fontos, hogy ne késlekedj orvosi segítséget kérni, ha meddőséggel szembesülsz.
- » Fontos, hogy keress egy reprodukciós szakorvost, és tedd meg az összes diagnosztikai lépést.
- » Ha 35 évnél idősebb vagy és szeretnél teherbe esni, 6 hónapnyi próbálkozás után fordulj orvoshoz.
- » A női életkor döntő fontosságú a termékenység szempontjából. Ne késleltess a terhességet.

9. FEJEZET

Terhesség és szülés meddőség után

A kéthetes várakozás

A kéthetes várakozási idő az az idő, amely után végre elvégezhető a terhességi teszt, hogy kiderüljön a termékenységi kezelés eredménye. Ez a várakozás szorongásos, stresszes időszak lehet számodra is.

A legtöbb ember idegesen számolja a napokat, amíg terhességi tesztet végezhet.

A kéthetes várakozás alatt a legjobb, ha vigyázol magadra és megpróbálsz jól kezelni a stresszt. Fontos az elegendő pihenés, az egészséges táplálkozás, és olyan stresszcsoökkentő tevékenységek, mint a meditáció, a természetjárás, vagy bármi, ami megnyugtat.

Egyes nőknél a kéthetes várakozás alatt olyan tünetek jelentkezhetnek, mint például görcsök vagy vérzés. Ezek a tünetek leggyakrabban nem kapcsolódnak a terhességhez, vagy nem azt jelzik.



Pozitív terhességi teszt

Azoknak a nőknek, akik orvosi beavatkozáson estek át a teherbeesés érdekében, a pozitív terhességi teszt látványa a legizgalmasabb és legérzelmesebb pillanattá nőhet.

Ha a terhességi teszt pozitív, fordulj orvosodhoz és kérdezd meg, hogy mik a következő lépések. Az orvos további vizsgálatokat javasolhat, például vérvizsgálatot vagy ultrahangot a terhesség előrehaladásának nyomon követésére.

Sajnos nem minden pozitív terhességi teszt vezet babához. Egyes esetekben az embrió beágyazódik, de nem fejlődik megfelelően, ami aztán korai vetéléshez vezet. A nagyon korai terhességvesztés nem ritka, 3 terhességből 1 esetben előfordulhat. Az is előfordulhat, hogy az embrió a méhen kívül ágyazódik be. Ezt méhen kívüli terhességnek nevezzük, és igen súlyos orvosi állapot.

A béta-hCG hormon vizsgálata

A béta-hCG hormon vizsgálatát alkalmazzák annak megállapítására, hogy egy nő terhes-e. Ezt a hormont a koraterhességben kialakuló szövettani struktúrák sejtjei, később a méhlepény termeli a beágyazódás után, és kimutatható a nő véréből vagy vizeletéből. Ez a hormon hiányzik a szervezetedből, ha nem vagy terhes, így ha a vérvizsgálat kimutatja a jelenlétét - szinte biztos, hogy terhes vagy. Az otthoni vizeletes terhességi tesztek szintén ezt a hormont vizsgálják, de kevésbé pontosan.

A béta-hCG hormon egymást követő vizsgálatai és szintjének ellenőrzése jelzi, hogy a terhesség milyen előrehaladott állapotban van.

A béta-hCG hormonvizsgálat a szövődmények, például a méhen kívüli terhesség ellenőrzésére is használható, amikor az embrió a méhen kívülre telepszik.

Ha azt gyanítod, hogy terhes vagy, vagy aggályaid vannak a terhességeddel kapcsolatban, beszélj orvosoddal a vizsgálati lehetőségekről.

Első terhességi ellenőrzés

Az első terhességi ellenőrzés nagyon fontos. E vizsgálat során orvosod ellenőrzi az általános egészségi állapotod, és a terhesség állapotát.

Orvosod kérdéseket tehet fel kórtörténeteddel kapcsolatban, vizeletvizsgálatot végezhet, és fizikális vizsgálatot végezhet, beleértve a testsúly és a vérnyomás ellenőrzését. Kismencednei vizsgálatot is végezhet, hogy ellenőrizze a méh méretét és alakját.

Attól függően, hogy a terhesség milyen előrehaladott állapotban van, az orvos vérvizsgálatot és ultrahangot is elrendelhet, hogy ellenőrizze a baba fejlődését.

Az első terhességi szűrővizsgálat remek alkalom arra, hogy feltehesd a terhességgel kapcsolatos kérdéseid, és megbeszéld orvosoddal a szülésig tartó ellátási tervet. Közös munkával biztosíthatjátok, hogy te és a növekvő baba egészségesek maradjatok a terhesség alatt.

Mennyire vagy előrehaladott állapotban?

Amikor valaki megkérdezi, hogy *“Hányadik hónapban vagy?”*, akkor általában azt kérdezik, hogy hány hetes terhes vagy. A terhességet hetekben mérik, az utolsó menstruáció első napjától kezdve.

Többféleképpen is meg lehet határozni, hogy mennyire előrehaladott a terhesség. Orvosod ki fogja számítani, hogy mikor van a szülés esedékes időpontja. Használhatsz terhességi kalkulátort is, hogy az utolsó menstruáció első napja alapján megbecsüld, milyen messze van a szülés időpontja. Ha tudod, hogy a terhességed hol tart, az segíthet megtervezni a terhesgondozást, tudni, hogy mikor lesz a fontos vizsgálatok ideje, és felkészülni a baba születésére. Ha nem tudod, hogy hányadik hónapban vagy, beszélj orvosoddal, hogy útmutatást kaphass.

A szívverés

A terhesség alatt először hallani a baba szívverését igazán izgalmas, *“szívdobogtató”* élmény. A szívverés annak a jele, hogy a baba fejlődik és növekszik az anyaméhben. A szívverés általában a terhesség 6-7. hete körül észlelhető ultrahanggal. A szülés előtti vizsgálatok során is lehetővé szokták tenni, hogy az anya is meghallgassa a szívhangot.

A szívverés megnyugtató jele a normális fejlődésnek, de fontos tudni, hogy sok más tényezőnek is rendben kell lennie az egészséges terhességhez. Az egészséges táplálkozással, az aktív életmóddal és a szülés előtti rendszeres gondozás igénybevételével hozzájárulhatsz ahhoz, hogy te is és leendő gyermeked is a terhesség teljes ideje alatt egészségesek maradjatok.

A trimeszterek

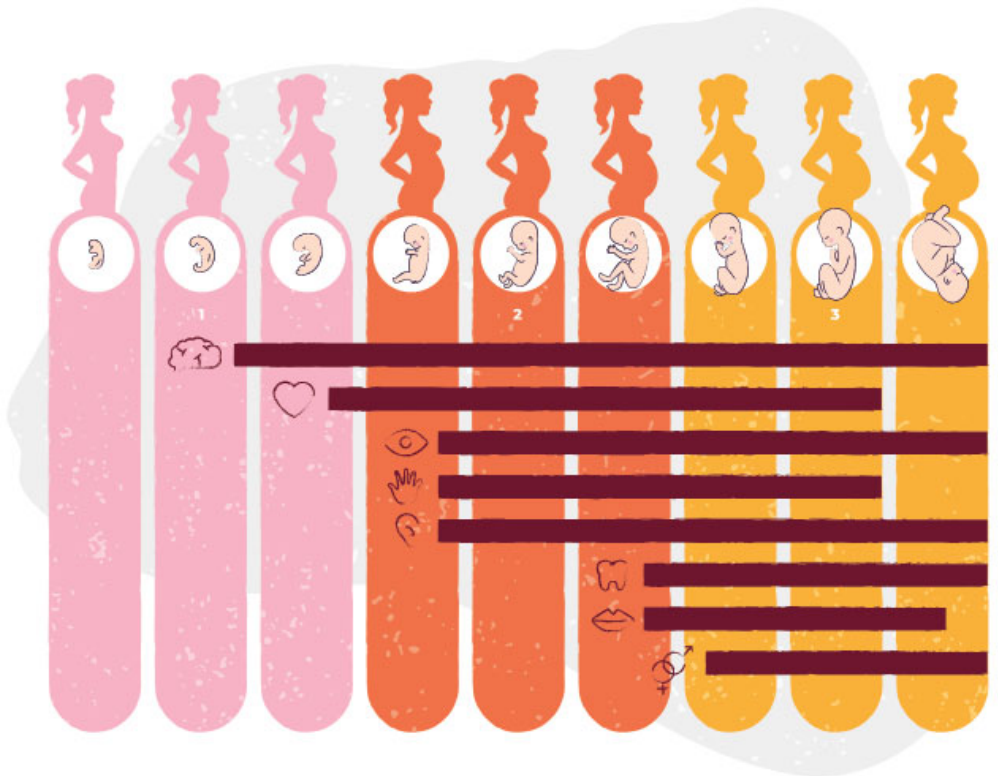
A **terhesség három részre oszlik**, melyek mindegyike körülbelül három hónapig tart - ezeket trimesztereknek nevezzük. Ezek a trimeszterek segítenek az orvosoknak nyomon követni a baba növekedését és fejlődését, valamint az anya egészségét.

Az **első trimeszter az 1. héttől a 12. hétig** tart. Ez idő alatt a megtermékenyített petesejt beágyazódik a méhbe, és elkezdene kialakulni a baba szervei és testrészei. Ez a legkritikusabb időszak a baba fejlődése szempontjából. Az első trimeszterben az anya olyan tüneteket tapasztalhat, mint a fáradtság, hányinger és az érzékeny mellek.

A **második trimeszter a 13. héttől a 28. hétig** tart. Ekkorra a baba szervei és testfelépítése már kialakultak, a magzat gyorsan növekszik. Az anya energikusabbnak érezheti magát, és kevesebbszer van hányingere, de olyan új tüneteket is tapasztalhat, mint a hátfájás és a gyomorégés.

A **harmadik trimeszter a 29. héttől a 40. hétig** (vagy a születésig) tart. Ez idő alatt a baba gyorsan növekszik és gyarapszik. Az anya kellemetlen fizikai érzéseket, pl. fájdalmakat és alvási nehézségeket tapasztalhat, mivel a baba növekszik és egyre több helyet foglal el, nyomhat bizonyos belső szerveket.

Fontos, hogy a terhesség alatt rendszeresen járj ellenőrzésekre, és minden aggasztó tünetet vagy változást jelezz orvosodnak. A terhesség alapos nyomon követésével és az esetlegesen felmerülő aggályok kezelésével az orvosok a lehető legjobb eredményt tudják biztosítani mind az anya, mind a baba számára.



Gyógyszerek a terhesség alatt, meddőségi kezelés után

Sok nő, aki termékenységi kezelés után esik teherbe, továbbra is nagyon óvatos, és fél bármilyen gyógyszert bevenni. Minden terhesség egyedi, a gyógyszerhasználatot és az adagolást mindig meg kell beszélni az orvossal.

Fontos megjegyezni, hogy csak az orvos által felírt gyógyszerek használata biztonságos a terhesség alatt. Mindig ajánlott szakorvossal konzultálni, mielőtt vény nélkül kapható gyógyszerekhez folyamodunk. Egyes gyógyszerek, például az ibuprofén, nem javasoltak a terhesség alatt, kerülni kell őket. Ha asszisztált reprodukciós eljárás segítségével lettél terhes, és bármilyen gyógyszerrel kapcsolatban kérdésed vagy aggályod van, kérd ki orvosod tanácsát saját és leendő gyermeked biztonsága érdekében.

A meddőség időszakát követő terhesség alatti érzelmek

A meddőség utáni terhesség hihetetlenül boldogító élmény. Ugyanakkor az is igaz, hogy a meddőség utáni terhesség élménye összetett és kihívásokkal teli is lehet. Sokan, akik termékenységi problémákkal szembesültek, hatalmas stresszt élhettek át a fogantatáshoz vezető út során, ami nem múlik el azonnal a terhesség idején.

A magzat elvesztésének vagy a komplikációk kialakulásának lehetősége miatti félelem és szorongás óriásivá nőhet azokban, akik termékenységi problémákkal küzdöttek. A meddőség stressze és érzelmi hatása, valamint az orvosi kezelések terhei negatívan befolyásolhatják a terhesség örömet és a növekvő magzathoz való kötődést.

Mindig jó, ha támogatást keresünk, és találunk egy megbízható közeget, ahol beszélhetünk a terhességgel kapcsolatos érzelmeinkről. Ez lehet akár mentálhigiénés szakember vagy önszolgáltató csoport, akár online közösség segítségével.

A meddőség utáni terhesség élménye nagyon személyes és egyedi minden egyes ember és minden pár számára. Türelemmel és nyitott elmével jó ezen az úton haladni, keresve és elfogadva a támogatást és a segítségeket, hogy az út örömteli élmény legyen.

Végre itt a gyermek

A meddőség utáni várandósság nagyon örömteli élmény, de új kihívásokkal is jár. Sok ember életében a meddőség élménye maradandó hatást gyakorol érzelmi jóllétükre és kapcsolataikra, ami később is megmaradhat.

A meddőség utáni terhesség során az egyik leggyakoribb probléma, amit az ember átél, az a baba egészsége miatti szorongás és félelem. Ha túlzott ez a szorongás és éberség, ez rossz hatással lehet a gyermek miatt érzett örömrre és a hozzá való kötődésre.

A termékenységi kezelések alatt néha büntudat vagy szégyen érzése telepszik rá

az emberre. Annak ellenére, hogy a meddőség sok egyént és párt érint, mégis előfordulhat, hogy megbélyegzés vagy szégyenérzet kapcsolódik hozzá. Ez hatással lehet arra a képességünkre, hogy teljes mértékben átéljük, élvezzük a szülővé válás élményét.

A meddőség utáni gyermekvállalás élménye azzal a nyomással is járhat, hogy "tökéletes" szülővé kell válni. A fogantatásért folytatott küzdelem után még erősebbnek érezheted a vágyat, hogy a lehető legjobb életet biztosítsd a gyermek számára. A szülői lét valósága stresszes és nyomasztó lehet, azt is érezheted, hogy nem vagy elég jó szülő.

Keress támogatást, találg egy biztonságos közeget, ahol kibeszélheted a szülőséggel kapcsolatos mindenféle érzelmed. Segítséget találhatsz egy mentálhigiénés szakembernél vagy önségítő csoportban, akár online közösségben is. Megfelelő támogatással a meddőség utáni babavárás időszaka nagyon örömteli és erőt adó lehet.

Vége a meddőségnek?

Még a gyermekvállalás után sem feltétlenül “vége” a meddőségnek. Előfordulhat, hogy továbbra is meddőségi vagy egyéb reprodukív egészségügyi problémákkal küzdesz, ami hatással lehet a jövőbeli családtervezésre. A meddőség érzelmi és pszichológiai hatása a várandósság után is fennállhat. Fontos, hogy ne feledd, ezek gyakori problémák, és továbbra is kérhetsz támogatást és ellátást.



Amit fontos megjegyezni.

- » A termékenységi kezelést követő pozitív terhességi teszt után fordulj újra orvosodhoz, kérdezd meg, hogy mik a következő lépések.
- » Sajnos nem minden pozitív terhességi teszt vezet sikeres terhességhez.
- » A b-HCG hormon szintjének vizsgálata a vérből egyszerű és pontos módszer annak megállapítására, hogy terhes vagy-e.
- » Az első terhességi ellenőrzés fontos. Orvosod ellenőrzi az általános egészségi állapotod és figyelemmel kíséri a növekvő baba egészségét.
- » Nagyon fontos tudni, hogy a terhesség melyik szakaszában vagy - ha nem tudod, hogyan kell ezt kiszámolni, fordulj orvosodhoz útmutatásért.
- » A terhesség három szakaszból áll, ezeket trimesztereknek nevezzük.
- » Gyógyszereket csak az orvos tanácsára szabad használni a terhesség alatt - egyes gyógyszerek biztonságosak a várandósság alatt, de néhány szer káros lehet és kerülni kell őket.
- » A meddőség utáni terhesség megtapasztalása igen összetett és kihívásokkal járhat - keresd és fogadd el a támogatást és a segítséget, hogy az út örömteli élmény legyen.

10. FEJEZET

Ha a kezelés nem sikeres

Nehéz döntések

Bár az orvostudomány fejlődik, és különböző termékenységi kezelések állnak rendelkezésre, sajnos nem mindenkinek, aki kezelésben részesül, lehet biológiailag saját gyermeke. Amikor az eljárások nem vezetnek a kívánt eredményre, nagyon nehéz a döntés, hogy mikor kell abbahagyni a kezelést.

A döntés meghozatalakor figyelembe kell venni, hogy a folyamatos kezelésnek milyen érzelmi következményei lehetnek. A sikertelen kezelések miatti stressz és szorongás hatással van a mentális egészségre, a jóllétre és az emberi kapcsolatokra. Emellett a kezelés anyagi terhei is jelentősek. A termékenységi kezelések gyakran drágák, komolyan befolyásolhatják a család pénzügyi helyzetét. A többszöri orvosi beavatkozás pedig megviseli a női szervezetet.

Tehát mindenképpen figyelembe kell venni a folyamatban lévő kezelések hatását az egyén és a család érzelmi, fizikai és pénzügyi jóllétére.

Más lehetőségek mérlegelése

Ha a kezelés nem jár sikerrel, más lehetőségeket és alternatív utakat kell számba venni, például az örökbefogadást vagy a gyermek nélküli életet.

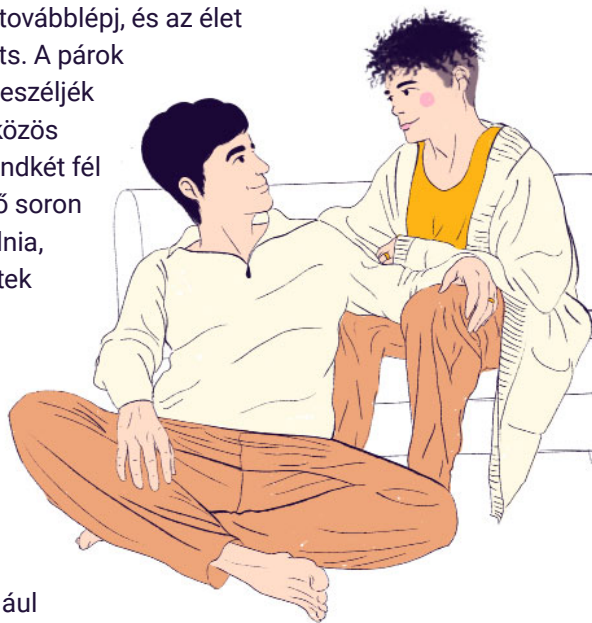
Az örökbefogadás utat biztosíthat a szülőséghez azok számára, akik nem tudnak teherbe esni. Az örökbefogadásnak különböző típusai vannak, érdemes megvizsgálni a rendelkezésre álló lehetőségeket. Az örökbefogadás összetett érzelmi folyamat, hasznos lehet, ha tanácsadótól, helyi támogató csoporttól vagy betegszervezetektől, illetve terapeutától kérsz tanácsot, hogy segítsen eligazodni ezen az úton.

A gyermek nélküli életet is el lehet fogadni, ha valaki nem tud teherbe esni. Ez nehéz döntésnek tűnhet, a lezárás mégis lehetővé teheti, hogy továbblépj, és az élet más területeire összpontosíts. A párok számára fontos, hogy megbeszéljék ezt a lehetőséget, és olyan közös döntést hozzanak, amely mindkét fél számára elfogadható. Végső soron a döntésnek azon kell alapulnia, hogy mi a legjobb az érintettek érzelmi és mentális jólléte szempontjából.

Meddig kell még próbálkozni?

A meddőségi kezelések abbahagyása vagy alternatív lehetőségek, például az örökbefogadás vagy a gyermek nélküli élet mellett való döntés mindenkinek nehéz, aki meddőséggel küzd. A döntés meghozatalára nincs meghatározott időhatár, mivel minden ember útja és körülményei egyediek. Szánj időt rá, hogy megalapozott és átgondolt döntést hozhass.

Először is érdemes figyelembe venni a kezelés sikerességi arányát. Ha például lombikos (in vitro megtermékenyítésen -IVF) estél át, és több sikertelen volt ezek közül, lehet, hogy ideje újragondolni a lehetőségeket. Beszélj meg érzéseid és aggodalmaid orvosoddal, tőle tudhatod meg a szükséges információkat a siker esélyeiről, ha a kezelés folytatása mellett döntenél.



Vedd figyelembe a fizikai és mentális jólléted. A meddőség nehéz és érzelmileg kimerítő élmény, a saját testi és lelki egészséged a legfontosabb. Ha a folyamatban lévő kezelés indokolatlan stresszt és szorongást okoz, lehet, hogy itt az ideje, hogy alternatív utakat keress.

Jó, ha annyi időt szánsz a megalapozott, számodra megfelelő döntés meghozatalára, amennyire csak szükséged van. Egyeseknél ez néhány hónap, másoknál évekig is eltarthat. Ha tanácsadótól vagy terapeutától kérsz támogatást, ő is segít eligazodni ebben a döntéshozatali folyamatban és kezelni a meddőség érzelmi hatásait. Végző soron a döntést az érintett egyén érzelmi, fizikai és pénzügyi jóllétének gondos mérlegelésével kell meghozni.

A meddőségi út vége

Megkönnyebbülést jelenthet, hogy nem kell többé a kezeléssel járó fizikai és érzelmi stressznek alávetni magunkat, de ez a gyász és a veszteség érzését is előhívhatja. A kezelés befejezése egy hosszú és nehéz út végét jelenti, nehéz lehet elfogadni azt a felismerést, hogy talán soha nem lesz biológiai gyermeked.

Ez idő alatt különböző érzelmeket élhetsz át, többek között szomorúságot, dühöt, frusztrációt és csalódottságot. Bűntudat vagy szégyenérzet is előjöhet, különösen, ha úgy érzed, hogy nem sikerült elérni a célt, hogy biológiai, saját gyermeked legyen. Ezek az érzelmek teljesen normálisak, érthetőek. Orvosod, tanácsadód, terapeutád vagy egy önsegítő csoport támogatást nyújthat, segíthet feldolgozni ezeket az érzéseket.



Mindemellett bizonytalanságot és szorongást érezhetsz a jövővel kapcsolatban is. Elképzeled, hogy milyen lesz az élet gyermek nélkül. Aggódhatsz esetleg amiatt is, hogy milyen hatással lesz ez a partnerkapcsolatodra. Mindig az a legjobb, ha nyíltan kommunikálsz a partnerreddel, és megpróbálsz új célokat és prioritásokat meghatározni a közös életetekre vonatkozóan.

A következő lépések hasznosak lehetnek ezen az úton

1. Találd meg az öröm forrásait

Vedd számba azokat a dolgokat, amelyekért hálás lehetsz, próbáld meg örömet és boldogságot találni bennük.

Legyen szó a karrierről, hobbiról, a barátaidról vagy a partneredről, sok minden hozhat kiteljesedést és értelmet az életedbe.

2. Vigyázz magadra

Vigyázz magadra fizikailag és mentálisan egyaránt. A meddőség megviselheti a testet és az elmét, ezért fontos, hogy az öngondoskodás prioritást élvezzen.

Ez magában foglalja a helyes táplálkozást, a rendszeres testmozgást, a tudatosság gyakorlását. Szakember segítségét is kérheted érzelmeid feldolgozásához.

3. Találd meg a célt

Találd meg a célt a gyermekvállaláson túl. Legyen szó akár önkéntes munkáról, hobbiról vagy karriercélok kitűzéséről, ha céltudatos vagy, az életed kiteljesedéséhez ez irányt adhat.

Bár a termékenységi kezelés befejezése nehéz és érzelmileg megterhelő időszak lehet, egyben lehetőséget is ad új utak felfedezésére. A teljes élet nem kizárólag a gyermekvállalástól függ. Sokféleképpen lehet boldog életet élni, mindannyian megtalálhatjuk benne egyedülálló, saját utunkat.



Amit fontos megjegyezni:

- » Ha a kezelés nem jár sikerrel, nagyon nehéz a döntés, hogy folytatni kell-e a kezelést, vagy abba kell hagyni a próbálkozást.
- » Mérlegeld a folyamatos kezelés fizikai, érzelmi és pénzügyi hatásait, és vizsgáld meg az alternatív lehetőségeket, például az örökbefogadást vagy a gyermek nélküli életet.
- » Jó, ha annyi időt szánsz a megalapozott, számodra megfelelő döntés meghozatalára, amennyire csak szükséged van.
- » Nehéz elfogadni azt a felismerést, hogy talán soha nem lesz biológiai gyermeked, ez gyászt és veszteségérzést, büntudatot vagy szégyenérzetet is kelt az emberben. Ezek az érzelmek teljesen normálisak, érthetőek. Orvosod, tanácsadód, terapeutád vagy egy önszervező csoport támogatást nyújthat, segíthet feldolgozni ezeket az érzéseket.
- » A termékenységi kezelés befejezése lehetőséget adhat új utak felfedezésére is.
- » A teljes élet nem kizárólag a gyermekvállalástól függ - a boldog életnek számos más útja is van.

11. FEJEZET

A meddőség pszichológiája

A meddőség hatása az érzelmekre és a mentális jóllétre

A teherbeesési próbálkozás érzelmi hullámvasúttá válhat, különösen akkor, ha nem olyan zökkenőmentes, mint vártuk. A fogamzási nehézségek megtapasztalása sok olyan bonyolult érzéshez vezethet, mint a szomorúság, csalódottság, szorongás, büntudat és a szégyenérzet egyszerre. Emellett koncentrációs nehézségeket, az étkezési és alvási szokások megváltozását és a napi feladatok elvégzésének nehézségeit is tapasztalhatod. Ezek az érzelmek nagyon erősek lehetnek, különösen a diagnózis felállítása és a kezelések idején.

A negatív terhességi tesztek vagy a sikertelen kezelések okozta állandó csalódás elkedvetleníthet és tehetetlennek érezheted magad. Megkérdőjeleződhet benned, hogy partnerként vagy akár egyébként is megéri-e. Ezek az érzelmek az elszigeteltség és a kétségbeesés érzéséhez is vezethetnek.

A meddőséggel való foglalkozás kihathat a társas kapcsolatokra is, mivel a gyermekvállalás kényszere a gyermekes barátok és családtagok körében elégtelenség érzéshez vezethet. A barátok gyermekei a meddőségre emlékeztetnek, és ez nyomasztó. Ezért igazán nagy kihívás babavárási partikon vagy más, a gyermekek köré összpontosító családi eseményeken részt venni. Ha terhes nőket látunk a közelünkben, babákról készült képeket, vagy hallgatjuk a mások gyermekeiről szóló beszélgetéseket, az szintén negatív érzéseket válthat ki.

Ezek az érzelmek természetesek, érthetőek. Sok ember ugyanezeket az érzéseket éli át. Könnyebb lesz, ha időben felismerve ezeket az érzéseket megkeresed a módját, hogy megbirkózz velük, akár szakszerű segítséget kérve. Néha nehéz erről a családdal és a barátokkal beszélni, akik nem érzik át a küzdelmeid. Ilyen esetekben érdemes megfontolni egy önszolgáltató csoporthoz való csatlakozást, ahol megoszthatod tapasztalatait olyanokkal, akik jobban megértik min mész keresztül. Vigyázz magadra ebben a nehéz időszakban, ne félj segítséget kérni, ha szükséges.



Milyen érzés a meddőség egy pár számára?

Ahogy telnek a hónapok vagy évek sikeres babaprojekt nélkül, a párok szorongást és bizonytalanságot élnek meg a jövőjükkel kapcsolatban. Aggódhatnak a termékenységi kezelések anyagi és érzelmi költségei miatt, és amiatt, hogy esetleg soha nem lehetnek szülők.

A meddőség megterhelheti a közted és partnered közötti érzelmi kapcsolatot. Egyikőtök felelősnek érezheti magát a teherbeesés képtelenségéért, másikatok pedig tehetetlennek érezheti magát a dolgok javítására. Ez nehezteléshez, hibáztatáshoz vagy büntudathoz vezethet, ami hatással lesz a kommunikációra és a bizalomra is.

A teherbeesés folyamata fizikailag és érzelmileg is megterhelő szokott lenni. Az olyan termékenységi kezelések, mint az in vitro megtermékenyítés, költségesek, időigényesek és kellemetlenek, ami további stresszt és terhet jelent Neked és partnerednek egyaránt.

Fontos azonban tudni, hogy nem vagytok egyedül, hogy sokan átéltek már hasonló tapasztalatokat. Mindig az a legjobb, ha nyíltan kommunikálsz a partnereddel gondolataidról és érzéseidről, és megbeszélitek az összes rendelkezésre álló kezelési lehetőséget. A megfelelő támogatással és gondoskodással el lehet igazodni a meddőség érzelmi kihívásai között, és megtalálhatjátok a szülővé váláshoz vezető utat.



Meddőséggel küzdő nők

A meddőséget gyakran tévesen csak a nőket érintő problémának tekintik. Ez további nyomást, elvárásokat és akár hibáztatást is eredményezhet. A nők megkérdőjelezhetik identitásukat és önértékelésüket, úgy érezhetik, hogy állapotuk miatt kilógnak vagy kevésbé nőiesek. Egy olyan veszteség megtapasztalása, amelyet nem definiálnak egyértelműen, megnehezíti annak kezelését vagy akár csak a megbeszélését. Bármilyen is legyen a meddőség tényleges oka, a nők viselik a termékenységi kezelések nyomasztó fizikai és érzelmi terhet és ez kimerítő számukra. Az összetett, hosszan tartó és kellemetlen beavatkozásokkal járó kezelések a külső megváltozását is eredményezhetik, ez pedig hatással lehet a testképre és az önképre. A szeretteink támogatásának keresése, önsegítő csoportokhoz való csatlakozás vagy terápia igénybevétele segíthet megbirkózni a pszichológiai kihívásokkal.

Terhesség elvesztése

A terhesség elvesztése jelentős hatást gyakorol a babára vágyók mentális és érzelmi jóllétére. Gyakori, hogy az érzelmek széles skáláját egyszerre tapasztalják a szomorúságtól a dühön át a büntudatig és a szorongásig.

Ennek egyik oka, hogy a terhesség elvesztése megkérdőjelezheti az önuralom érzését és a jövőre vonatkozó elvárásokat. Ha már átéltél egy vetélést vagy halvaszületést úgy érezheted, hogy elvesztetted az irányítást a tested és az egészséges terhességre való képességed felett. A terveid és reményeid elvesztése miatt a gyász érzése is hatalmasra nőhet.

A terhesség elvesztésének hatásai nagyon különbözőek lehetnek az emberek személyiségétől, megküzdési stratégiáitól és támogató hálózataiktól függően. Hasznos lehet egy terapeutával való beszélgetés vagy egy önsegítő csoporthoz való csatlakozás, hogy fel tudják dolgozni érzelmeiket és megtalálják veszteségük feldolgozásának módjait.

Sajnos a terhesség elvesztése gyakori jelenség. Nincs okod arra, hogy szégyenkezz vagy egyedül érezd magad a gyászban. Szeretteid és szakemberek támogatását keresve könnyebben átvészeld ezt a nehéz időszakot és végül gyógyulást találsz és megbékélést.

Meddőséggel küzdő férfiak

A férfiak is szégyenérzetet, alkalmatlanságot és veszteséget éreznek, amikor szembesülnek a meddőséggel. A hagyományos kultúrákban az apaságot erősen összekapcsolják a férfiassággal, és ez fokozhatja a megbélyegzettség érzését, amelyet sok férfi érez, ha kiderül, hogy meddőséggel küzd. Beszélj nyíltan a partnerreddel az érzelmeidről. Rendkívül fontos, hogy támogató és őszinte légy ezekben a helyzetekben. A férfiaknak is jót tesz, ha támogatást keresnek, és olyan fizikai tevékenységeket vagy hobbit üznek, amelyek a teljesítés vagy a kikapcsolódás érzését nyújtják.

Hogyan kezeljük a meddőséget?

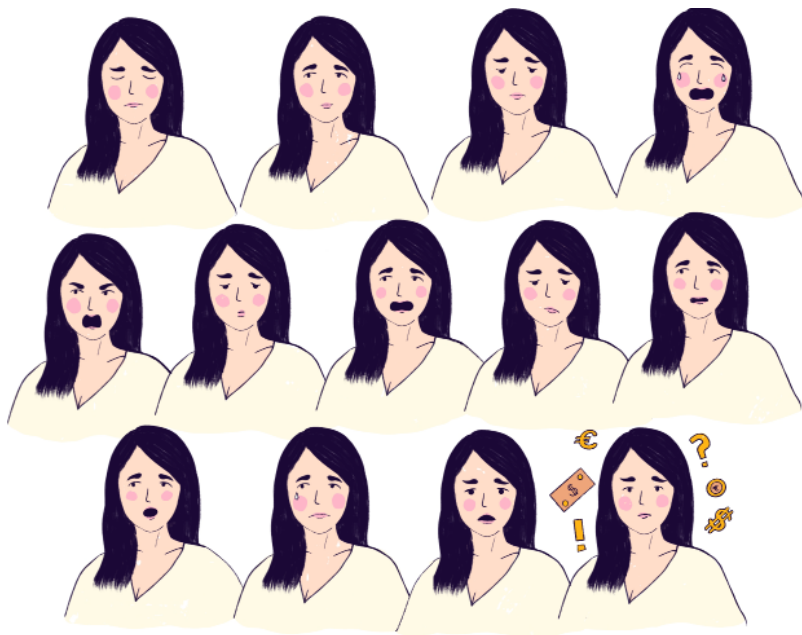
1. Ismerd fel az érzéseidet

A meddőség, a terhesség elvesztése vagy a halvaszületés megtapasztalása érzelmileg nagy kihívást jelent.

Ezek az érzelmek külső hatásokból is származhatnak, de a saját elvárásainkból is. Jó, ha igyekszünk felismerni ezeket az érzéseket, és szükség esetén támogatást keresünk.

A leggyakoribb érzések, amelyekkel meg kell birkóznunk:

- Kudarc vagy elégtelenség
- Bűntudat
- Szégyen
- Veszteség
- Féltékenység vagy harag
- Az önbecsülés elvesztése
- Félelem az előítéletektől, elutasítástól
- Sokk és hitetlenség
- Szomorúság és depresszió
- Szorongás és félelem
- Pénzügyi stressz



Amikor beazonosítasz egy érzelmet, szánj rá egy percet, hogy átgondolhasd, mi okozza, és ki ellen irányul. Tedd fel magadnak a következő kérdéseket: Miért érzem így? Ezek az én érzéseim vagy valaki másé? Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása segíthet megérteni az érzelmet, és szükség esetén támogatásért folyamodni.

2. Engedd meg magadnak, hogy érzelmes légy

Teljesen normális, ha szomorú vagy dühös vagy egy barátnőd miatt, aki történetesen most esett teherbe. Nyugodtan sírj és hagyd ki a barátaid és a családtagjaid gyermekeinek születésnapjait, ünnepeit és a babaváró partikat. Keress egy biztonságos helyet, ahol szabadon kimutathatod az érzelmeidet.

3. Készíts tervet

A meddőség nem a Te vagy a partnered hibája. Gyakran az okok rajtunk kívül állnak, de az átélt negatív érzelmek kimeríthetnek. Beszélj nyíltan és őszintén a partnerreddel minden aggodalmadról, gyűjtsd össze, írd le az összes lehetőséget és készíts egy tervet.

4. Vigyázz magadra

A testi és lelki egészség nagyon fontos a meddőségi kezelése során. Koncentrálj a jó közérzetre, maradj aktív, találj olyan hobbit vagy bármilyen tevékenységet, amelyben kiteljesedhetsz - a legjobb, ha ez egészen más jellegű, mint bármi, aminek köze van a terhesség tervezéséhez.

5. Kapcsolódj újra partneredhez

Mindenképpen tervezz egy kis plusz időt csak magadra és a partneredre, amely nem a babaprojektről szól.

6. Kérj segítséget

Nem vagy egyedül. A támogató, önsegítő csoportok nagyon hasznosak lehetnek a meddőséggel küzdő emberek számára. Ezek a csoportok biztonságos teret biztosítanak, ahol megbeszélheted érzéseidet és tapasztalataidat olyanokkal, akik hasonló helyzeteken mentek keresztül. Azáltal, hogy meghallgatod mások történeteit, kevésbé érzed magad stresszesnek és túlterheltnak. Emellett kapcsolatokat építesz a csoport tagjaival, egymást támogató hálózatot hozva létre. A tudás és az erőforrások megosztásával úgy érezheted, hogy többen is segítenek a termékenységi küzdelmekben. Ezek a csoportok enyhíthetik a meddőséggel járó fájdalmat és frusztrációt, és biztonságos teret biztosítanak, ahol megbeszélhetők a gyakran nagyon intim dolgok is.

Nagyon hasznos azokhoz a mentálhigiénés szakemberekhez vagy pszichológusokhoz fordulni, akiknek van tapasztalata a termékenységi problémákkal küzdő emberekkel. Ők tanácsot tudnak adni, hogyan lehet megbirkózni a meddőség és a termékenységi kezelések érzelmi és fizikai kihívásaival. Segíthetnek a stressz, a szorongás és a depresszió kezelésében is. Ezek a szakemberek támogató környezetben taníthatnak problémamegoldó stratégiákat és segíthetnek abban, hogy jobban kommunikáljunk másokkal. A mentálhigiénés szakember felkeresése akkor is előnyös lehet, ha Te és partnered a kezelésekről való döntés, más családalapítási lehetőségek feltárása vagy az egymással való kommunikáció nehézségei miatt kerestek támogatást.



Amit fontos megjegyezni:

- » A meddőség összetett, bonyolult érzelmekhez vezethet.
- » Teljesen érthető, ha negatív érzéseket vált ki az, ha terhes nőket látsz a közeledben, ha babákat ábrázoló képeket látsz, vagy ha mások gyermekeiről szóló beszélgetéseket hallgatsz.
- » A férfiak is szégyenérzetet, elégtelenséget és veszteséget éreznek, amikor termékenységi problémákkal szembesülnek.
- » A meddőség megterhelheti a Te és partnered közötti érzelmi kapcsolatot.
- » A terhesség elvesztésének élménye jelentős hatással lehet a Te mentális és érzelmi jóllétedre.
- » Ezek az érzelmek természetesek, és sokan, akik termékenységi problémákkal küzdenek, ugyanezeket az érzéseket élik át.
- » Sokféleképpen lehet segíteni a meddőséggel járó érzelmek feldolgozásában.

12. FEJEZET

Adományozás a termékenységi kezelések során

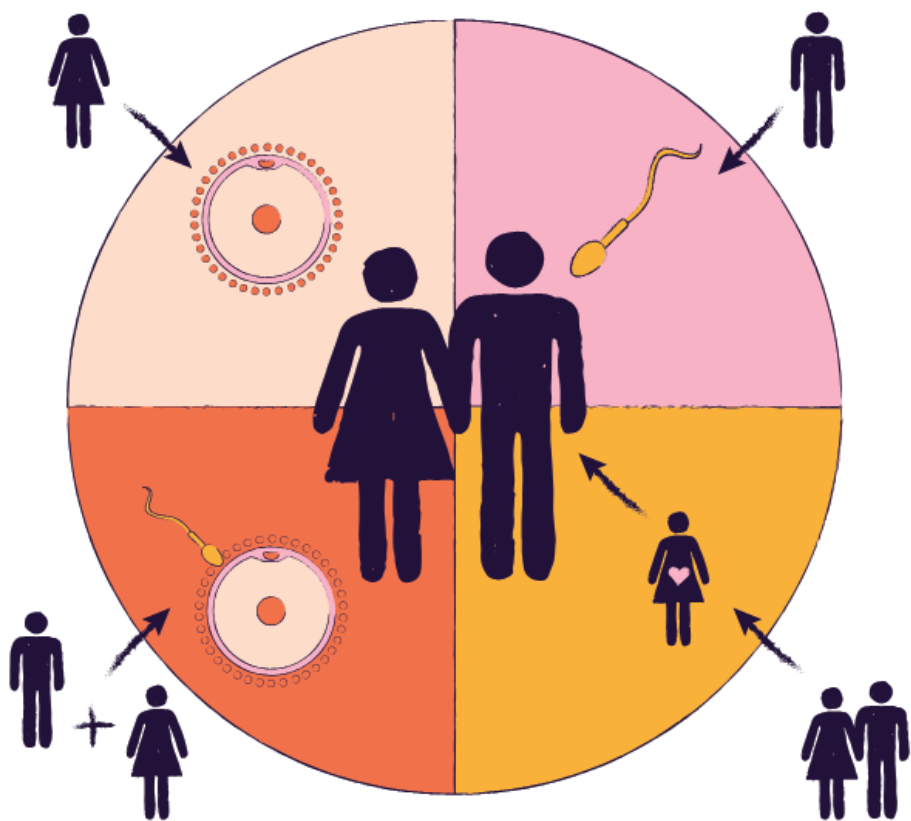
Mi az adományozás?

Az orvosilag támogatott reprodukciós kezelések során az egyének felajánlhatják szaporítósejtjeiket, az úgynevezett **ivarsejteket** (petesejtet vagy spermiumokat), vagy **embriókat** (spermiummal megtermékenyített petesejtet) egy másik személynek vagy párnak, hogy gyermekük lehessen. A termékenységi kezelésekhöz történő adományozást családalapításra vagy bővítésre használják.

Az **ivarsejt adományozás** az, amikor egy nő felajánlja petesejtjeit, vagy egy férfi felajánlja spermáját. Embrióadományozásról akkor beszélünk, ha egy pár az embrióját adományozza oda.

A **donorok** azok a személyek, akik ivarsejtjeiket vagy embriókat adják. A recipiensek azok a személyek, akik ivarsejteket vagy embriókat kapnak.

Az adományozott ivarsejtek segítségével fogant gyermeket gyakran nevezik adományozótól fogant gyermeknek. A recipiens személy vagy házaspár kezdettől fogva a gyermek szülei lesznek, a donor nem tarthat igényt a szülői minőségre, és nem kötelezhető szülői felelősség vállalására.



Mikor ajánlott az adományozás?

Az orvos tanácsolhatja, hogy páciense vegye igénybe a donációt, ha olyan az állapota vagy olyan diagnózisa van, amely megakadályozza, hogy saját petesejtjeit vagy spermiumait használja, például, ha egy nőnek probléma van a petesejt termelésével, vagy ha egy férfinak súlyos spermium rendellenessége van. Bizonyos esetekben nagyon kicsi az esélye annak, hogy a saját petesejtek vagy spermiumok lehetővé tegyék a terhességet. Ez gyakrabban fordul elő, ha a nő elmúlt 40 éves, ilyenkor fiatalabb nőtől származó donor petesejtek használata javasolt. Néha fennáll annak az esélye, hogy a leendő gyermek genetikai betegséget örökölhet egyik vagy mindkét szülőjétől. Ezekben az esetekben **“orvosi”** donációról beszélünk, mert a donor ivarsejtek használatának orvosi oka van.

A reprodukzív sejtek adományozását családalapításra vagy -bővítésre is fel lehet használni, egyedülálló nő vagy azonos nemű pár esetén. Ezt **“nem orvosi”** vagy **“szociális”** adományozásnak nevezik.

Névtelen és nem anonim adományozás

Az **anonim** adományozás azt jelenti, hogy a donor személyazonosságát vagy személyes adatait nem szabad felfedni az adományozott ivarsejteket vagy embriókat fogadó személy vagy pár előtt. A donor személyazonosságát vagy személyes adatait a donor ivarsejtjéből fogant gyermeknek sem szabad felfedni. Az anonim donáció során a donor kiválasztását az orvoscsoport végzi. A donort gyakran a fogadó(recipiens) vércsoportjával azonos vércsoport alapján választják ki. A donort gyakran a recipienshez való hasonlóság alapján is választják a fizikai jellemzők (haj- és szemszín, magasság, súly stb.) szerint.

A **nem anonim** adományozás azt jelenti, hogy az adományozott ivarsejteket vagy embriókat átvevő személy vagy pár, illetve a donor ivarsejtjéből fogant gyermek számára ismertek lesznek a donorral kapcsolatos bizonyos részletek. A nem anonim adományozásnak különböző formái léteznek:

Nyílt donorok - amikor több azonosító adatot osztanak meg, és lehetőség van találkozni a recipiensekkel vagy a donor ivarsejtjeiből fogant gyermekekkel.

Ismert donorok - ismerős, barát vagy rokon; olyan személy, aki jól ismeri és megérti a befogadó felet.

Olyan donorok, akiknek a személyazonosságát a gyermekek előtt felfedik

- a szülők a kezelés idején nem ismerik a donor személyazonosságát, de a gyermekek előtt 16 vagy 18 éves korukban (országtól függően) felfedik azt.

A nem anonim és az anonim donoros kezelések között számos lényeges különbség van, amelyek jelentős következményekkel járnak. Ezért nagyon fontos, hogy a donáció minden aspektusáról teljes körű és alapos tájékoztatást kapjunk. Meg kell érteni a különböző kezelési lehetőségeket és a hozzájuk kapcsolódó előnyöket és hátrányokat, hogy megalapozott döntést tudjunk hozni.

Mindenkinek, aki az adományozást fontolgatja, átfogó tájékoztatást kell nyújtani a kezelési lehetőségekről. Minden uniós országnak megvannak a maga ivarsejt- és embrióadományozásra vonatkozó jogszabályai és rendelkezései. Egyes országok kivételek nélkül lehetővé teszik a donációt a termékenységi kezelések során, míg mások csak részben. Egyes országokban a donáció anonim, míg más országokban nem anonim. Néhány uniós ország egyáltalán nem engedélyezi az adományozást a termékenységi kezelések során.

Adományozási döntésed a termékenységi kezelés során

Az adományozással történő családalapítás vagy -bővítés összetett és érzelmekkel telített folyamat. Mindenki a maga módján éli meg, nincsenek abszolút helyes vagy helytelen válaszok.

A döntéseknél mindig figyelembe kell venni a donációs folyamatban érintett valamennyi személyt: a potenciális szülőt vagy szülőket, a donorokat és a donor által fogant gyermekeket. Ezért fontos, hogy a donáció minden szempontját alaposan megvitassuk az orvosi csapattal és a pszichológiai tanácsadókkal. A végső döntést mindig a rendelkezésre álló összes információ alapján kell meghozni.

Egyesek számára az ivarsejt- és embrióadományozás érzékeny téma, mivel a genetikai családi kötelékek kérdésével foglalkozik. Ezt a kérdést hagyományosan fontosnak tartják a család, mint a társadalom központi egységének felépítése szempontjából. Egyesek számára nagy kihívás megérteni és elfogadni azt, hogy a családalapítás különböző módjai egyaránt lehetségesek és etikusak.

Bár az EU-ban már több mint 30 éve létezik az adományozás a termékenységi kezelésben, a más országokból származó donoroktól származó genetikai anyag felhasználása egyes társadalmakban még mindig tabu. Emiatt sokan úgy döntenek, hogy nem használják a donációt a fogamzáshoz, vagy meglehetősen későn döntenek a donáció mellett. Vannak, akik inkább titokban tartják a termékenységi kezelésük során történt donációt.

Az adományozással fogant gyermek és a gyermekjogok

“Elmondjam a gyermekemnek?” “Elmondjam-e a családomnak?” “Nyíltan beszéljünk az adományozásról?” Ezeket a kérdéseket még sokan felteszik maguknak. Azokban az országokban, ahol a donáció már évek óta jelen van, a donorsejtekből született gyermekekkel való beszélgetés a származásukról széles körben elfogadott, ezt tekintik a legjobb megoldásnak a gyermek jogai és jólléte szempontjából.

A donoros fogantatással született gyermekek számára a fogantatásukkal kapcsolatos nyitottságot manapság nagyon fontosnak tartják. Sok szülőnek először nagy kihívást jelenthet a döntés, hogy nyíltan beszéljen a gyermek biológiai eredetéről. Hosszú távon azonban az őszinteség, mint az őszinte családi kapcsolatok szilárd alapja, előnyös.

Hogyan kezdjük el a beszélgetést a donortól származó gyermekekkel? Egyes országokban gyermekeknek szóló könyvek vagy a szülőknek szóló tanácsokat tartalmazó füzetek állnak rendelkezésre. Az is jó dolog, ha kétség esetén szakember segítségét kérik.

A gyermekek jogai miatt az EU-ban a tendencia egyre inkább a nem anonim adományozás irányába mutat, erről több országban törvény is született.



Amit fontos megjegyezni:

- » A donorok felajánlják ivarsejtjeiket (petesejtjeiket vagy spermiumaikat) vagy embrióikat egy másik személynek vagy párnak (recipienseknek), hogy gyermekük lehessen.
- » A donor petesejtek vagy spermiumok használatának különböző okai vannak - orvosi vagy nem orvosi jellegűek.
- » A termékenységi kezelés során az adományozás lehet anonim vagy nem anonim. A különböző országok eltérő szabályozással rendelkeznek a donorok anonimitására vonatkozóan.
- » A családalapítás vagy -bővítés adományozással összetett és érzelmekkel telített folyamat, nincsenek abszolút helyes vagy helytelen válaszok.
- » A donorkoncepcióval kapcsolatos nyitottságot manapság nagyon fontosnak tartják a donoroktól fogant gyermekek számára.

13. FEJEZET

A meddőség megelőzése

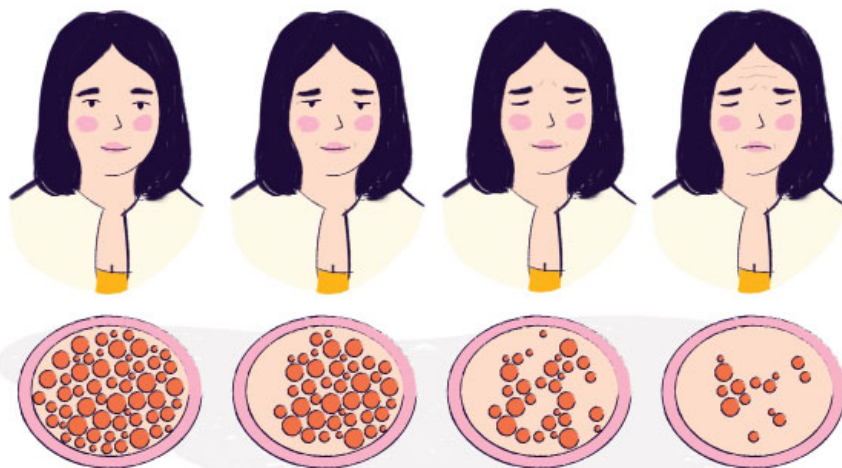
Az életkor fontos

Az életkor az egyik legfontosabb tényező, amely befolyásolja a termékenységet és mindig figyelembe kell venni, amikor babát tervezünk. A gyermekvállalás elhalasztása hosszabb ideig tartó erőfeszítéseket vagy akár meddőséget is eredményezhet.

A nők 20 és 25 éves koruk között a legtermékenyebbek. Ebben az időszakban a teherbeesés esélye egy ciklus alatt körülbelül 25%. A következő években a termékenység csökkenni kezd. 30 éves kor körül az egy

ciklusban történő fogamzás esélye 20% alá csökken, 35 éves kor után 15% körülire, 40 éves kor után pedig 5% alá.

A nők életkorának előrehaladtával a petesejtek mennyiségének és minőségének csökkenése miatt csökken a termékenység, és nő a terhesség alatti komplikációk és a genetikai rendellenességek kockázata. A férfiak életkora szintén befolyásolja a termékenységet, a spermiumok mozgékonyasága és mennyisége 35, illetve 45 éves kor után csökken. Továbbá a férfi öregedésével nő a leendő baba betegségeinek kockázata is.



Mondj le az alkohorról, a cigarettáról és a drogokról

A dohányzás mind a férfiak, mind a nők termékenységet károsítja. A dohányzó nőknél rendszertelen menstruáció és peteérési problémák jelentkezhetnek, míg a férfiaknál a dohányzás a spermiumok számának és minőségének csökkenéséhez vezethet. Az alkoholfogyasztás a dohányzáshoz hasonlóan megzavarhatja a menstruációs ciklust és csökkentheti a spermiumok számát és minőségét. A kábítószer-használat, legyen az kemény vagy lágy drog, jelentősen csökkentheti a termékenységet azáltal, hogy csökkenti a sperma minőségét és mennyiségét, sőt a sperma DNS-ét is megváltoztatja.



Megfelelő étrend az egészség és a termékenység érdekében

Az, hogy mit eszünk, nagy hatással van a termékenységünkre. Az étrendünk befolyásolja az anyagcserét, amely szabályozza a fogamzóképeségért felelős hormonok működését is. A termékenységi problémák elkerülése érdekében tartózkodj a következő termékek fogyasztásától.

Erősen feldolgozott élelmiszerek - olyan termékek, amelyek tápanyagban kevésbé gazdagon készültek, olyan anyagok felhasználásával, amelyek rossz hatással vannak az egészségünkre és a termékenységünkre. A magasan feldolgozott élelmiszerek kalóriatartalma is nagyon magas és súlygyarapodást okozhatnak. Ide tartoznak bizonyos sütiefélék, a chipsek,

a gyorsételek és a készételek. Nem minden készétel egészségtelen. Érdemes elolvasni a megvásárolt termékek összetevőit és okosan választani.

Édesített italok - gyakran szénsavas, édesített italokkal elégítjük ki szomjúságunkat vagy édesség utáni vágyunkat. Sajnos ezek nem tesznek jót egészségünknek és a termékenységnek sem. Ha szomjasnak érezzük magunkat az annak a jele, hogy szervezetünknek vízre van szüksége. Ha valami édesre vágysz, egyél gyümölcsöt, házi süteményt vagy egy szelet jó minőségű csokoládét. Az édes italok sok cukrot tartalmaznak, ami megzavarja az anyagcserét és súlygyarapodást okoz. Az édes energiaitalok különösen veszélyesek - feleslegesen sok cukrot és koffeint visznek be, és felborítják a víz- és elektrolit egyensúlyt.

Egészségtelen zsírok

- a transzzsírok nagyon egészségtelen anyagok, amelyek jelentősen csökkenthetik a termékenységet.

Ezek megtalálhatók az erősen feldolgozott élelmiszerekben, a kész süteményekben és kekszekben, a chipsekben és a gyorséttermi ételekben (hamburger, sült krumpli stb.). Különösen veszélyesek az inzulinrezisztenciában szenvedők, a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők és az elhízottak számára.

Szóval mit együnk?

Ha gondoskodni szeretnél a termékenységedről, kövesd az egészséges, friss zöldségekben, teljes kiőrlésű szénhidrátokban, jó fehérjékben és zsírokban gazdag étrendet.

A zöldségeknek minden étkezés felét kell kitenniük. Egészségsd ki a zöldségeket barna kenyérral, darával, barna rizzsel, teljes kiőrlésű tésztaival és jó fehérjével (a legjobb, ha növényekből, például babból, lencséből vagy csicseriborsóból származik). Ne felejts el hetente legalább kétszer halat enni (lehetőleg sült vagy párolt halat). Ha szereted a húst, a legjobb, ha csirkét vagy pulykát választasz és korlátozod a vörös húsok (bárány-, marha- és sertéshús) fogyasztását.

Ne feledd az ivóvíz fontosságát. Naponta körülbelül 2 liter vizet kell meginnod, súlyodtól és életmódodtól függően.



Próbáld meg fenntartani az egészséges testsúlyt

A túlsúly és a kóros soványság egyaránt okozhat termékenységi problémákat.

A testtömegindex (BMI) kiszámításával ellenőrizheted, hogy testsúlyod az egészséges tartományban van-e. A BMI kiszámításához ismerned kell a testsúlyod és a testmagasságod.

Készítsd elő az adatokat, és írd be a képletbe:

$$\text{testsúly} / (\text{magasság méterben})^2$$

Például: ha 68 kg súlyú vagy és 165 cm magas, az egyenlet így néz ki:

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

Ez azt jelenti, hogy a BMI-d **25**.

A legjobb testtömegindex a fogamzási kísérletek során 20 és 25 között van.



Az alultápláltság szabálytalan ciklusokat vagy peteérés hiányát okozhatja, ami megnehezíti a fogamzást. A túlsúly károsíthatja a hormontermelést és olyan állapotokat okozhat, mint az inzulinrezisztencia, ami meddőséghez vezethet. Férfiaknál az elhízás csökkentheti a spermiumok minőségét és mennyiségét és erekciós problémákat okozhat. Fontos, hogy kiegyensúlyozott étrenddel és rendszeres testmozgással fenntartsuk az egészséges testsúlyt, és szükség esetén kérjük orvos vagy dietetikus segítségét.

Megfelelő testmozgás

A rendszeres testmozgás jót tesz az egészséges testsúly és az általános egészség megőrzésének, ami a termékenységre is jótékony hatással van. A túlzott testmozgás és a versenysport azonban negatív hatással lehet a termékenységre, különösen a nők esetében. A gyakori intenzív testmozgás felboríthatja a hormonális egyensúlyt, férfiaknál zavarhatja a spermatermelést. Az anabolikus szerek különösen veszélyesek lehetnek, csökkenthetik az ondó minőségét és a szexuális funkciókban is problémákat okozhatnak.

Csak biztonságos szex!

A hüvely és a pénisz visszatérő gyulladása nehézségeket okozhat a teherbeesésben, vagy akár végleges meddőséget is eredményezhet. Ezért mindig gondold a biztonságra szex közben. Az óvszer használata csökkenti a szexuális úton terjedő betegségek és az intim fertőzések kockázatát. Az óvszer különösen fontos, ha nincs rendszeres partnered, vagy ha partnered esetleg mással is szexel.

Óvszert és más fogamzásgátlót természetesen nem szabad használni, ha teherbe kívánsz esni.

Munkahelyi egészségvédelem és biztonság

Egyes munkahelyek károsíthatják a termékenységet. Figyelj oda, hogy ezt elkerüld:

Veszélyes anyagok - használj védőruházatot és védőfelszerelést, ha mérgező anyagokkal dolgozol.

Ülőmunka - ha sokáig ülsz, gyakran tarts szünetet, állj fel, végezz guggolásokat és sétálgass.

Laptop öلبen tartva - ez túlmelegítheti a heréket, ami hatással lehet a sperma minőségére. Használj helyette íróasztalt és viselj laza pamutnadrágot.

Túlzott stressz - hatással lehet a hormonháztartásra és a termékenységre. Pihenj jól, aludj eleget és korlátozd az alkoholfogyasztást. Oldd a stresszt testmozgással, jógával vagy barátokkal való találkozással.

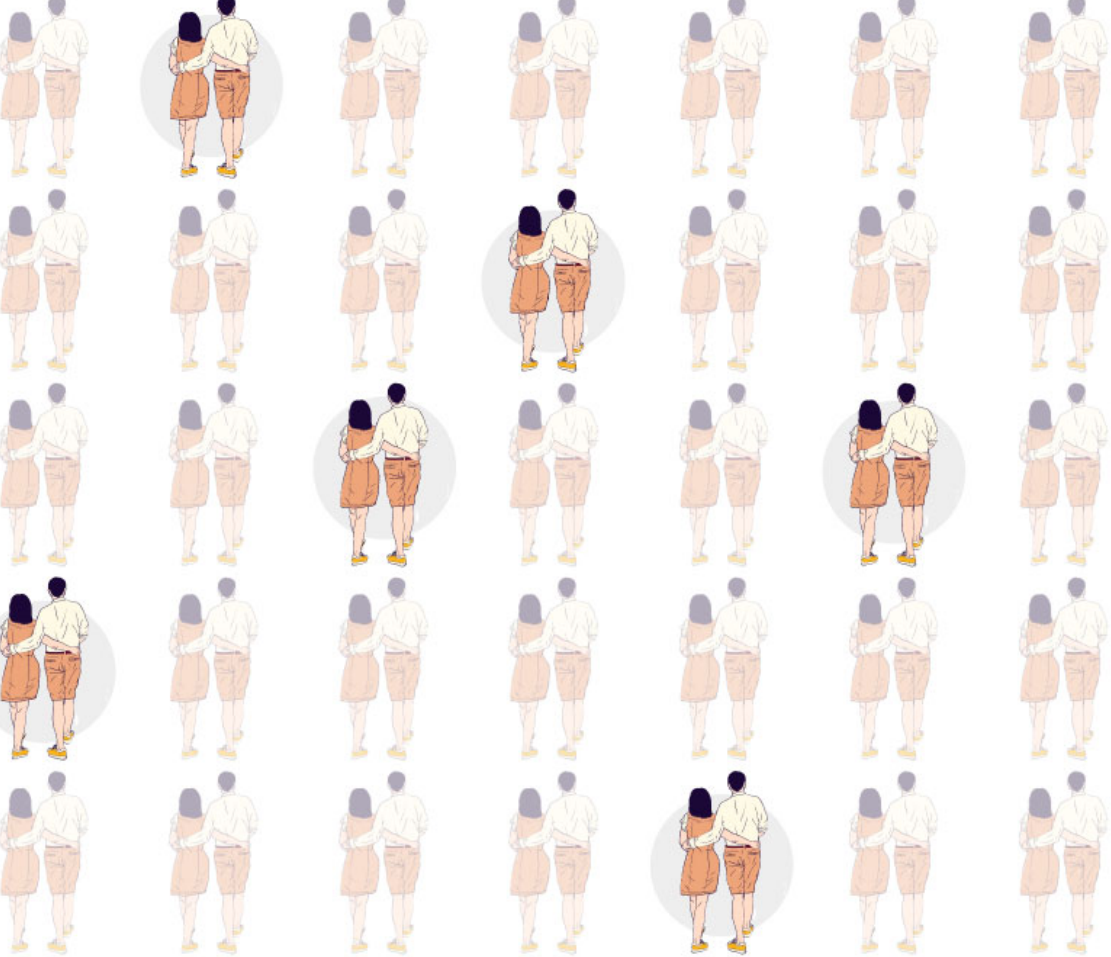


Amit fontos megjegyezni:

- » **Az életkor számít. Minél idősebbek leszünk, annál nehezebb teherbe esni.**
- » **Az egészséges, sok zöldséget tartalmazó étrend előnyös, ha próbálkoztok.**
- » **A túl magas és túl alacsony súly megnehezíti a teherbeesést.**
- » **A mérsékelt testmozgás javítja az egészséget és a termékenységet.**
- » **Hagyd abba a dohányzást és korlátozd az alkoholfogyasztást.**
- » **A szexuális úton terjedő fertőzések negatívan hatnak a termékenységre. Ha nincs állandó partnered, mindenképpen használj óvszert.**
- » **Találd meg a módját, hogy felelősségteljesen oldd a stresszt.**

14. FEJEZET

Támogatás a meddőségben



Ez már meddőség?

Ha termékenységi problémákra gyanakszunk az súlyos érzelmeket válthat ki, sok kérdés stresszt, félelmet és szomorúságot okozhat. A sikertelenül próbálkozók dühösek is lehetnek, azt kérdezzgetik, miért van ez, és azon tűnődnek mit csináltak rosszul. Te nem tettél semmi rosszat, és nem vagy egyedül a problémáddal. A meddőség minden hatodik párt érint és senki sem hibás ebben.

Valami baj van velünk?

A fogamzási nehézség miatt elégtelennek érezhetjük magunkat, azon rágódhatunk, hogy bennünk van a hiba. A meddőség olyan állapot, amely mellett a nőiességünk, illetve a férfiasságunk megmarad, nem ez határoz meg minket. Nem vagyunk rosszabbak másoknál és nem szabad szigorúan megítélnünk magunkat. Más betegségben szenvedő embereket sem ítélünk el, ezért magunkkal is legyünk kedvesek.

Első látogatás a termékenységi klinikán

Sok páciens stresszesnek érzi az első látogatását a termékenységi klinikán. Már az első telefonhívás a klinikára is nagyon idegessé teheti az embert. A szorongás pedig az első látogatás közeledtével fokozódhat. Mindez teljesen érthető és igen gyakori. Hogyan tehetjük az első látogatást kevésbé stresszessé? Nézd meg a klinika weboldalát vagy

telefonon kérj tájékoztatást. Írd le a fontos részleteket és kérdéseket, amelyeket fel fogsz tenni az orvosnak. A jó felkészülés és a előzetes tudás segíthet, hogy kevésbé érezd magad stresszesnek.

A vizsgálati eredményekre és a kezelés eredményére való várakozás tehetetlenség érzéssel jár. Koncentrálj arra, amit irányítani tudsz, például arra, hogy megfelelő változtatásokat eszközölj az étrendedben, vagy tornázz, mozogj a termékenység javítása érdekében.

Párkapcsolati problémák

Hasznos, ha fenntartjuk az intimitást, és nem a teherbeesés eszközeként tekintünk a szexre, amikor megpróbálunk teherbe esni. A kapcsolati problémák abból is adódhatnak, ha úgy érzed, hogy partnered nem tesz hasonló erőfeszítéseket, vagy más véleménye van a meddőségi kezelésekről.

Próbáljátok megérteni egymás nézőpontját, találjatok kompromisszumokat a feszültségek elkerülése érdekében. Fontos, hogy figyelembe vegyétek egymás igényeit és érzéseit ebben az időszakban.

Mikor és hol keressünk segítséget?

A meddőséggel kapcsolatos érzelmek életünk számos aspektusát befolyásolhatják, melyek a személyes és a munkahelyi kapcsolatokat is érinthetik. A rossz teszteredmények, a negatív terhességi tesztek, a terhesség elvesztése, a kezelésből adódó pénzügyi problémák - mindez nagy stresszt okoz, amit nem mindig tudunk kezelni. A támogatás, segítség keresése elengedhetetlen és valójában az erő jele, ezért ne habozz segítséget kérni.

A meddőséggel küzdő emberek közül körülbelül minden ötödik szenved depresszióban. Ha azt gyanítod, hogy Te vagy partnered ebbe a csoportba tartozik, mielőbb fordulj pszichológushoz. A depresszió tünetei közé tartozhat a szomorúság, a sírás, az alvászavarok, az érdeklődés elvesztése, a fáradtság, a koncentrációs nehézségek és az alacsony önértékelés.

A pszichológiai támogatás is fontos a meddőség kezelésében. Egyedül vagy párként is szükség lehet terápiára. Az egyéni konzultáció vagy pszichoterápia segíthet rendezni a gondolatainkat és fontos döntéseket hozni. A párterápia segíthet és megoldást találni sokfajta, a párkapcsolatot érintő problémára. Ha a partnered még nem áll készen arra, hogy segítséget kérjen, akkor ne siettesd. Az egyéni foglalkozások is hatékonyak és pozitív hatásokkal járhatnak.

A támogató, önszorgító csoportok és workshopok azok számára is hasznosak, akik a csoportos találkozókat részesítik előnyben, és meg akarják tanulni, hogyan kezeljék a nehéz érzelmeket, vagy hogyan készüljenek fel a kezelésre. Egy támogató csoport remek lehetőség arra is, hogy olyan emberekkel találkozz, akiknek hasonló tapasztalataik vannak. Beszélhatsz a saját utadról is, de nem muszáj.

Fontos, hogy ne feledjük, a segítségkérés az érettség és a bátorság jele.

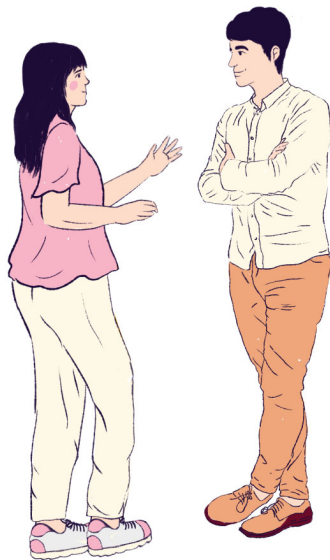
Betegszervezetek

Számos országban léteznek olyan nem kormányzati szervezetek, amelyek a meddőségi betegek támogatására és tájékoztatására, jogaik védelmére és a figyelemfelkeltésre összpontosítanak. Ezek a szervezetek tájékoztatást nyújtanak a diagnózisról, a kezelésről, és esetenként pénzügyi támogatást nyújtanak a termékenységi problémákkal küzdő pároknak. Jó,

ha megkeresel egy országos vagy helyi szervezetet, és utánanézel, hogyan tudnak segíteni.

Néhány szó a családotthoz és a barátaidhoz

Ha a környezetemben valaki - családtagod, rokonod, barátod vagy kollégád - meddőséggel küzd, fontos, hogy felajánld támogatásod és megértésed. Mit tehetsz azokért a szerettedeidért, akik sikertelenül próbálnak teherbe esni? A legfontosabb, hogy elérhető közelségben légy. Éreztesd, hogy mindig számíthatnak rád, ha erre lesz szükségük. Hallgasd meg őket,



amikor beszélgetni akarnak, de ne ítélkezz és ne adj kéretlen tanácsokat. Ne kérdezz részleteket a helyzetükről és ne hasonlítsd össze a helyzetüket másokéval. Minden meddőségi eset más és más. Inkább kérdezd meg, hogyan tudsz segíteni, és legyél ott számukra bármilyen módon, amire szükségük van, akár beszélgetéssel, akár a mindennapi teendőkben való segítségnyújtással.

Mit ne tegyünk és mit ne mondjunk?

Kerüld az olyan kéretlen tanácsokat, mint például: "Csak nyugodj meg, majd megtörténik!" vagy "Ha nem jön össze, még mindig örökbe fogadhatsz". Bár a szándék jó lehet, ezek a kijelentések bántóak lehetnek és helytelenek. Azt sugallhatják, hogy a meddőség a meddőséget átélő személy hibája, ami nem igaz, és nagyon fájdalmas

hallani. Az örökbefogadás is egy összetett folyamat, amely alapos megfontolást és döntéshozatalt igényel. Ha azt sugalljuk, hogy ez egy könnyű megoldás, figyelmen kívül hagyjuk a meddőséggel és az örökbefogadással kapcsolatos nagyon komoly érzelmeket és kihívásokat.

Hogyan kezeljük a vetélést? A legjobb, ha ott vagyunk és érzékenyek vagyunk. Hagyd, hogy a vetélést átélt személy beszéljen az érzéseiről, és ítélkezés nélkül hallgasd meg. A vetélés nehéz élmény. Általában időbe telik, amíg meggyászoljuk a veszteséget. Ne kínálj kész megoldásokat. A gyászoló emberek nem akarják azt hallani, hogy hamarosan újabb terhesség és baba várhat rájuk. Mindenki másképp éli meg a vetélést, ezért fontos, hogy csak legyünk ott a szeretettünk mellett, és támogassuk őt saját érzéseiben saját szükségletei szerint.



Amit fontos megjegyezni:

- » A sikertelen teherbeesési próbálkozások érzelmileg nehéz időszakot jelentenek. Ne félj támogatást és segítséget kérni.
- » A meddőség betegség - ne hibáztasd magad azért, hogy nem tudsz teherbe esni. Nem a te hibád.
- » A meddőséggel küzdő emberek nem rosszabbak másoknál. A meddőség nem veszi el a nőiességedet vagy a férfi asságodat.
- » Az általad tapasztalt érzelmek teljesen normálisak és gyakoriak.
- » Készülj fel az orvosi találkozóra úgy, hogy utánanézel a klinikának és leírod a kérdéseid.
- » Vedd kezedbe az irányítást az életed felett étrended és testmozgásod javításával.
- » Tartsd tiszteletben partnered érzéseit, és találjatok kompromisszumokat, ha nem ért egyet a rendelkezésre álló lehetőségekkel vagy a további lépésekkel kapcsolatban.
- » Keress segítséget, ha érzelmekkel kapcsolatos küzdelmeid vannak, vagy ha a depresszió tüneteit észleled.
- » Fontos a szeretteink támogatása - hallgassuk meg őket, és próbáljuk megérteni őket, ahelyett, hogy ítélkeznénk vagy tanácsokat adnánk.

Záró megjegyzés

Utunk végén arra kérünk, tekintsd ezeket az oldalakat baráti útmutatónak a meddőség kihívásai során. Azért írtuk, hogy megértést nyújtsanak, mint egy segítő kéz, mikor szükséged van rá. Az élet egy váratlan fordulatokkal teli utazás, örülünk, hogy megosztottad velünk egy részét.

Az előrehaladás alatt jó tudnunk, hogy nem vagyunk egyedül. Légy kedves te is magadhoz, a remény ne hagyjon el az úton. Mindig jusson eszedbe, hogy mindenki útja lehet szép és értelmes.

Fogadd el, hogy az utad a tapasztalatok mozaikjaiból áll és az egyéniségedben rejlik az erő. A te utad egyedülállóan a tiéd, és minden formáját érdemes elfogadni.

Ne feledd, mi itt vagyunk, hogy szurkoljunk neked és támogassunk minden lépésedben.

A **meddőség** szó ijesztően hangzik.

Sok ember számára a meddőség valami távoli és ismeretlen dolog, valami, ami "másokkal történik, nem velünk". Valójában csak az Európai Unióban mintegy 25 millió ember küzd meddőséggel. Ez azt jelenti, hogy minden hatodik párnak gondot okoz a gyermekvállalás.

Megértjük, hogy a meddőségről való beszélgetés néha nyomasztónak tűnhet, ezzel nem vagy egyedül. Ez a könyv neked készült, barátságos útmutatóként. Olyan témáról szól, amely sokak életét érinti- egyszerű szavakkal, amelyekkel mindenki azonosulni tud, nyújt megértést és információt.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by
the European Union



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



European
Basic Skills
Network

*Ez a kiadvány az Európai Bizottság pénzügyi támogatásával készült.
Kizárólag a szerzők nézeteit tükrözi, a Bizottság nem tehető felelőssé
a benne foglalt információk felhasználásáért.*

Together
for
Fertility



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