

Devet najčešćih pitanja vezanih za plodnost

Partneri koji teže ostvaruju željeno potomstvo često imaju brojne nedoumice vezane za oplodnju i ostvarivanje sigurne trudnoće. Ovo su neka od najčešćih pitanja koje muškarci i žene postavljaju lekarima, pokušavajući da povećaju svoje šanse za roditeljstvo.



1. Kako se može povećati šansa za sigurno začeće?

Ukoliko želite da povećate šanse za sigurno začeće, pre svega morate imati redovan seksualni odnos, pogotovo u prvoj polovini menstrualnog ciklusa žene. Sperma može da preživi od tri do pet dana u unutrašnjosti grlića materice, tako da se preporučuju redovni seksualni odnosi na svaka tri dana. Dan kada žena ovulira, kao i dani neposredno pre ovulacije su najbolje vreme za seksualni odnos, ukoliko se želi potomstvo.

Tokom ovog perioda, veoma je važno biti dobrog zdravstvenog stanja, a opšta preporuka lekara je odbacivanje nezdravih navika kao što su pušenje, konzumiranje alkohola ili narkotika. Preporučuje se konzumiranje dobro izbalansiranih obroka, sa puno svežeg voća i povrća. Žene koje pokušavaju da zatrudne trebalo bi svakodnevno da uzimaju oko 0,4 mg folne kiseline.

2. Da li postoje neki posebni položaji koji mogu pomoći?

Ne postoje nikakvi dokazi da određene seksualne poze doprinose lakšem začeću. Spermatozoidi mogu plivati dovoljno brzo, bez dodatne pomoći gravitacije. U stvari, najjača sperma može plivati kroz grlić materice ka materici za samo dva minuta.

Najvažnije je da pokušate da budete smireni i ne dižete paniku oko samog pitanja začeća. Neka istraživanja su pokazala da parovi koji pokušavaju da dobiju dete, posle izvesnog vremena polako redukuju seksualne odnose, zbog napetosti prouzrokovane ishodom seksualnog čina.

3. Da li dužina menstrualnog ciklusa može da ugrozi plodnost?

Ukoliko je menstrualni ciklus žene veoma nepravilan može biti teško predvideti period ovulacije. Kod većine žena menstrualni ciklus tokom života varira, tako da u ranim godinama može biti duži, a kasnije sve kraći. Sve dok možete da predvidite period u kojem će doći do ovulacije, dužina menstrualnog ciklusa ne može imati uticaj na vašu plodnost.

Prosečan menstrualni ciklus traje 28 dana. Ukoliko brojite prvi dan krvarenja, kao prvi dan ciklusa, imaćete ovulaciju dve nedelje pre sledeće menstruacije. Ne morate da imate menstruaciju na svakih 28 dana, ali ukoliko se ona pojavljuje u veoma nepravilnim periodima, onda može doći do eventualnih problema sa začećem. Ukoliko vam je ciklus relativno uredan, i dalje možete računati koji su dani u mesecu najpovoljniji za začeće.

Stručnjaci smatraju da je najbolje imati seksualne odnose dva do tri dana pre ovulacije, jer sperma može toliko vremena da preživi u materici. Evo primera za izračunavanje perioda ovulacije kod 30-dnevnog menstrualnog ciklusa:

Dan 1. (početak menstruacije)

Dani 15. - 19. (ovulcija)

Dan 30. (dan pre sledeće menstruacije)

4. Da li prethodni abortus ili uzimanje pilula protiv začeća mogu da naškode?

Postoje izvesni rizici vezani za prethodan prekid trudnoće, mada su oni relativno mali. Stručnjaci smatraju da činjenica da je žena već jednom mogla da ostane u drugom stanju, verovatno znači da će ona moći i ponovo da zatrudni. Međutim, veoma je važno da lekara upoznate sa vašom kompletnom medicinskom istorijom, kako bi se, ukoliko ima potrebe, obavila sva potrebna ispitivanja.

Prethodno uzimanje pilula protiv začeća ne bi trebalo da ima bilo kakav uticaj na mogućnost oplodnje. Stručnjaci za oplodnju su mišljenja da bi se mogućnost oplodnje mogla kod žena normalno ustaliti odmah nakon prestanka uzimanja anti - bebi pilula.

5. Kada bi trebalo zatražiti pomoć stručnjaka?

Ne postoji određeni trenutak kada bi se trebalo obratiti lekaru, specijalisti za neplodnost, ali uzrast partnera igra veoma važnu ulogu. Ukoliko se radi o paru mlađem od 35 godina, koji nema ozbiljnih medicinskih problema (prethodno obavljene operacije, neredovan menstrualni ciklus kod žene), onda je potrebno konsultovati lekara samo ukoliko ne dolazi do začeća u periodu od jedne godine. Međutim, kada se radi o parovima, pogotovo ženama starijim od 35 godina, potrebno je na vreme potražiti lekarsku pomoć. Poznato je da kod žena nakon 35. godine života opada mogućost za lakšu oplodnju.

6. Na koji način se može poboljšati kvalitet sperme?

Sperma se ocenjuje prema kvalitetu (koji uključuje i brzinu) i kvantitetu (broj miliona spermatozoida). Muškarac koji želi potomstvo trebalo bi da promeni neke navike, kao što je nošenje preuskog veša, ili veša koji nije napravljen od prirodnog, pamučnog materijala. Preporučuje se tuširanje, a ne kupanje u pretoploj vodi. Previše konzumiranja alkohola i pušenje takođe mogu biti ometajući faktori u normalnoj proizvodnji sperme.

7. Šta raditi posle nekoliko godina neuspešnog pokušaja začeća?

Parovi koji godinama pokušavaju da dobiju dete, a ne uspevaju, moraju se obratiti specijalisti za neplodnost koji će uvidom u njihovo zdravstveno stanje napraviti šemu pregleda. Za muškarce je na početku poželjno uraditi analizu sperme, a za žene je potreban laboratorijski nalaz krvne slike, kojim se utvrđuje nivo hormona i prisutnost ovulacije. Za ženu je još potrebno uraditi procenu anatomskog statusa materice, jajovoda i cervikalnog kanala, obaviti laparoskopiju, odrediti bakteriološki status cervikalnog kanala i eventualno postojanje seksualno prenosivih oboljenja koja mogu biti uzrok neplodnosti.

8. Koji su najčešći uzroci neplodnosti?

Danas se smatra da je u najvećem broju slučajeva muška neplodnost prvi uzrok nemogućnosti ostvarenja potomstva. Uglavnom se radi o lošem kvalitetu sperme, imunološkim problemima muškarca ili mehaničkim uzrocima. Kod žena najčešće dolazi do problema kao što su oštećenja jajovoda, nepostojanje ovulacije, endometrioza.

9. Kako i gde se obavlja in vitro oplodnja?

Parovi koji jedino rešenje za dobijanje potomstva imaju u vantelesnoj oplodnji, mogu da se obrate ginekološko – akušerskoj klinici, u kojoj će obaviti neophodna ispitivanja i konsultovati se sa lekarima oko mogućnosti in vitro oplodnje. Procenjuje se da u Srbiji ima između 70.000 i 100.000 žena koje imaju potrebu za vantelesnom oplodnjom. U postupku vantelesne oplodnje primenjivaće se tri metode: klasična in vitro fertilizacija, in vitro maturacija jajne ćelije i mikrofertilizacija.