

Zvýšte svoje šance s lekármi či bylinkami

Čo robiť, keď sa nedarí...

# Túžim po BĀBĀTKU

Zrazu pocítite, že ten správny čas je tu, a šup, do roka sa pýšite tehotenským bruškom. Kiežby to bolo u každého tak! No počet párov, u ktorých sa to takto podarí, je čoraz menší. Našťastie, na počatie dieťatka existujú možnosti, ako maximalizovať svoje šance. Ktoré sú to?



Radí MUDr. Peter Harbulák, PhD.,  
zakladateľ centra asistovanej  
reprodukcie GYN-FIV

➔ Za neplodný sa považuje pár, ktorý nepočne dieťa počas jedného roka nechráneného pohlavného styku s normálnou frekvenciou. Na Slovensku je takých čoraz viac. Možno aj vy, rovnako ako 70 % Slovákov, poznáte vo svojom okolí niekoho, kto má problém s otehotnením alebo ste sama tou, ktorá každý mesiac túžobne očakáva dve čiarky na tehotenskom teste. Nezúfajte, vieme, čo by ste mali robiť skôr, ako do vankúša vypláčete aj posledné zvyšky slz.

## Miláčik, nie je to len môj problém

„V súčasnosti, keď chce mať žena dieťa, otvorí si počítač a začne hľadať informácie a riešenie. Muž problém vytláča, radšej si prezerá autá, pretože tým, že ejakuluje, má podvedome pocit, že problém nemôže byť na jeho strane. Ale asi každý muž si chce raz zahrať futbal so svojím synom alebo sa ísť s dcérou bicyklovať,“ hovorí MUDr. Peter Harbulák. Nemožnosť otehotnieť nie je len problém ženy, ale páru, a čoraz častejšie sú to práve naše polovičky, kto potrebuje trošku pomôcť. Príčinu treba zistiť čím skôr. Aj im tikajú biologické hodiny, i keď možno nie tak nahlas a rýchlo ako nám. „Žena často musí muža so sebou k lekárovi pritiahnúť. Pomocou postkoitálneho testu, ktorý sa robí žene 6 - 8 hodín po nechránenom pohlavnom styku, však dokážeme aj bez neho zistiť, koľko spermií sa v ejakuláte nachádza a či sú schopné oplodniť vajíčko.“



Neplodnosť musia partneri riešiť spolu.

## Vaječníky neoklamete

Keď žena túži po dieťati, urobí pre to všetko. „Venuje tomu celú energiu. Ale na to, aby bola venovaná efektívne, musí poznať svoje možnosti,“ hovorí gynekológ. Aj do jeho ambulancie chodia čoraz častejšie ženy po 30. Zatiaľ čo pred vyše dvadsiatimi rokmi bol priemerný vek prvorodičky u nás 21,7 roka, dnes je takmer 28. „Stúpajúci vek rodičiek je negatívny spoločenský trend, ale lekár to nedokáže

ovplyvniť. V jeho silách je zvýšiť efektivitu diagnostiky a liečby neplodnosti a keď pár prejaví záujem o liečbu, konať tak, aby sa čas už nestrácal.“ Ani lekári však nie sú všemocní, je na ženách, aby za nimi prišli čo najskôr. „V súčasnosti vzniká dojem, že proces starnutia je možné zastaviť a otehotnenie odsunúť na neskôr. Vaječníkom však tikajú hodiny stále pravidelne a nekompromisne. Keď si budeme zdravie ničiť, tak aj vaječníky, ale opačne to nefunguje,“ ozrejmuje situáciu doktor Harbulák.

## Ako je na tom vaša plodnosť?

Ak ste po dieťatku zatúžili až pred tridsiatkou, mali by ste čím skôr zistiť, ako na tom ste. Plodnosť ženy začína klesať už po 27. roku, po 35. sa už činnosť vaječníkov znižuje výrazne. Tak ako máme možnosť pravidelnej kontroly krčka maternice, môžeme už požiadať gynekológa aj o test Antimüllerovho hormónu. Stojí 10 - 15 eur a prezradí našu ovariálnu rezervu. „Žena tak z jedného odberu krvi zistí, vakej kondícii sú jej vaječníky a lekár jej môže povedať: Chcete cestovať a stihnúť tretiu vysokú školu? Výsledky vašich vyšetrení sú takéto a je na vás, aké priority si v živote určíte,“ vysvetľuje odborník.

## Čas je proti nám

Do 25. roku ešte nepocítujeme stres, že dieťa musíme mať čím skôr. Napriek tomu existujú signály, ktoré by vás v prípade, že ho raz chcete mať,





V možnostiach liečby  
neplodnosti vás  
zorientuje stránka  
[www.cestakdietatu.sk](http://www.cestakdietatu.sk).

mali čím skôr zaviesť k lekárovi. „Určite netreba prehlíadať výkyvy menštruácie, hlavne skracovanie sa cyklu a predĺžovanie menštruačného krvácania. Takisto by sa žena mala dať vyšetriť, ak má zápalové ochorenia, opakovane prekonala chlamýdie či infekcie.“ Keď už sa u vás prebudila materinská túžba, no nie a nie sa zadariť, návštevu centra asistovanej reprodukcie by ste ani v mladšom veku nemali odkladať. „Asistovaná reprodukcia nemá byť pre neplodný pár poslednou možnosťou, je to normálna súčasť štandardnej sofistikovanej liečby. Do centra asistovanej reprodukcie by ste mali zájsť vtedy, keď je najväčšia reálna možnosť dosiahnuť tehotenstvo a nie vtedy, keď vám utečie aj posledný vlak.“ Ak si pod tým predstavíte len metódu IVF, teda oplodnenie vajíčka spermii mimo tela ženy a jeho následné vloženie do maternice, vedzte, že

možnosti liečby sú širšie. „Dve tretiny párov, ktoré navštívia naše centrum, nepodstúpia IVF cyklus, lebo výsledky vyšetrení indikujú iné liečebné postupy. Niekedy len odstránime vysoký prolaktín, problémy so štítnou žľazou, alebo navodíme ovuláciu u polycystických vaječníkov. Akýmkoľvek spôsobom žena otehotnie, pre nás je to úspech. Mnohé otehotnejú aj keď idú po neúspešnom cykle na dovolenku a vypustia z hlavy problémy. Ony sú tiež tehotné z asistovanej reprodukcie, ide o nepriamu odpoveď vaječníkov na stimuláciu.“ Čím starší pár však do ambulancie príde, tým viac sú možnosti limitované. Mnohí vyčkávajú roky a potom už nechcú strácať ani deň. Tak jednoducho to však nefunguje. V mnohých prípadoch lekári musia zvažovať, či páru odporučiť menej invazívnu liečbu, ktorá však trvá dlhšie, alebo liečbu pomocou IVF, ktorej tri cykly vám poisťovňa zaplatí len do 39 rokov.

### Pomôcť môže všeličo

Ak sa nedarí otehotnieť, žena skúša všetko od čínskej medicíny cez diéty až po brušné tance. „Všeličo môže fungovať, ale liečbu neplodnosti treba chápať komplexne - netreba to brať tak, že pri asistovanej reprodukcii sa deti vyrábajú a inde sa lieči,“ hovorí gynekológ. Aj zdravým životným štýlom sa dá niektorým problémom predchádzať. Ak ste neustále pod stresom, fajčíte, máte nekvalitnú stravu a nadváhu, plodnosť si doslova likvidujete.

➔ pokračovanie na str. 54





Radí MUDr. Igor Bukovský, PhD.

# Zdravie **BÁBÄTKA** ovplyvňujete dávno pred otehotnením

Odborník na zdravú výživu, MUDr. Igor Bukovský, upozorňuje, že na donosenie zdravého dieťaťa nevlýva len to, čo robíte, jete a čo prežívate počas tehotenstva, ale aj predtým ako otehotníte. Správnu životosprávu dokážeme ovplyvniť, aby sa dieťaťu zapli tie najlepšie možné gény a znížilo sa riziko genetických porúch. Volá sa to epigenetika. „Rozhoduje, ako, kedy a ktoré gény sa prejavajú. Ovlivňuje ju to, ako žijeme – zloženie a kvalita stravy, spánok, pohyb, stres či chemikálie, ktoré sa dostávajú do nášho tela.“ Ak chcete byť raz zodpovednou a zdravou mamičkou, doktor Bukovský radí dodržiavať pár pravidiel. Ak plánujete otehotnieť, určite sa čím skôr vzdajte cigariet i alkoholu. Nečakajte, až kým tehotná budete, môžete to totiž zistiť neskôr a už jeden pohárik vás môže stať zdravie vášho dieťaťa. Odborníci totiž žiadnu bezpečnú dávku

nepoznajú. „Pozor aj na pasívne fajčenie, keď sedíte s kamarátkami vonku a ony fajčia, dýchate takmer rovnako toxický vzduch ako v uzavretej miestnosti.“ Okrem toho by ste mali jesť pestrú stravu založenú na prirodzených potravinách s dostatkom ovocia a zeleniny a strážiť si dostatočný príjem probiotík, kyseliny listovej a vitamínu D. „Kyselinu listovú potrebujete v dostatočnej dávke už pred otehotnením. Chráni pred ohrozením zdravia pôsobením niektorých chemikálií a pred vážnymi vrodenými poruchami.“ Jej najvýdatnejšími zdrojmi sú listová zelenina, strukoviny, citrusy a celozrnné potraviny. Na vitamín D potrebujete slniečko, tak nech vás jar láka čo najviac von! Prechádzka či výlet do prírody s milovaným partnerom prospejú vašej intimite určite viac, ako keď budete sedieť doma, každý so svojím počítačom a skrytými obavami.



Zdravá životospráva je dôležitá pred aj počas tehotenstva.



Hluchavka



Kapucínka



Myší chvost



Vres



Orechový list



Konopáč

## Podporte plodnosť **BYLINKAMI**



Radí Anna Kopáčová z Vrbového

Už celých 36 rokov pomáha pani Anna ženám otehotnieť. Recept na čaj, po ktorom zázračne počne každá, neexistuje, ale podľa povahy vašich problémov

vám vie odporučiť bylinku, ktorá vašu snahu dokáže podporiť. Niekedy má však v zálohe len úplne jednoduchú radu, ktorá vás dovedie k vytuženému cieľu. Podelila sa s nami o svoje skúsenosti.

### Verte v to, čo vám má pomôcť

Pri snahe počať dieťa zohráva dôležitú úlohu aj váš psychický stav. Ženám nesľubujem, že im pomôžem, lebo nie som veštkyňa ani jasnovidka, ale doslova ich presviedčam, že im to pomôže. Keď naši predkovia trhali bylinu, už mysleli na to, prečo to robia a vkladali do nej dôveru, že im pomôže. Je to aj o viere. Aj vo Svätom písme sa píše, že viera hory prenáša.

### Strážte si svoje tajomstvo

Nedovoľte nikdy nikomu spochybniť vašu túžbu a nádej po dieťatku. Ženám hovorím, aby o svojej liečbe nikomu nehovorili. Ľudia ich vedia odhovárať a mať škodoradosťné reči. Až keď dobehnete do cieľa, rozprávajte o tom, čo ste pre to robili. Dovtedy ani muk!

### Nečakané odhalenie:

#### Pozor na mäťu!

Počuli ste už o tom, že má vplyv na plodnosť? Ženy, ktoré nemôžu mať deti, väčšinou milujú túto bylinu. Od svojej babky viem, že sa kedysi považovala za prírodnú antikoncepciu.

### Základné pravidlo:

#### Do kúpeľa viac, do čaju menej

Keď bylinky spracúvate na kúpeľ, natrhajte ich viac, dajte ich do veľkého hrnca, zalejte vodou, varte aspoň pol hodiny, nechajte vyľúhovať, precedte a do kúpeľa prilejte ešte v ten deň. Keď odvar z bylín chcete piť, platí všetko s mierou, aby nebol trpký, horký a ťažký na žalúdok. Čaj musí byť lahodný. Treba však rátať s tým, že liečba trvá aj trištvrte roka, neupraví sa to za 10 dní.

### Problém: Polycystické vaječníky

Často ku mne prídu ženy s tým, že majú polycystické vaječníky. Na to odporúčam zmes alchemilky, kapsičky pastierskej, hluchavky a konopáču.

### Problém: Časté zápaly

Dávajte si pozor na prechladnutia. Na bakteriálny zápal je dobrá napríklad kapucínka väčšia, benedikt lekársky či materina dúška. Ak je v moči krv, pomôže zlatobyl, praslička, kapsička pastierska. Niektorí majú v moči piesok a veľmi ich to reže a bolí, vtedy

je dobrý vres. Žena sa má liečiť teplými kúpeľmi, napaňovaním pošvy, obkladmi a pitím čajov.

### Problém: Pohlavné infekcie

Plodnosť ženy znižujú aj mykózy, pohlavné infekcie a choroby. V takýchto prípadoch odporúčam hneď bežať k lekárovi. Proti infekciám pomôže piť čaj z orechového listu, alebo si ho pridajte do kúpeľa.

### Problém: Nepravdivý cyklus a výtoky

Problémy s menštruačným cyklom netreba pri riešení plodnosti podceňovať. Alchemilka je veľmi dobrá na nepravidelnú silnú menštruáciu. Proti krvotoku naše babky odporúčali aj konopáč. Myší chvostik je dobrý, keď žena nadmerne krváca a má predmenštruačný syndróm. Hluchavka biela pomáha proti urputným výtokom.

### Problém: Mužská neplodnosť

Odkedy sa do toho zamiešali aj poruchy mužov, je to ťažšie, chlap sa lieči horšie ako žena. Neexistujú však ženské a mužské bylinky. Ak sú spermie len lenivé, lebo má chlap napríklad sedavú prácu, odporúčam piť napríklad čaje zo ženšenu či zeleru.

### Problém: Naoko žiadny

Niekedy za mnou príde pár, v ktorom sú podľa vyšetrení zo zdravotnej stránky obaja v poriadku a nikto nevie, kde je chyba. Na vine môže byť to, že telo vytvára navyše jednu zvláštnu bielkovinu, ktorá je vrahom spermii. Spraví sa želatínová zátka, ktorá sa rozpustí až po niekoľkých hodinách, ibaže žena sa medzitým umyje. Niekedy naozaj pomôže len úplne jednoduchá rada: Neumývať sa po styku niekoľko hodín, aj dobrých 70. ■