

# DRUHÁ KOŽA

Mejkapy, ktoré  
nezradia

## DUA LIPA

Donatellina múza

## Peter „ŠARKAN“

Novák

Na vzťahu treba  
pracovať stále

## HIGH HEELS HANGOVER

Podpätky?  
No problem!

Ako byť konečne  
NAD VECOU

# City Life

Príbehy úspešných, investujte do umenia  
a ako zvíťaziť nad vyhorením



VOŇA ROKA  
2023

POKRAČUJE  
HRAJTE  
O 150 PARFUMOV

# Poistené MATERSTVO

Text Broňa Holcinger Foto Shutterstock, archív

Ak ešte stále váhate, či zmraziť, alebo nezmraziť, dlho neuvažujte. Tri ženy EVE exkluzívne prerozprávali svoj príbeh a dôvody, prečo odsunuli rodičovstvo na neurčito. Ale s poistením.

**S**lovenská vedkyňa Dominika Fričová mala tridsaťpäť rokov, keď čelila partnerskej kríze. Kým ešte pred pár mesiacmi s manželom uvažovali o tom, že si založia rodinu, zrazu nasledoval rozvod. Dominika zostala sama. „Bola to pre mňa nová, nečakaná situácia. S exmanželom som prežila dvanásť rokov a, ako to už býva, človek v ťažkom životnom období začína premýšľať nad tými najhoršími možnými scenármi – čo bude robiť a či si vôbec nejakú rodinu stihne založiť,“ hovorí vyštudovaná medička, ktorá žne úspechy na poli vedy doma aj v zahraničí. „Keďže som však vedkyňa, vždy sa snažím pripravovať na rôzne situácie, a aj k svojmu zdraviu som pristupovala vedecky. Po návrate zo Spojených štátov som sa preto vybrala za svojím gynekológom a informovala sa o tom, aká je moja ovariálna kapacita, teda akú mám hodnotu AMH, čo je hormón, ktorý ukazuje, ako ste na tom s plodnosťou. Doktor sa ma spýtal: Tak ako, čo budeme ďalej robiť? Otázkou ma zaskočil, lebo úprimne, nemyslela som, že by som niečo mala robiť. Predložil mi však možnosť zmraziť si vajíčka, aby, citujem: „som sa nemusela vrhať na hľadanie akýchkoľvek pohyblivých bičkov len kvôli otehotneniu a radšej si dopriala čas.“ Apropo, čas. Ten hrá pri zmrazovaní dôležitú úlohu, pretože čím sme staršie, tým menej plodných vajíčok máme. A čím skôr sa rozhodneme oocyty zmraziť, tým vyššia šanca bude, že sa uchytia, keď ich budete potrebovať. „Ja sama som to urobila ako tridsaťsedemročná. A to, že som si vajíčka zmrazila, ešte nemusí automaticky znamenať, že ich aj niekedy využijem a dokonca to nemusí ani znamenať, že ich aj budem niekedy potrebovať. Ale pocit, že mám zadné vrátka, je na nezaplatenie,“ hovorí doktorka a zakladateľka občianskeho združenia Žijem vedu. Dominike vďaka medicínskemu vzdelaniu nebola téma zmrazovania oocytov taká vzdialená, navyše jej blízka kamarátka podstupovala IVF oplodnenie, takže informácie o odbere vajíčok dostávala z prvej ruky. „Mne sa podarilo odobrať 13 kvalitných vajíčok.



Bola som na izbe s ďalšími dvomi ženami, na chvíľu sme si boli oporou a kamarátkami (ak práve čítate EVU, pozdravujem vás). Keďže išli na odber predo mnou, vyslovene som stopovala čas, za ktorý sa vrátia na izbu. A mne to teda vyšlo na 12 minút. Bolo to naozaj rýchle a absolútne bezbolestné. V ten istý deň sme išli domov.“ Dominika sa so svojou skúsenosťou podelila na svojom instagramovom profile a prekvapilo ju, koľko pozitívnych reakcií a záujmu si jej príspevok vyslúžil. Ale svoj príbeh zdokumentovala aj z iného dôvodu – aby sa ženy nebáli prevziať nad svojím životom kontrolu. „My ženy máme veľa možností a samy sme tvorkyne toho, ako náš život bude ďalej vyzeráť. Napriek tomu, že social freezing je intímna téma, treba o nej hovoriť ako o jednej z možností. Často narážam na to, že ženy,



ktoré nemajú deti, sú spoločnosťou alebo inými ženami, čo je obzvlášť smutné, pokladané za menejcenné. Aj ja to zažívam na vlastnej koži. Ľudia ma vnímajú ako karieristku a niekedy to vie zabolieť. Nikto však nenosí vaše topánky, nevie, ako sa cítite, čo za sebou máte. Chcela by som, aby aj iné ženy vedeli, že im rozumiem a myslím si, že je tiež úplne v poriadku dieťa nemať. Či už z vlastného rozhodnutia, alebo preto, že to skrátka nejde.“

### ZÁLOŽNÝ PLÁN

Možno ste na tom podobne ako Dominika alebo máte celkom iný životný príbeh. Dôvody, prečo podstúpiť zmrazovanie vajíčok, sa líšia. Možno sa ešte necítite na materstvo, ale viete, že raz rozhodnutie stať sa matkou príde. Možno práve nemáte



„Často narážam na to, že ženy, ktoré nemajú deti, sú spoločnosťou pokladané za menejcenné.“ hovorí vedkyňa Dominika Fričová.

ABY SA OTVORILI VŠETKY MOŽNOSTI PRE ŽENY, JE DÔLEŽITÉ ODTABUIZOVAŤ TÉMY V OBLASTI REPRODUKČNÉHO ZDRAVIA.

nera, dokončenie vzdelania, dosiahnutie finančnej stability alebo na podporu kariérnych cieľov bez obáv o svoju plodnosť v budúcnosti.“ O záložnom pláne nám rozpovedala aj Bea, ktorá pracuje ako urológička, no želá si pre citlivosť témy zostať v anonymite. „Presne tak sa dá vyjadriť moje rozhodnutie zmraziť si oocyty – záložný plán. V

partnera, s ktorým by ste si založili rodinu. Možno máte pred sebou ešte štúdium a chcete si rozbehnúť kariéru, možno si nie ste isté, či vôbec túžite po deťoch, ale čo ak áno a vy už nebudete môcť? „Osobne som veľmi rád, že sa v súčasnosti medzi ženami rozbehla diskusia práve aj o kryokonzervácii oocytov na zachovanie plodnosti zo sociálnej indikácie. Je dôležité poznať všetky možnosti, ktoré ponúka moderná reprodukčná medicína. Stále však potrebujeme odtabuizovať témy v oblasti reprodukčného zdravia. V ambulancii stretávam mladé ženy, ktoré sú už informované a majú záujem riešiť svoju plodnosť pre budúcnosť,“ hovorí o social freezingu MUDr. Peter Harbulák, PhD, vedúci lekár bratislavského centra pre gynekológiu, urológiu a asistovanú reprodukciu. „Musím povedať, že zmrazenie vajíčok zo sociálnych dôvodov ako prevenciu problémov s otehotnením realizujeme s veľkou úspešnosťou. Zmrazujeme vajíčka ženám, ktoré si tehotenstvo aktuálne neželajú, no rady by si uchovali vajíčka na neskôr. Tu nevyužívame medicínsku technológiu na riešenie medicínskeho problému, akým je prirodzené starnutie. Ponúkame ‚záložný plán na poistenie plodnosti‘, ktorý mladým ženám poskytne čas na nájdenie vhodného dlhodobého part-

dvadsiatich ôsmich rokoch som zistila, že mám zmenený cyklus. Menštruácia trvala miesto šiestich dní len tri a ten tretí deň nevyzeral dobre. Upozornila som na to svojho gynekológa, ale mával nad tým rukou a žiadne špeciálne vyšetrenie mi nenavhol. Zdôverila som sa tehotnej kolegyni a tá ma urgovala, aby som sa nechala vyšetriť. Mala som priateľa, čakala ma ešte síce atestácia, ale odjakživa som túžila po vlastnej rodine a deťoch. Špecialista však zistil, že nemám v poriadku výsledky a mám len dve možnosti – počať prirodzene, prípadne, ak sa nebude dariť, tak s IVF, alebo si môžem zmraziť svoje oocyty na neskôr.“ Lenže Bea čakala doma nepríjemné prekvapenie. Keď sa smutná zverila priateľovi so svojim zdravotným problémom, bez okolkov jej povedal, že on bábätko vlastne nechce. „Hoci sme vtedy mali nejakú krízu, rozchod po päťročnom vzťahu – ešte k tomu na Valentína – som naozaj nečakala. Vtedy som sa rozhodla pre zmrazenie vajíčok na klinike. Odber som podstúpila dvakrát v priebehu jedného roka, dokopy sa podarilo odobrať 14 vajíčok. Pamätám si však, ako som sa cítila po prvom odbere na všetko sama. Nešťastná z rozchodu a túžiacia po bábätku. Po druhom odbere prišla úľava. Povedala som si, fajn, už sa ne-

budem ponáhľať a hľadať si na rýchlo chlapa, mám vytvorenú rezervu a hádam z tých štrnástich aspoň jedno bábätko bude. Takže som teraz omnoho pokojnejšia," hovorí Beata, ktorej príbeh ste možno aj vy zachytili v podcaste Prečo bocian mešká.

## NECH SA STANE, ČO SA MÁ STAŤ

Kostymérka a fashion stylistka Janka Kočišová alias @jankatopanka patrí k známym tváram, ktoré sa rozhodli podstúpiť zmrazenie vajíčok a svoj príbeh zverejnila ešte minulý rok na Instagrame. „Ženy po tridsaťpäťke prirodzene strácajú percentuálnu pravdepodobnosť možnosti otehotnieť. Onedlho budem mať tridsaťštyri a nechcem o túto možnosť v žiadnom prípade prísť. Dokonca mám ideálny vek podstúpiť tento krátky a neškodný zákrok," napísala na sociálnej sieti. O social freezingu sa dozvedela od svojej mamy, ktorá by si už želala kočíkovať vnúčaťko a vie, že čas neúprosne uteká. Janka v tom čase nemala partnera, ale rozhodla sa podstúpiť odber vajíčok len tak, pre istotu, ak by nešlo v budúcnosti všetko prirodzenou cestou. „Nakoniec môj príbeh naberá zrejme trochu iný spád. Odhodlaná využiť, čo moderná medicína ponúka, vybrala som sa do centra pre asistovanú reprodukciu. Tu som absolvovala prvotné vyšetrenie, na ktorom mi zistovali stav plodnosti a či som vôbec vhodná adeptka na odobratie vajíčok. Toto všetko prebehlo super, výsledky boli v poriadku, a tak som bola fyzicky pripravená. Lenže presne v tej dobe umrel môj milovaný psík, bol to taký spúšťač. Skrátka, zosypalo sa toho priveľa naraz a nebola som úplne psychicky v poriadku, vyrovnaná. Dokonca som musela navštíviť psychiatra. Radila som sa čo ďalej. Dohodli sme sa, že s odberom vajíčok chvíľu počkáme, pretože hormonálna nerovnováha, ktorá by pri stimulácii oocytov nastala, by mi mohla spôsobiť ešte horšie komplikácie, hormóny totiž s psychikou súvisia. Nastúpila som na liečbu, ktorá mala trvať

približne rok, a potom som spoznala môjho terajšieho priateľa! Zatiaľ si žijeme šťastne a dokonca pracujeme na otehotnení prirodzenou cestou. Nech sa stane, čo sa má stať. Už sme obaja pripravení," teší sa influencerka a radí, že ak plánujete podstúpiť zmrazenie oocytov, ideálny čas je stihnúť zákrok do 35. roku života. To napokon potvrdzuje aj doktor Harbulák: „Pacientkam odporúčam odber a zmrazenie vajíčok do tridsaťpäťky, no ak nás vyhľadajú ženy aj vo vyššom veku, vždy robíme maximum pre zachovanie ich fertility. Na konzultácii v centre asistovanej reprodukcie sa urobia potrebné diagnostické vyšetrenia. Predovšetkým

„Aj ja si hovorím – ak to nepôjde prirodzenou cestou, tak sa na kliniku určite vrátim," myslí si Janka Kočišová.



MY ŽENY MÁME VEĽA  
MOŽNOSTÍ A SAMY SME  
TVORKYNE TOHO, AKO NÁŠ  
ŽIVOT BUDE ĎALEJ VYZERAŤ.

sa zistí ovariálna rezerva, čiže zásoba vajíčok schopných rasti až do dominantného folikulu, potrebného pre otehotnenie. Robí sa to veľmi jednoduchou metódou zo vzorky krvi, ktorá sa môže odobrať v ktorýkoľvek deň cyklu. Zistí sa aj hladina Anti-Müllerovho hormónu (AMH), ktorý je v súčasnosti považovaný za najvýpovednejší hormonálny marker ovariálnej rezervy. Samotný príbeh zmrazenia v podstate zodpovedá prvej fáze liečby neplodnosti. Počas hormonálnej stimulácie je rast folikulov vo vaječníkoch monitorovaný ultrazvukovým vyšetrením. Následne sa vajíčka vyberú a zmrazia. Kryokonzervácia sa vykonáva technikou vitifikácie – okamžitým zamrazením v špeciálnych slamkách. Zabezpečí sa tým ich uchovanie v tekutom dusíku pri teplote -196 °C na prakticky neobmedzený čas. Je však nevyhnutné použiť ich, kým žena dosiahne vek 50 rokov, čo je horná veková hranica pre embryotransfer na našej klinike," vysvetľuje vyhľadávaný špecialista. Ako Janka Kočišová ešte dodáva: „Myslím si, že je dôležité o tejto možnosti hovoriť, pretože veľa ľudí o social freezingu nevie vôbec nič alebo len veľmi málo. Je úžasné, že medi-

cína tak pokročila, že v dnešnej dobe si takto žena vie zabezpečiť zadné vrátka. Pretože, čo ak? Aj ja si hovorím – ak to nepôjde prirodzenou cestou, tak sa na kliniku určite vrátim.“