



KÉZIKÖNYV A FOGANTATÁSRÓL

Tartalom

1. Az út elején	3
2. A fogantatás kulcsa, a peteérés	6
3. Peteérése követése	12
4. Hogyan táplálkozzunk, ha gyermeket szeretnénk?	23
5. Fogantatás előtti egészségtanácsok nőknek	34
6. Fogantatás előtti egészségtanácsok férfiaknak	38
7. Mire figyeljünk?	41
8. Gyermekvállalás 35 év felett	44
9. Pszichés támogatás is segítheti a sikeres gyermekvállalást	48
10. Törekedve a kívánt nemű gyermek fogantatására	50
A 12 legfontosabb tudnivaló a fogantatáshoz	53



1. fejezet: Az út elején

A családalapítás életed egyik legizgalmasabb időszaka. Gyermeket vállalni olyan döntés, amely életedben az egyik legnagyobb váltás – és a leghálásabbak egyike. Ne érezd magad egyedül! Magyarországon évente 90.000 gyermek születik, az egész világon pedig 134 millió.

Néhány szerencsés párnak a szülői szerephez vezető út sima és rövid. Sajnos azonban nagyon sok fiatal pár számára ez az út aggodalmakkal és feszültséggel telik meg, amint szembesülnek azzal, hogy a teherbe esés nehezebb és hosszabb ideig tart, mint gondolták. Ez az útmutató remélhetőleg megadja azt a tudást Neked, amellyel a szülővé válás folyamata gondtalan és sikeres lesz.



NEM VAGY EGYEDÜL! LÉGY TÜRELMESE!

Akár most kezdtél csak bele, vagy már egy ideje próbálkoztok, légy türelemmel. A fogantatás időigényes dolog. A teherbe esés nem történik gombnyomásra.

Ha minden jól megy és nincs komplikáció, egy átlagos egészséges párnak havonta még rendszeres, jól időzített nemi élet mellett is csak 25% esélye van arra, hogy teherbe essen. Ez a legjobb forgatókönyv. Ami azt jelenti, hogy egy tipikus párnak 4 hónap vagy még több idő kell ahhoz, hogy a teherbe esés sikeres legyen. Tehát ne aggódjatok, ha már jó pár hónapja eredménytelenül próbálkoztok, ez teljesen természetes.

Összehasonlításképpen, dobj fel egy pénzérmét annyi alkalommal, amíg fejet nem kapsz. Hányszor kellett feldobnod? Folytasd a kísérletet. Mi volt a legtöbb, amennyiszer fel kellett dobnod, hogy fejet kapj? Három? Négy? Öt

vagy több? Mivel a pénzérme egyik oldalának eltalálásához kétszer annyi az esély (50%), mint a teherbe esésnek egy hónapban (25%), ha négyszer kellett feldobni az érmét, hogy fejet kapj, az ugyanolyan, mintha 8 hónapi próbálkozás után esnél teherbe.

TÉNYEK A FOGANTATÁSRÓL:

Minél egészségesebb vagy, annál nagyobb az esélye a fogantatásnak és egy egészséges gyermek születésének. Ideális esetben fél év szükséges ahhoz, hogy egészségessé váljunk és felkészítsük szervezetünket a fogantatásra.

Tehát ha már négy hónapja vagy régebb óta próbálkozol, ne add fel! Nem vagy egyedül. Párok milliói szeretnének gyereket ebben a pillanatban is hasonló

eredményességgel. Valójában csak a szerencsén múlik...

Szerencsére sok minden van, amivel növelheted az esélyeidet minden hónapban. Ez az útmutató elmondja, mire lehet szükséged ahhoz, hogy hatékonyabban tegyél a sikerért és minél több eséllyel próbálkozz, minden egyes hónapban.

VAJON ENGEM IS ÉRINT A MEDDŐSÉG?

Meddőséget azoknál a pároknál szoktak megállapítani, akik 12 hónapja vagy hosszabb ideje próbálkoznak sikertelenül. A legtöbb egészségügyi szakember



szerint a fogantatásnak egy éven belül meg kell történnie. Ha 12 hónapja vagy hosszabb ideje próbálkoztok sikertelenül, ideje felkeresni a nőgyógyászatot, vagy egy meddőségi szakértőt, és érdemes egy meddőségi vizsgálatot végeztetni.

Fontos, hogy mindkét félén elvégezzék a vizsgálatot, hiszen a termékenységi problémák bármelyik felet érinthetik, vagy akár mindkettőt. A felmérések szerint a meddőségi esetek egyharmadáért a nő, egyharmadáért a férfi, egyharmadáért pedig a pár mindkét tagjának nemzőszervi rendellenességei felelnek. Ezért a fogantatás, vagy a családbővítés felé vezető út folytatásához adott bármilyen tanács a vizsgálatok eredményétől függ.

HOGYAN KEZDJÜNK NEKI?

Több mint valószínű, hogy épp az út kezdetén állsz, és szeretnél mindent jól csinálni. Ez az útmutató tartalmazza a helyes lépéseket. Először feltárjuk a peteérés – a fogantatás kulcselemének – alapjait, majd bemutatjuk a havi peteérési ciklusok követésének módszereit.

A könyvben találhatóak termékenységet javító táplálkozási és egészségügyi tanácsok nőknek és férfiaknak egyaránt. Arról is írunk, hogy a hálózodában mire kell figyelni, anélkül, hogy elveszítenénk az együttlét varázsát.

Végezetül pedig a 10 legfontosabb tanácsot soroljuk fel, amit könnyű megjegyezni a fogantatáshoz tett erőfeszítésekhez.

Gratulálunk! A család bővülése mindig örömmel jár. A közös célunk egy „extra pozitív” terhességi teszt, amihez ez az útmutató felvértez minden fontos tudnivalóval, hogy sikerrel járj.





2. fejezet: A FOGANTATÁS KULCSA, A PETEÉRÉS

A peteérés folyamatának megismerése alapvető a fogantatás megértéséhez. A legjobban minden pár azt szeretné tudni, hogy mi a legalkalmasabb időszak a közösüléshez, hogy a teherbe esés sikeres legyen.

A petesejt szempontjából csak egy 12-24 óra hosszú időszakban képes a nő a fogantatásra.

Tehát honnan lehet tudni, hogy mikor van a fogantatási időszak? A válasz a peteérésben rejlik. Ha megérted a peteérési ciklusodat, képes lehetsz meghatározni a fogantatás optimális időszakát.



A gyermeket tervező párok által feltett leggyakoribb kérdések:

- Mikor történik a peteérés? Menstruáció előtt vagy után?
- Mikor a legjobb közösülni; peteérés előtt vagy közben?
- A hónap melyik napján van a fogantatásnak a legnagyobb esélye?

Fontos kérdésekről van szó. A válaszokhoz meg kell értenünk a peteérés alapjait.

A PETEÉRÉS ALAPJAI

Kezdetnek nézzük meg, mit is értünk peteérés alatt. A peteérés az, amikor a petefészek kibocsát egy petesejtet, amely a petevezetéken keresztül a méhbe érkezik és megtermékenyül az ott levő spermiumok által. Peteérés alatt a méhfal megvastagodik, hogy a megtermékenyült petesejt beágyazódhasson és megkezdődhessen a magzat fejlődése.

ALAPVETŐ TÉNYEK A PETEÉRÉSRŐL

- A petesejt csak 12-24 órán át alkalmas a megtermékenyülésre
- Minden ciklus során általában egy petesejt lökődik ki
- A peteérés gyakran váltakozik a két petefészek között
- Peteéréskor enyhe vérzés jelentkezhet
- Peteérés lehetséges akkor is, ha nem történt havivérzés

MENSTRUÁCIÓ ELŐTT VAGY UTÁN?

A peteérés a menstruáció előtt vagy után történik? Ez a leggyakoribb kérdések egyike, amelyet nők akkor kérdeznek, mikor elkezdik követni a peteérésüket. Technikailag a peteérés 14 nappal a menstruáció előtt zajlik. A peteérés követése szempontjából azonban jobb úgy tekinteni, hogy a peteérés két menstruáció között, a 28 napos ciklus közepén történik.

Tegyük fel, hogy minden hónapban 28 napos ciklusod van. Ha visszaszámolsz 14 napot bármely ciklus első napjától (attól a naptól, amikor a vérzés kezdődik), vagy ha 14 napot előreszámolsz ugyanettől a naptól, akkor azt kapjuk, hogy a peteérés a ciklus 14. vagy 15. napján van, bármelyik irányból számoljuk. Mivel a 14. nap, a peteérés átlagos napja, éppen a 28 napos ciklus fele, ezért matematikailag éppen középen van.



A probléma az, hogy senki sem átlagos: minden nő különbözik. A ciklusok többnyire 32, és nem 28 nap hosszúak. Ráadásul a ciklusok nem minden hónapban ugyanolyan hosszúak, az egyik hónapban hosszabbak, mint a következőben. A korábbi hónapokból nem mindig lehet következtetni a jövőre. Valójában, ahogy azt látni fogjuk, elég kicsi az esély arra, hogy a peteérés a ciklus 14. napján következzen be.

A 14 NAPOS TÉVEDÉS

A legtöbb orvosi útmutató, orvosok és nőgyógyászati szakértők még ma is egyértelműen állítják, hogy a peteérés a menstruáció előtt 14 nappal történik függetlenül annak alanyától vagy a ciklus hosszától. Ahogy azt néhány friss tanulmányból tudjuk, ez a megállapítás hibás. A statisztikák szerint a peteérés nagyon ritkán történik 14 nappal az azt követő menstruáció előtt.

2000-ben egy híres tanulmányban Allen J. Wilcox és a Nemzeti Környezetegészségügyi Tudományos Intézet 696 menstruációs ciklus peteéréseit követték nyomon és a következőt állapították meg:

„...csak a nők nagyon kis arányánál történik a peteérés pontosan 14 nappal a [menstruáció] kezdete előtt. Ez még azokra a nőkre is igaz, akiknek a ciklusa általában 28 nap hosszú. A tanulmányban szereplő 69 db 28 napos ciklus közül a peteérés csak 10% esetén volt 14 nappal a következő [menstruáció] előtt. A peteérés és a következő menzesz között eltelt idő 7 és 19 nap között változott (a menstruációs ciklus 7. és 19. napja között).”

A gyerekre váró párok közül sokan szalasztják el a fogantatás kritikus lehetőségeit minden hónapban. A sikertelen kísérletekkel járó feszültség és frusztráció néhányuknál részben a hamis 14 napos szabállyal is magyarázható.

Tehát honnan tudjam, mikor van a peteérés? Először is, teljes bizonyossággal nem jósolhatjuk meg a peteérés napját egy adott hónapban egyszerűen az előző menstruáció kezdeti időpontja alapján. Hiszen az előző menstruációt valójában az előző peteérés váltotta ki, és nincs köze a következő peteéréshez. Tehát ebben a hónapban lehet előbb vagy később is.

Nagy átlagban viszont a peteérésnek a 14. és a 15. nap körül kell lennie azon nők többségénél, akiknek 28 napos ciklusuk van. Figyelem: nagy átlagban, lennie, a körül. Nem építhetünk ilyen előrejelzésekre. Ahogy említettük, a



Wilcox-féle tanulmányban a peteérés 7-19 nappal volt az előző menstruáció után – és ez csak azokra a nőkre igaz, akiknek 28 napos ciklusuk van.

TERMÉKENYSÉGI SZAKASZ

Mikorra időzítsük a közösülést, hogy a legnagyobb esélye legyen a teherbe esésnek? Minden a peteéréstől függ. Tegyük fel, hogy tudjuk, mikor van a peteérés. A statisztikák szerint minden ciklusban 6 olyan nap van, amikor a fogantatásnak van esélye (a petesejt valóban csak 12-24 órán át fogadóképes, a különbséget később fejtjük ki). Ezek a napok a peteérés napja és az azt megelőző 5 nap. Ezen az időszakon kívül a fogantatás esélye közel nulla. A peteérés előtti 2. nap jelenti a legjobb esélyt, ezután következik a peteérés előtti nap és a peteérés napja.

Ezt a kritikus hat napos időszakot általában termékenységi szakasznak hívják. A teherbe esés esélyének növeléséhez fontos tudni, mikorra esik ez a hat napos időszak a te ciklusodban.

Várjunk csak, ha a peteérés napjának megjósolása lehetetlen, akkor honnan tudnánk, mikor van a termékenységi szakasz? Bár igaz, hogy a peteérés pontos napjának előrejelzése lehetetlen az előző menstruáció időpontja alapján, van néhány tippünk, mikor történik ez meg átlagosan. Kezdetnek ez is jó lesz.

A hagyományos orvosi tanácsok nagy része szerint egy 28 napos ciklussal rendelkező nő termékenységi szakasza a ciklus 10. és 17. napja közé esik (az 1. nap az utolsó menstruáció első napja). Ez az információ viszont két szempontból is téves! Nézzük meg, hogyan javíthatjuk ezt ki, hogy illeszkedjen a ma ismert adatokhoz.

Először is, az orvosi iránymutatások feltételezik, hogy a termékenységi szakaszt a peteérés előtti 5 nap, a peteérés napja és a peteérés utáni 2 nap alkotja. Számos tanulmányból tudjuk, hogy a teherbe esés valószínűsége a peteérés napját követően drasztikusan lecsökken 5% alá, a legtöbben a 0 közelébe helyezik ezt az arányt. Másrésztől, a nők több mint 10%-a a ciklus 7. napján már a termékeny szakaszában van!

Mivel peteérése napja hónapról hónapra változik, a 6 napos termékenységi szakaszodat ugyanilyen nehéz előre jelezni az előző menstruáció időpontjából. Sokkal jobb, ha megnézzük a hónap minden napját és statisztikák alapján felvázoljuk, mi a valószínűsége, hogy a 6 napos



termékenységi szakasz azon a napon van. Vagy másképp mondva, mik azok a napok a ciklusodon belül, amikor nagy esélye van annak, hogy a termékeny szakaszodban vagy, tehát teherbe eshetsz. Szerencsére a 2000. évi Wilcox-féle tanulmány éppen ezt vizsgálta.

A CIKLUSOD TERMÉKENY IDŐSZAKA

Mielőtt megnéznénk közelebbről a Wilcox-tanulmányt, definiáljuk jobban, mit is keresünk. Hívjuk ezt termékeny időszaknak (nem összekeverendő a termékeny szakasszal). A ciklusod termékeny időszaka kiterjeszti a termékeny szakaszt (azt a 6 napot, amikor a közösülés teherbe esést eredményezhet) azokra a napokra is a ciklusodon belül, amikor a termékeny szakaszban lehetsz. Azaz a termékeny időszakban benne van minden olyan nap a ciklusodon belül, amikor a szexuális közösülés terhességgel végződhet.

Hogy definiáljuk a ciklusod termékeny időszakát, tisztáznunk kell a teherbe esés elfogadható valószínűségét. Nem lenne túl praktikus, ha a termékeny időszakba belevennénk minden olyan napot, amikor a teherbe esés valószínűsége nagyobb, mint 0%. És ugyanígy, nem szeretnénk kihagyni egyetlen lehetőséget sem a fogantatásra azzal, hogy túl magasra szabjuk az elfogadható arányt, például 15%-ra vagy magasabbra. Összességében az az optimális, ha azokat a napokat vesszük bele a szakaszba, amelyeknél 5%-nál nagyobb a valószínűsége a teherbe esésnek.

A Wilcox-tanulmányból és más statisztikai kutatásokból tudjuk, hogy a nők többsége legalább 5%-os valószínűséggel a termékeny szakaszban van ciklusa 6. és 21. napja között. Tehát a legtöbb nőnél a termékeny időszak a 6. és 21. nap közötti 16 napban van.

Az internet tele van cikkekkel, amelyek még mindig a régi orvosi tanácsokat ismétlik azzal, hogy a gyermeket tervezőknek a 10. és 17. nap közötti időszakot, a termékeny időszak hagyományos értelmezését ajánlják leginkább gyermeknemzésre. Ha ezeket a tanácsokat követed, valószínűleg elszalasztod a fogantatás lehetőségeit.

Ehelyett a ciklusod termékeny időszakára kell összpontosítanod, tehát a 7. és a 20. nap közötti időszakra (vagy a 6. és a 21. nap közöttire, ha még jobban be szeretnéd biztosítani magad). Azonban ha korábban szabálytalan ciklusaid voltak, a termékeny időszak sokkal hosszabb is lehet. Fontos, hogy megtanuld a peteérés jeleinek felismerését, így tudni fogod, mikor volt a peteérés, amely után abban a hónapban már nem érdemes próbálkoznod.



A PETEÉRÉS JELEI

A peteérés nőről nőre és ciklusról ciklusra is változik. A peteérés közben megfigyelhető biológiai változások azonban általában következetesek egy személyre vonatkozóan. Az elsődleges tüneteket a legtöbb nő érzékelheti és viszonylag könnyű észrevenni őket.

A peteérés elsődleges jelei:

- A szokásosnál több méhnyaknyák
- A méhnyaknyák felhígul, kevésbé ragacos és folyadékszerűbb
- A bazális testhőmérséklet megnövekedése
- A méhnyak helyzete vagy keménysége megváltozik

A peteérésnek vannak további jelei, amelyet nem minden nő érzékelhet és kicsit több figyelem kell az észlelésükhöz.

A peteérés másodlagos tünetei:

- Enyhe szeplősödés
- Görcsök
- Egyoldali fájdalom
- Felfúvódottság-érzés
- Lágyabb tapintású mellek
- A libidó megnő
- Élesebb szag- és ízérzés, akár a látás is javulhat

A peteérés másodlagos tüneteit lehet, hogy egyáltalán nem érzékeled, de ez teljesen természetes. Ha észleled őket, ezek a jelek segíthetnek a peteérésed követésében. Néhányan jobbak a tünetek észlelésében, ezáltal tudják már peteérés előtt, mikorra időzítsék szexuális együttléteiket, hogy eltalálják a kritikus pontot a peteérés előtti második napon. Fontos tudni, hogy a peteérés követése nem lehetetlen dolog. A következő fejezetben betekintést nyerünk abba, hogy hogyan jelezhető előre a hat napos termékenységi szakasz pontosabban. A legtöbbeknek ugyanakkor ez csak azt jelenti, hogy elegendő alkalommal érintkezzenek szexuálisan a hónap megfelelő szakaszában, hogy lefedjék a fogantatás-esélyes időszakot. Ez egyben a legkönnyebb, költségmentes, közérthető módja a teherbe esésnek.





3. fejezet: PETEÉRÉSED KÖVETÉSE

Ha tudják a gyermeket tervező párok, mikor történik a peteérés, könnyebben meghatározhatják azt az időszakot, amikor érdemes érintkezni. Az előző fejezetben viszont azt láttuk, hogy az előző menstruáció alapján nehéz ezt előrejelezni. Ez nem gond, mivel a peteérést sokkal megbízhatóbb módszerekkel is lehet követni. Mindenesetre legyünk óvatosak: a peteérés követése könnyen betegessé válhat, a szexet csak a teherbe esés szolgálatába állítva, megfelelően a párkapcsolat fontosságáról. Ne felejtjük el tehát, hogy a párkapcsolat nem működik spontaneitás és romantika nélkül.

A LEGFONTOSABB TÉNYEK

Ahogy az előző fejezetben jeleztük, a petesejt csak 12-24 óra hosszan alkalmas megtermékenyítésre egy cikluson belül, ami egy nagyon rövid



időszak. Azt gondolhatnánk, hogy ez szélsőségesen nehézé teszi az érintkezés időzítését a fogantatás érdekében.

De nem azt mondtuk, hogy a termékenységi szakasz hat napos, és nem 24 órás? A 12-24 órás időszak csak a petesejtre vonatkozik, amíg megtermékenyíthető. A petesejttel ellentétben viszont a hímivarsejt bármikor elérhető. És ami még fontosabb, a spermiumok a méhben 2, 3 vagy akár 5 napig is életben maradhatnak. Részben ezért igaz az, hogy a termékenységi szakasz 6 napos és nem 12-24 órás.

Ezen felül, a fogantatásnak nagyobb az esélye, ha a hímivarsejt várakozik a petesejtre. Tehát jobb, ha a spermiumok a méhben várakoznak a petesejtre ahelyett, hogy a peteérés pillanatában történjen az érintkezés. Ez a késleltetés jóval több rugalmasságot ad, mint hogy pontosan el kelljen találni a peteérés időpontját.

Szóval hogyan követhetjük a peteérést? Két alapvető módszer van.

- Az egyik a naptárat használja és próbálja kitalálni, mikor történik a peteérés, vagy inkább, hogy mikor lehetséges teherbe esni a ciklus alatt.
- A másik módszer a testben végbemenő fizikai változásokat méri és ebből következtet a peteérés időpontjára. A fejlettebb technikákkal meg lehet határozni a legfontosabb két napot a peteérés előtt, amikor a fogantatásnak a legnagyobb esélye van.

NAPTÁRMÓDSZEREK

Számos naptármódszer létezik a peteérés idejének meghatározására és az érintkezés időzítésére a fogantatás érdekében. Különböző neveik vannak: ritmusmódszer, Standard Days módszer, stb. Néhány ezek közül bonyolult, hónapokon keresztül kell hozzá követni a menstruációs ciklusokat és számításokat végezni. Más módszereknél a menstruáció első napját kell feljegyezni, majd kiszámolni, hogy melyik napokon érdemes érintkezni abban a hónapban. Sajnos a legtöbb ilyen módszer azokon a hamis feltételezéseken alapul, amelyeket az előző fejezetben tárgyaltunk. Ha ezeket a módszereket használatad, sok fogantatási lehetőséget szalaszthattál el. Lássuk a módszereket!



Egyszerű naptármódszer

Az egyik legegyszerűbb naptármódszernél a menstruáció első napjától 10 napot kell előreszámolni (az 1. nap a vérzés első napja). Ezután érdemes érintkezni a 21. napig. Ez gyakorlatilag ugyanaz, mintha az előző fejezetben tárgyalt hat napos „termékenységi szakaszt” használnánk egy kis mozgástérrel, amely a peteérés hónapról hónapra való változásait fedezi.

Ennek a módszernek viszont feltételezi, hogy a peteérés nem kezdődik el a ciklus 14. napja előtt. A Wilcox-tanulmányból tudjuk, hogy a nők 10%-a már a 7. napon a termékeny szakaszban van. A szabálytalan ciklussal rendelkező nők peteérése pedig eshet jóval későbbre is, mint a 21. nap.

További bizonyíték a fentihez hasonló naptármódszerek sikertelensége, amikor fogamzásgátlási céllal próbálják használni őket. Azoknak a pároknak, akik ezeket a módszereket használták fogamzásgátlásra, a becsült beválási arány kevesebb mint 75% évente. Ez azt jelenti, hogy négyből egy pár azok közül, akik a hagyományos naptármódszert használják, nem szándékoltnak esik teherbe.

Ennek megfelelően, ha az ellenkezőjét nézzük, ugyanez igaz: azoknak a pároknak, akik a hagyományos naptármódszert használják, jelentős hányada véti el az adott hónapra eső termékenységi szakaszát.

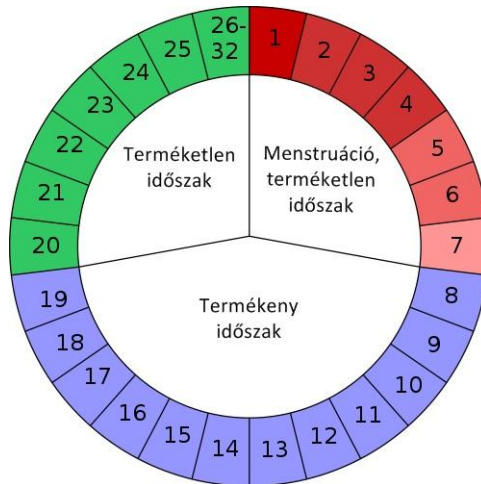
A „Standard Days” (standard napok) módszere

A hagyományos naptármódszer hibáinak kivédésére 1999-ben a Georgetowni Egyetem Családtervezési Intézete megalkotott egy új módszert, amit Standard Days módszernek (standard napok módszere) neveztek el. Ez a módszer az előző fejezetben bemutatott elvet használja, így a női ciklust három szakaszra osztja:

- menstruáció, terméketlen: 1-7. nap. Ez a fázis a menstruáció és a közvetlenül ezt követő időszak, amikor nincsen megtermékenyítésre alkalmas petesejt a méhben.
- termékeny: 8-19. nap. Ez az időszak azokon a feltételezéseken alapul, hogy a peteérés a 15. nap környékén történik meg, és hogy a fogantatás a peteérés után akár 4 nappal is lehetséges (amely hamis).



- terméketlen: A 20. naptól ismét terméketlen időszakot feltételezünk. Tegyük hozzá, szabálytalan vagy hosszabb ciklussal rendelkező nők még ilyenkor is termékeny időszakban lehetnek.



Bár ez a módszer néhány olyan hamis feltételezésre is épít, amit más naptármódszerek használnak, könnyű belátni, hogy kisebb a hibalehetőség, ha fogamzásgátlásra szeretnénk felhasználni. Sajnos még így is kimarad belőle a termékeny időszak jó pár kritikus napja – hiszen a Wilcox-tanulmányból világosan látszik, hogy a ciklus 6. és 21. napja között több mint 10% a valószínűsége, hogy a nők a termékeny szakaszukban vannak.

MÓDOSÍTOTT STANDARD DAYS MÓDSZER

Mivel az előző fejezetben említett Wilcox-tanulmány a Standard Days módszer 1999-es kifejlesztése után jelent meg, ekkoriban még nem volt ismert, hogy a termékeny időszak akár a 6. napon is elkezdődhet és a 19. napig is tarthat. Az új adatok alapján a Standard Days módszert valamelyest módosítani kell. Ha gyermeknemzésről van szó, nem hagyhatunk ki egyetlen lehetőséget sem.



Ezért a módosított Standard Days módszer használata javasolt, amelyben a termékenységi időszak 14 napos.

- menstruáció, terméketlen: 1-6. nap.
- termékeny: 7-20. nap
- terméketlen: a 21. naptól.

Szeretnél a lehető legkönnyebben teherbe esni megbízhatatlan tesztcsíkok és drága ellenőrző eszközök nélkül? Használd a módosított Standard Days módszert és érintkezzetek 4-7 alkalommal a 14 napos termékeny időszak ideje alatt. Nagyban megnövelheted az esélyeidet a többi módszer okozta feszültség és komplikáció nélkül.

Készíts beosztást!

Tegyél magadnak egy szívességet és kezd el használni a módosított naptármódszert, hogy a fogantatás sikeres legyen.

1. A menzeszed első napját (az első nap, amikor vérzést észlelsz) jelöld be a naptáradban. Ez a ciklusod 1. napja.
2. Számolj előre 6 napot. Ez a ciklusod 7. napja, a termékeny időszak kezdete.
3. Jelöld be vagy színezd be a 14 napos termékeny időszakodat a 7. és a 20. nap között végig. Ha úgy szeretnéd, hozzáveheted a 6. és a 21. napot is, biztonságképpen.
4. Indulhat is a projekt, minden másnap egy érintkezéssel.

A minden másnapi szexuális érintkezés indoka a spermiumok egészségének maximalizálása. A túl sok szex éretlen hímivarsejteket eredményezhet, a szexmentes időszakokat pedig halott spermákkal teli folyadék ejakulációja követheti. A 2, 3 vagy akár 5 napig is életben maradó spermiumokkal a minden másnapi érintkezés sok hímivarsejtet adhat a sikeres fogantatáshoz.

Ne felejtjük el, hogy ez a módszer a 32 napnál rövidebb ciklusokkal rendelkező nők számára a legmegbízhatóbb. A hosszú vagy nagyon szabálytalan ciklussal rendelkező nőknek a peteérést szorosabban nyomon kell követniük.



Egy átlagos pár számára viszont a peteérés beazonosítására és a teherbe esés esélyének maximalizálására ez a módszer bizonyulhat a legjobbnak és legkönnyebbnek. Ezt a naptármódszert tovább lehet fejleszteni termékenység-tudatossági technikákkal, amelyet a következő szakaszban fejtünk ki.

TERMÉKENYSÉG-TUDATOSSÁG ÉS PETEÉRÉS-FIGYELÉS

Ha tudjuk a peteérés napját, vagy ami még fontosabb, a hat napos termékenységi szakasz kezdetét, jelentősen növelhetjük a teherbe esés esélyét. Tanulmányok szerint a szexuális érintkezésnek a peteérés előtt két nappal való időzítése jelenti a legnagyobb esélyt a fogantatásra.

Tehát ha tudjuk, mikor van a peteérés, növelhetjük a siker esélyét. Követve a minden másnapi érintkezés tanácsát a termékeny időszak 14 napja során elérhetjük a fogantatás maximális esélyét. Viszont néhányaknak ez a plusz információ segíthet abban, hogy a termékeny szakasz hat napjára koncentráljanak a termékeny időszak 14 napja helyett.

Ezenfelül a 32 napos vagy hosszabb, vagy szabálytalan ciklussal rendelkező nőknek figyelmesebben kell követniük peteérésüket. Hosszú vagy szabálytalan ciklusoknál a peteérés jóval később is lehet, mint a 20. nap.

A módosított Standard Days módszer, amelyet korábban kifejtettünk, nem alkalmas azoknak a nőknek, akiknek 32 napnál hosszabb vagy szabálytalan ciklusuk van. Ha ilyen adottságokkal ezt a módszert használod, teljesen kihagyhatod a termékeny szakaszodat. Itt jön a termékenység-tudatosság és a peteérés-figyelés a képbe.

Termékenység-tudatosság

A termékenység-tudatosság (vagy természetes családtervezés) testhőmérsékletmérés bazális hőmérővel és a méhnyaknyák ellenőrzése a peteérés időpontjának meghatározására.

Röviddel peteérés előtt a méhnyaknyák nedvessé és síkossá válik és ilyen marad a peteérési folyamat végéig. Néhányan ezt az állapotot a tojásfehérjéhez hasonlítják. Ha összenyomjuk és széthúzzuk, rugalmasabbnak és nyúlósabbnak tűnik.



A méhnyaknyák megfigyelésén kívül bazális hőmérőt is szoktak használni a testhőmérséklet követésére. Ez egy nagyon érzékeny hőmérő, ami észreveszi a peteérés kori hőmérséklet-emelkedést. A hőmérsékletet termékenységi táblázatokba lehet felvinni, és így könnyebb észrevenni a hőmérséklet-növekedést.

A termékenység-tudatosság kitűnő mód arra, hogy kapcsolatba kerülj a testeddel. Néhány nő olyan jól ismeri a ciklusát, hogy tudják, mikor késik vagy mikor következett be éppen a peteérés a testi változásaik alapján.

A termékenység-tudatosság azonban gyakorlatot igényel: sokan vesznek igénybe termékenység-tudatossági vagy családtervezési oktatást, hogy biztosabban elsajátíthassák a gyakorlatot.

Peteérés-tesztek és -megfigyelő eszközök

Sok nőnek és párnak szoros időbeosztása van, ami megnehezíti a 14 napos naptármódszer vagy a részletes termékenység-tudatosság módszer alkalmazását. Ez az egyik oka annak, amiért a nők peteérés-teszteket és -megfigyelő eszközöket használnak.

A menstruációs ciklus folyamán növekvő tüsző egyre több ösztrogén hormont termel, melynek hatására - egy bizonyos szint elérése után - az LH (luteinizáló hormon) szint hirtelen megnövekszik. Ezt nevezik LH-csúcsnak. Ennek legfontosabb hatása, hogy a tüszőben érlelődő petesejt néhány órán belül beérik, majd kb. 24-36 órával az LH-csúcs után kiszabadul a petefészekből, mely jelenséget tüszőrepedésnek, más néven ovulációnak nevezzük.

Az LH-teszt minden más (jelenleg ismert) módszernél alkalmasabb az ovuláció időpontjának otthoni meghatározására. Alkalmazhatjuk önmagában, vagy például hőmérőzéssel kombinálva (így nem csak a tüszőrepedés előtt végbemenő változásokat kísérhetjük figyelemmel, hanem a ciklus második felében esedékes progeszteron-fázis meglétére is következtethetünk.)



A peteérés-tesztek tesztcsíkokból állnak, amelyet a peteérés előtt a vizeletben megugró arányú luteinizáló hormon (LH) kimutatására használnak. A peteérésteszt előnye, hogy az LH megnövekedése a peteérés előtti kritikus három napra tehető. Emlékezzünk vissza, ekkor a legnagyobb a teherbe esés esélye. Tehát a peteérés-tesztcsíkok jelentősen megkönnyítik, hogy az érintkezést a legfontosabb, 2-3 nappal a peteérés előtti időpontra időzítsük, amikor a fogantatásra a legnagyobb az esély.

A csíkok használatához számoljuk ki a peteérés előrejelzett időpontjának időszakát és minden reggel egy csíkkal teszteljünk. Pozitív eredmény esetén azonosítottuk a peteérést – de legyünk óvatosak. A nap első vizelete hamis pozitív eredményt is adhat. A legtöbb teszt napi kétszeri próbát ajánl délelőtt 10 óra és este 8 között.

A terhesség létrejöttét azonban még így is számos más tényező befolyásolhatja, a megfelelő időpontban történt szeretkezés esetén is csak 20-30% eséllyel jön létre terhesség. Az LH ovulációs tesztek alkalmasak a fent említett LH-csúcs kimutatására, általában megbízhatómódszer, de egyes gyógyszerek (pl. fájdalomcsillapítók), ill. a PCO jelenléte megtevesztő lehet.

A peteérés-teszteken kívül különböző peteérés-megfigyelő eszközök vannak forgalomban a piacon. Általában úgy működnek, hogy megadjuk a menstruáció első napját és egy vagy több hormon megfigyelésével számítják ki a két legtermékenyebb napot a hat napos termékeny szakasszal együtt.

A megfigyelő eszközökön kívül van peteérés-óra is, amelyik kicsit másképp működik. Egyszerűen fel kell venni minden éjszaka lefekvés után, és értesít, hogy mikor kezdődik a hat napos termékeny szakasz. Az időszak kezdete után jelzi, hogy mikor hányadik napban vagy éppen. Sokan szeretik az órát, mert ezt használva nem kell tesztcsíkokkal vesződniük.



ISMERD MEG A TESTED: A PETEÉRÉS FINOM JELEI

Bármelyik módszert is használod, érdemes ráhangolódni a testedre, hogy felismerd magad a peteérés jeleit. Minél több figyelmet szánsz a testedre és a ciklusodra, annál nagyobb eséllyel ismered fel a peteérés jeleit.

- Enyhe szeplősödés
- Görcsök
- Egyoldali fájdalom
- Felfúvódottság-érzés
- Lágyabb tapintású mellek
- A libidó megnő
- Élesebb szag- és ízérzék, akár a látás is javulhat

Ne aggódj, ha nem észleled ezeket a jeleket, ez teljesen természetes. Viszont ha rendszeresen figyeled őket, hozzáveheted a peteérést figyelő egyéb technikákhoz, hogy a gyermeknemzési erőfeszítéseid célravezetőbbek és pontosabbak legyenek.

MELYIK MÓDSZERT VÁLASSZAM?

A naptármódszer, a termékenység-tudatosság vagy a peteéréseszt mind alkalmasak arra, hogy tanulj a ciklusodról és megállapítsd a peteérés időpontját minden hónapban. Ami a legfontosabb, hogy megértsd a tested és a ciklusod működését. Ha jól informált vagy, sokkal nagyobb az esély a sikeres teherbe esésre, mintha vaktában lövöldöznl.

Szabályos 28-32 napos ciklussal rendelkező nőknek

Egy átlagos pár esetén, ahol a nőnek szabályos, 28-32 nap közötti ciklusai vannak, a teherbe esés leghatásosabb és legkönnyebb útja a módosított Standard Days módszer. Ha lehetőségetek van arra, hogy minden másnap érintkezzetek a 14 napos termékeny időszak során, akkor ez a módszer a legjobb választás. Ha a minden másnap túl gyakori, akkor érdemes minden harmadik nap próbálkozni, ami még mindig elég nagy esélyt ad a fogantatáshoz.

A módosított Standard Days módszer a lehető legjobb technika teherbe eséshez, és nem kell feleslegesen befektetni drága eszközökbe vagy tesztsíkokkal foglalkozni. Ha szeretnéd, kiegészítheted ezt a módszert a



termékenység-tudatosság technikával vagy teszttel/megfigyelővel, hogy pontosabban bemérhesd a peteérés előtti második napot, amikor a legnagyobb esélyed van a teherbe esésre.

Szabálytalan/hosszú ciklussal rendelkező nők vagy idősebb párok

Sajnos a Standard Days módszer csak olyan nőknél működik, akiknek viszonylag szabályos, 28-32 napos ciklusaik vannak. Ha a ciklusaid hosszabbak vagy szabálytalanok, a peteérés pontosabb megfigyelésére kicsit több figyelmet kell szentelned. Az ebbe a kategóriába tartozóknak nagyon erősen ajánljuk a peteérés másodlagos jeleinek megtanulását, tesztcsíkok, bazális hőmérő és/vagy termékenység-megfigyelő használatát. A legjobb egy olyan megfigyelő eszköz, amely pontosan meghatározza a termékeny időszakot, és a csúcnapot 2 nappal a peteérés előtt.

35 év felett szintén ajánlott a termékenységi megfigyelő használata. Idősebb pároknál alacsonyabb az esélye a fogantatásnak a 35 év alattiakkal összehasonlítva. Ráadásul az idősebb nők hajlamosabbak a sikertelen peteérésre és általában rövidebb ciklusaik vannak. A peteérés követése valamilyen megfigyelő használatával és a termékenység-tudatosság hozzásegíthetnek, hogy leküzdöd ezeket a plusz akadályokat.

TUDTAD?

Sajnos bizonyos esetekben az előrehaladott női életkor, vagy egy korai petefészekkimerülés-szindróma nevű betegség miatt a gyermekre vágyó nőnek már nincs peteérése, vagyis nincs már esélye arra, hogy saját petesejtéből gyermeke szülessen. Sok pár ebben az esetben az örökbefogadást választja, ugyanakkor létezik egy másik lehetőség is, az úgynevezett petesejt donáció. Ennek a módszernek a lényege, hogy a gyermekre vágyó nő méhét felkészítik egy másik nőből származó, megtermékenyített petesejt befogadására, ő az úgynevezett „recipiens”, vagyis a petesejtet fogadó, a petesejtet pedig egy „petesejt donor” ajánlja fel. A donáció szigorú jogi feltételekhez kötött, előírás többek között, hogy a donor ne legyen 35 év feletti, szülessen már a korábbiakban egy gyermeke, és meghatározott rokonsági fokban álljon a petesejtet fogadó féllal, vagy egyáltalán ne is ismerjék egymást, ez utóbbi az úgynevezett „anonim petesejt donáció”. Utóbbi megoldás lényege, hogy a donációra vállalkozó nő – anyagi ellenszolgáltatás nélkül – felajánlja a petesejtjét, írásbeli nyilatkozatban lemond róla, ezzel visszavonhatatlanul felajánlja egy ismeretlen, gyermekre vágyó pár számára. Természetesen a donáció



lehetősége akkor is fennáll, ha férfi meddőség miatt nem születhet a párnak gyermeke, ilyenkor a spermadonáció jelenthet megoldást.

MIÉRT VÁLASZTJÁK SOKAN A PETESEJT-DONÁCIÓT AZ ÖRÖKBEFOGADÁS HELYETT?

A donáció legnagyobb előnye, hogy a megtermékenyített petesejtet a jövőendőbeli édesanya saját méhében hordhatja ki, vagyis a magzattal éli meg a fogantatást követő időszakot és a várandósság 9 hónapjának testi és lelki változásait is, amelybe a leendő édesapa is bekapcsolódhat. A közös szülés-születés élmény szintén megerősíti a kapcsolatot és segíti a ráhangolódást a közös életre. Az eljárásnak ugyanaz az előnye, mint a hátránya, mivel az egyik szülő genetikai állományát örökli az utód, azonban a másikat nem. Ez az oka annak, hogy a modern meddőségi központokban már pszichológus, illetve pszichoterapeuta segíti a párokat abban, hogy feldolgozzák a donációval járó lelki nehézségeket.





4. fejezet: HOGYAN TÁPLÁLKOZZUNK, HA GYERMEKET SZERETNÉNK?

A gyermeket tervező párok sokszor szeretnének további információkat ahhoz, hogy maximalizálják az esélyeiket. Az egyik gyakran feltett kérdés, hogy „Vannak-e olyan ételek, amik hozzásegíthetnek a teherbe eséshez?” A válasz igen, bár a közelmúltig kevés kutatás volt az étkezés és a termékenység kapcsolatáról. A kutatások előrehaladásával viszont egyre jobb képet kapunk arról, hogy étkezési szokásaink és egyes ételek hogyan hatnak a termékenységre – különösen mikor arról van szó, hogy mit nem szabad enni. Legyünk azért óvatosak, még ma is sok legenda, félreértés és rossz tanács kering sokfelé. Mi igyekszünk a tényeknél maradni.



Az egyik legjobb befektetés a sikeres gyermeknemzéshez, ha odafigyelünk saját egészségünkre. Ami biztos, hogy egészséges szervezeteknél nő a fogantatás esélye és javítja a baba egészségét.

Az vagy, amit megeszel. Az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás segít abban, hogy a szervezeted a képességeinek megfelelően működjön. A cél az, hogy minden nap az ajánlott mennyiséget fogyasszuk szénhidrátból, rostokból, fehérjéből, a legfontosabb zsírokból és vízből.

Szerencsés esetben már eddig is egészséges életmódot éltél. De ha mégsem, legalább három hónap egészséges táplálkozás javasolt, mielőtt gyermeknemzésbe fogsz. Ez mindkét nemre vonatkozik.

Az egészséges táplálkozás a férfiak és a nők termékenységét is befolyásolja. Ezért nagyon fontos, hogy mindketten kiegyensúlyozottan étkezzetek. A helyes táplálkozás befektetés az egészségedbe és a termékenységedbe. A kutatások igazolják a táplálkozástudósok elképzeléseit: szervezetünk negatívan reagál az egészségtelen ételekre és jobban működik, ha azt kapja, amire szüksége van.

KERÜLENDŐ ÉTELEK

KOFFEIN: A koffein káros a babának, de kutatások szerint a termékenységet is csökkentheti kb. 27%-kal. A koffein negatív hatással van egész táplálkozásunkra is, mivel csökkenti a szervezet vas- és kalciumfelvétel képességét.

FELDOLGOZOTT ÉTELEK: A kész- vagy félkész ételek hozzájárulnak az elhízottsághoz, gyomirtókat, mesterséges hormonokat és tartósítószeret is tartalmazhatnak. Ezek az ételek negatívan hatnak a termékenységedre a hormonális egészségi állapot károsításával.

Ehelyett próbáld ki a bioételeket és válassz olyan élelmiszereket, amelyek közvetlenül a termelőtől származnak és nem egy feldolgozóüzemből. Kerüld a kekszeket, chipset, édességeket, fagyasztott ételeket, és válaszd inkább a friss gyümölcsöket, zöldségeket, húsokat és tejtermékeket. Jó ökölszabály, ha kerülsz minden olyan csomagolt árut, amiben több mint öt összetevő van.

VÖRÖS HÚSOK: A vörös húsban gazdag étkezésnek olyan egészségügyi hatásai vannak (pl. endometriózis), amelyek befolyással lehetnek a



termékenységedre. Az továbbra is igaz, hogy a vörös hús fontos vasforrás, amely a termékenység egyik alapvető ásványi anyaga.

Mindamellet, a legújabb kutatások kimutatták, hogy a növényi alapú forrásokból származó vas sokkal hatásosabb termékenységi szempontból és a sikertelen peteérések elkerülése érdekében. Állati eredetű források esetében, így a vörös húsekban található vasnál nem mutattak ki ilyen összefüggést. Ezért tehát érdemes korlátozni a vörös hús fogyasztását, ha gyermeket szeretnénk.

SZÓJATERMÉKEK: A szójaalapú termékek számos friss tanulmány szerint csökkentik a spermiumszámot a férfiaknál. Ezek szerint az egyik izoflavon, genistein, amely megtalálható a legtöbb szójatartalmú termékben, lassítja és esetenként pusztítja a spermiumokat. A férfiaknak kerülni kell a szójatej, tofu, edamame és más szójabab alapú termékek fogyasztását, legalábbis a gyereknemzési próbálkozások idején.

Nőknek a szójabab a növényi alapú fehérjék fontos forrása lehet, az ösztrogént természetes formában tartalmazza, és számos pozitív hatása van az egészségre. Ugyanakkor a nők termékenységre tett összhatását még nem ismerjük. Mivel tanulmányok szerint azonban még kis mennyiségű genistein is képes a spermiumok elpusztítására a női ivarszervekben, ezért végeredményben a nőknek is kerülniük kell a szójatermékeket - legalább peteéréskor -, és a hónap többi részében is korlátozzák fogyasztásukat.

FINOMÍTOTT CUKROK ÉS EGYSZERŰ SZÉNHIDRÁTOK: Kerüld az egyszerű szénhidrátok fogyasztását, úgymint cukor, fehér lisztből készült száraztészta, fehér liszt, egyéb finomított gabonaőrlemények, édességek. Az egyik ok, amiért ezeket kerülni kell, hogy a szervezet több tápanyagot használ fel a feldolgozásukra, mint amennyit nyer belőlük, ezért ez nem jó sem nekünk, sem a termékenységünknek. A legfontosabb ok azonban a súlygyarapodásban és a kóros elhízásban kifejtett szerepükben keresendő. Köztudott, hogy a túlsúlyos párok kevésbé termékenyek.

KÁROS ZSÍROK: Egészségünk szempontjából vannak jó és vannak káros zsírok. A kutatások egyre inkább kimutatják a kapcsolatot a káros zsírok és az alacsony termékenységi mutatók között. Ezek közé tartoznak a transzszírok (részben hidrogénezett zsírok) a feldolgozott ételekben és a telített zsírok a húsekban. Tehát a transzszírokat és a telített zsírokat ki kell zárni az étrendből és jó zsírokkal kell helyettesíteni, mint például az olívaolajban található egyszeresen telítetlen zsírok.



A TERMÉKENYSÉGALAPÚ ÉTKEZÉSRŐL

Most már tudod, hogy az egészséges táplálkozás közvetlenül hat a termékenységre és hogy milyen ételeket kell kerülni. Az előre tervezett gyermekvállalást ideális esetben sokoldalú előkészület előzi meg, amelynek része az is, hogy a fogamzás idejére a leendő anyuka a lehető legjobb egészségi állapotban legyen. Az anya szervezete lehetőség szerint minden szempontból álljon készen arra, hogy a magzat fejlődése optimális feltételek mellett induljon el. Lépünk tehát a következő szintre és nézzük meg, mik a fő építőelemei a sikeres gyermeknemzés érdekében kialakított étrendnek.

VÍZ: Igyál sok vizet! A víz nagyon fontos, mivel segít abban, hogy a tápanyagok a szervezeted minden részébe eljussanak. Hatással van a hormonális egyensúlyodra is, és mindannyian tisztában vagyunk a hormonok fontos szerepével a terhesség alatt.

Ezenkívül a víz megszabadít minket a káros anyagoktól, ezáltal szervezetünk jobban működik és a toxinok nem halmozódnak fel, károsan hatva a termékenységre.

ÖSSZETETT SZÉNHIDRÁTOK: A komplex szénhidrátok fogyasztása (zöldségek, teljes őrlésű lisztek, barna rizs, teljes gabonák és tészták) az egyik legjobb módszer arra, hogy olyan tápanyagokat vigyünk be, amelyek pozitívan hatnak a termékenységre.

Bár a gyümölcsök egyszerű szénhidrátok, mégis részét kell, hogy képezzék az étrendnek, mivel tartalmaznak más tápanyagokat is, amelyek előnyösek a fogantatáshoz.

A zöldségek komplex szénhidrátjai, a teljes őrlésű gabonák és a gyümölcsök biztosítják, hogy legyen elég rost az étrendedben. A vízhez hasonlóan a rostok is segítenek a szervezetet megszabadítani a mérgektől, egészséges állapotban tartva a belső szerveket és a testet.

FEHÉRJE: A fehérje úgy hat a termékenységre, hogy biztosítja a tápanyagokat a hormontermeléshez. Minden étkezés során kell valamennyi fehérjét fogyasztani, de az is fontos, hogy milyen fehérjét eszünk. A vörös húsban gazdag étrend egészségügyi kockázatai hatással lehetnek a termékenységre pl. endometriózis formájában.



A legjobb fehérjék a tojásban, babban, olajos magvakban, olajban gazdag halakban és fehér húsban találhatók. Ha mindenképpen vörös húst eszel, válaszd a soványabb típusokat és kerüld az olyan feldolgozott húsokat, mint a szalonna vagy kolbász. Kerüld az olyan halak fogyasztását is, ami sok higanyt tartalmaz.

JÓ ZSÍROK: Ezek a különböző típusú zsírok fontosak a termékenység szempontjából. Az olajban gazdag halakban és olajos magvakban található zsírsavak hatással vannak a termékenységre és a baba egészséges növekedésére a terhesség alatt. A feldolgozott ételekben levő transzzsírok és a húsok telített zsírsavjai viszont negatív hatással vannak a termékenységre, ezért kerülni érdemes őket.

Az alapvető zsírsavak olajban gazdag halakból, pl. makrélából és lazacból érhetőek el, de megtalálhatóak az olajos magvakban is. Ezt kiegészítheted Omega-3 készítményekkel. Az OÉTI ajánlása alapján hetente 1-2-szer ajánlott halak, különösen az értékes zsírsav-összetételű tengeri halak rendszeres fogyasztása az egészséges termékenység és magzatfejlődés érdekében.

TELJES TEJ: Bár a telített zsírsavakat lehetőleg kerülni kell, - különösen az állati eredetűeket -, a tejsírt tekintve van néhány új kutatási eredmény. A legfrissebb tanulmányok kiemelik a teljes (nagy zsírtartalmú) tej fogyasztása és a nők növekvő termékenységi mutatója közötti kapcsolatot. A kutatók szerint a naponta 3 vagy több pohár teljes tejet elfogyasztó nők 70%-kal kisebb arányban voltak terméketlenek sikertelen peteérés miatt.

Úgy tűnik, hogy a teljes tejzsírban található természetes hormonok serkentik a termékenységet a nőkben. Ha a tejsírt eltávolítjuk, a sovány tejben található természetes hormonok csökkentik a termékenységet a peteérési hibalehetőségek növekedésével. Ezért a nőknek korlátozott mennyiségű teljes tej fogyasztását ajánljuk a gyermeknemzési időszak alatt.

Helyettesítsd a reggeli gabonapehelyhez adott tejet teljes tejjel. Esti desszertnek próbáld ki a teljes tejből készült jégkrémet. Ha nem iszol tejet, próbáld ki teljes zsírtartalmú joghurtot.

Fontos, hogy beszélj a háziorvosoddal, ha magas a koleszterinszinted vagy ha szívbetegségre hajlamos vagy. Hiszen a teljes tej nagyon gazdag telített zsírsavban, ami kiegyenlítheti a pozitív hatásokat és általában kerülni kell. Tehát csak azokban a hónapokban válts teljes tejjel, amikor teherbe szeretnél



esni és korlátozd a fogyasztott tej mennyiségét. A tanulmány szerint már 2,5 dl teljes tej jelentősen növelheti a termékenységet.

ALAPVETŐ TÁPANYAGOK NŐKNEK

Nincsenek mágikus hatású tápanyagok, amiktől teherbe fogsz esni. Ha lennének, mi dobánk piacra először a tablettát.:) Minden termékenységi étrendet egy, az általános egészséget javító étkezéssel kell megalapozni. Az egészséges étrend a te és a partnered termékenységre is hatással lesz. Mindazonáltal vannak fontos tápanyagok, amelyek közvetlenül befolyásolják a nők termékenységet.

CINK: A cink közvetlenül hat a nők termékenységre. Rengeteg kutatás köti a cinkhiányt termékenységi problémákhoz nőknél és férfiaknál is. Következésképpen étkezéskor a férfiaknak és a nőknek is figyelniük kell az ajánlott napi 15 mg cink bevitelére.

A cink természetes formában található meg zöldségekben, tojásban, teljes kiőrlésű gabonában, napraforgóban, dinnyében és szárított gyümölcsben. Van még cink vöröshagymában, céklában, borsóban és babban is.

B6-VITAMIN: A B6-vitamin a női hormonok termelésével és az ösztrogén- és progeszteronszint szabályozásával hat a termékenységre. A B6-vitamin növeli a fogantatás esélyeit és csökkenti a vetélésre való hajlamot.

A B6-vitamin természetes formában tojás, lazac, földimogyoró, banán, szójabab és napraforgómag fogyasztásával vihető be. A magzatvédő vitaminok szintén tartalmazzák a B6-vitamint és alkalmasak arra, hogy biztosítsák a termékenység alapvető feltételeit és a baba egészséges fejlődését.

C-VITAMIN: A C-vitamin is fontos tápanyag a termékenységhez a peteérés serkentésével. Segít a férfiaknak a spermiumszám növekedésében, így kulcsszerepet játszik férfiak és nők számára egyaránt. C-vitamint főleg zöldségekkel és gyümölcsökkel fogyaszthatunk: eper, narancs, kivi, mangó és áfonya tartalmazza.

E-VITAMIN: Az E-vitamin egy másik, férfiaknak és nőknek is javasolt termékenységi tápanyag. Nőkben javítja a hormonműködést, férfiakban javítja a spermiumképzést. Az E-vitamin olajban gazdag halakban, leveles



zöldségekben, brokkoliban, olajos magvakban, tojássárgájában, teljes kiőrlésű gabonákban és finomítatlan olajokban található meg.

ALAPVETŐ TÁPANYAGOK FÉRFIAKNAK

A termékenység nem csak a nőn múlik. Egyre több kutatás igazolja, hogy az egészséges termékenység a férfi és a nő egészségétől is függ. A kiegyensúlyozott étkezés az első lépés. Következzen néhány fontos tápanyag, amit a férfinak mindenképpen meg kell kapnia.

CINK: A cink fontos tápanyag, amely hozzájárul a spermiumok és a tesztoszteron termelődéséhez. A cink hat a spermiumok minőségére és mennyiségére is.

C-VITAMIN: A C-vitamin segít, hogy a spermiumok ne ragadjanak össze és növeli a spermiumszámot.

E-VITAMIN: Az E-vitamin is növeli a spermiumszámot, különösen szelénnel kombinálva.

OMEGA-3 ZSÍRSAVAK: Az Omega-3 javítja a spermiumok minőségét és élettartamát.

Minden felsorolt tápanyag kötődik az egészséges spermiumtermeléshez és működéshez. A férfiaknak mindenképpen javasolt az ajánlott napi mennyiségek bevétele.

TÁPLÁLKOZÁS A BABA EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN

A kiegyensúlyozott étkezés megtérülő befektetés a szervezetednek, a termékenységednek és a babádnak. Fontos, hogy az egészséges gyermekváráshoz időben felkészülj az egészséges magzatfejlődés és a terhesség alatti komplikációk elkerülése érdekében.

Egészséges magzatfejlődés

A következő tápanyagok nem feltétlenül befolyásolják a fogantatást, de sokat jelentenek a magzat útnak indulásához. Ezeket a vitaminokat és ásványi anyagokat érdemes beépíteni fogantatás előtt az étrendbe, mivel a babának a fejlődés első napjaitól kezdve és az egész várandósság alatt szüksége lesz rájuk.



FOLSAV: Fogantatás előtt legalább napi 400 mikrogramm folsavat vigyünk be a szervezetbe. Fogantatás után növeljük ezt 800 mikrogrammra. Folsavat sötét leveles zöldségekben (spenót, endívia), teljes kiőrlésű gabonákban, nyomelemekkel dúsított kenyérben és gabonákban és magzatvédő vitaminokban találhatunk.

KALCIUM: A nőknek legalább 1000 mg kalciumot kell naponta elfogyasztaniuk. A kalcium hozzájárul a csontfejlődéshez. Kalciumot tej, túró, joghurt és egyes sajtok fogyasztásával vihetünk be.

Várandósság alatti komplikációk megelőzése

Ezeket a tápanyagokat a termékenységi étrend részeként kell fogyasztani, mivel segítenek megelőzni a magzatot érintő rendellenességeket a várandósság alatt, és segítenek a vetélés esélyét csökkenteni.

MAGNÉZIUM: A magnézium segít a magzat kihordásában. Kitűnő forrásai a tojás, zöld színű zöldségek, magvak, barna rizs és banán.

SZELÉN: A szelén segíti a vetélés elkerülését és tojásban, teljes kiőrlésű búzában, sárgarépában, gombában, tonhalban és brokkoliban található meg.

MANGÁN: A mangán segít a rendellenességek és magatartásproblémák megelőzésében. Mangánt tartalmaz a tojás, banán, eper, alma, ananász, vöröshagyma és a hüvelyesek.

MIKOR KEZDJEM EL A MAGZATVÉDŐ VITAMIN SZEDÉSÉT?

Most! Már a fogantatás előtt is fontos a magzatvédő vitamin. Miért előtte? Mivel, ahogy korábban leírtuk, ha egészséges vagy, minden adott az egészséges fogantatáshoz és várandóssághoz. A magzatvédő vitaminokkal a szervezeted felkészült és erős lesz, mikor teherbe esel. Segít a rendellenességek minimalizálásában és biztosítja az egészséges magzatfejlődést. Nagyon sok, a fogantatáshoz kulcsfontosságú tápanyag is megtalálható a magzatvédő vitaminban.



HELYES TÁPLÁLKOZÁS A FOGANTATÁSHOZ, FŐ PONTOKBAN

1. Fogyassz tápláló és kiegyensúlyozott ételeket: mindez jó a szervezetednek és javítja a termékenységet és a baba fejlődését.
2. Egyél sok bioételt: gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű gabonákat. Ezek egyben biztosítják a termékenységhoz szükséges tápanyagok többségét is.
3. Zárd ki az étrendedből a nem tápláló ételeket, mint a vörös húsok, mesterséges édesítők, egyszerű szénhidrátok, előre elkészített ételek, koffein.
4. A fő tápanyagokat az ételeken keresztül vidd be a szervezetbe, kiegészítve magzatvédő vitaminnal, Omega-3 készítményekkel, C-vitaminnal és cinkkel.
5. Igyál sok vizet a megfelelő hidratáció érdekében, a tápanyagok megfelelő felszívódásához és a méreganyagok kiürüléséhez.
6. Illeszd be a teljes tejet az étrendedbe jégkrémmel, teljes joghurttal vagy a reggeli gabonapehelyhez fogyasztott tejfel.
7. Férfiak kerüljék a szójabab és más szójaból készült termékek fogyasztását. A nők szintén hagyják el teljesen a szóját étrendjükből vagy legalább a peteérési időszak két hetes időszakában.

Tények és tévhitek a táplálkozás és a reprodukciós egészség kapcsán

Túlsúly és várandósság

A túlsúly és az elhízás több támadási ponton hat a reprodukciós egészségre, hormonális és endokrinológiai zavarokat okozva, különösen akkor, ha már korai életkorban bekövetkezik a változás.

A zsírszövet az egyik legfontosabb ösztrogéntermelő szövet, így annak növekedésével folyamatosan emelkedik a női nemi hormon szintje is, mind nőkben, mind férfiakban. Ez a folyamat férfiakban csökkenti a férfi nemi hormonok hatását, negatívan befolyásolva a termékenységet. Nőknél a magasabb ösztrogénszint, mint természetes fogamzásgátló hormon csökkenti a teherbeesés lehetőségét, gyakran az ovuláció rendszertelen, vagy be sem következik. Komoly rizikótényezőként említendő meg az inzulinrezisztencia kialakulása is, mely szintén a zsírszövet növekedésével



párhuzamosan zajlik, először a zsírszövet, majd később a máj és az izom is elveszti érzékenységét az inzulinnal szemben. A lejátsszódó komplex folyamatok következményeként a reprodukciós egészséget súlyosan károsító cukorbetegség, metabolikus szindróma, nőknél PCOS jöhet létre. A túlsúly a gesztációs diabetesz előfordulását is növeli. Kutatási eredmények beszámoltak arról is, hogy az elhízás olyan mértékben csökkenti a hasüregi szervek, így a méh és a petefészek vérellátását, hogy ezáltal csökken a fertilitás. Már a testtömeg 5%-os csökkenése is 19%-kal növeli a méh vérellátását, valamint 30–40%-kal a peteérés bekövetkeztét.

Egy átfogó tanulmány azt is kimutatta, hogy a meddő nők kb. 20%-a küzd táplálkozási zavarokkal, nagy részük túlsúlyos, ami lényegesen csökkenti a meddőségi kezelés eredményességét, a későbbiekben a terhesség szövődményekkel járhat. Elhízás esetén már a kismértékű fogyás javítja a termékenységet mindkét nemnél.

Feldolgozott vs. organikus élelmiszer

Az ipari élelmiszergyártás egyik hátulütője, hogy inkább biztonságos, mintsem minőségi élelmiszer-előállításra törekszik. Ennek eredményeképpen a nagy mennyiségben gyártott, általában olcsó élelmiszereknek csupán arra van garancia, hogy az élelmiszer elfogyasztása közvetlen egészségkárosításhoz nem vezethet, azonban nem törekszenek olyan minőségi mutatók javítására, mint pl. a vitamin- és ásványianyag-tartalom növelése. Ezzel összhangban olyan nyersanyag-feldolgozási eljárások jelentek meg, melyek szintén negatívan hatnak az élelmiszerek minőségére, tápanyagtartalmára.

A megfelelő minőség nem mindig jár együtt a magasabb árral, javasolt mindig figyelmesen elolvasni az élelmiszerek összetételét és a címkeinformációkat, amik segítenek a minőségi élelmiszerek kiválasztásában.

Célszerű tehát visszatérni a természetes táplálékokhoz, amik az üzemi feldolgozás hatásai nélkül, szinte érintetlenül kerülnek az asztalra, úgy, ahogy a természet megalkotta.

Lehet-e gyermekem, ha vegetáriánus vagyok?

Igen! Legkönnyebben a lakto-ovo vegetáriánus táplálkozás optimalizálható a várandósság szükségleteihez, hiszen ebben az esetben nem csökken számottevően a fehérjebevitel, és az állati eredetű élelmiszerekben lévő



tápanyagok mennyisége a tej- és tojásfogyasztás miatt. A lakto-ovo vegetáriánusoknak arra kell odafigyelniük, hogy megfelelő mennyiségben fogyasszanak komplett fehérjetartalmú élelmiszereket (pl. tej, tejtermékek, tojás), vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételeket, és legyenek tekintettel a kissé megemelkedett energia- és tápanyagszükségletre. Az állati fehérjékre azért van szükség, mert csak ezek tartalmazzák megfelelő arányban és mennyiségben az összes aminosavat (komplett fehérje), ami szükséges mind a fogantatáshoz, mind a várandósság alatt.

Célszerű szakember tanácsát kikérni a helyes étrend-összeállítással kapcsolatban, melyet már a tervezés időszakában javasolt elkezdni. Azért fontos az élelmiszerek helyes megválogatása, mert étrend-kiegészítőkkel csak néhány elemét lehet a hiányos táplálkozásnak javítani. Az adekvát szupplementáció mellett is oda kell figyelni a változatos nyersanyag-válogatásra, a megfelelő mennyiségek és fogyasztási gyakoriságok követésére. A helyesen összeállított vegetáriánus étrend kiegészítők nélkül is képes fedezni az anya és a magzat minden szükségletét.





5. fejezet: FOGANTATÁS ELŐTTI EGÉSZSÉGTANÁCSOK NŐKNEK

A fogantatáshoz rögzös út vezet, tele hiedelmekkel és mesékkel, amelyek vagy igazak, vagy nem. Amit biztosan tudunk, hogy az egészséges szervezet növeli a fogantatás esélyeit. De az egészség több mint csupán táplálkozás. Ez a fejezet tágabb értelemben mutatja be az egészséghez kapcsolódó tanácsokat, amelyek kritikusak a sikeres fogantatáshoz.

ÉLETMÓDVÁLTÁSOK

A termékenység és a baba egészsége több szempontból életmódváltást követel meg. Nem szükséges hosszan kifejteni, hogy az illegális drogok és az alkohol fogyasztása károsítja a szervezetedet. Bármilyen mérge, ami a szervezetbe kerül, potenciálisan csökkenti a termékenységet, és ami rosszabb: károsítja a magzatot fogantatás után.



Alább olvasható azoknak a bódítószereknek, vegyi anyagoknak és mérgeknek a listája, amelyeket ki kell zárunk az életünkből a fogantatási próbálkozások kezdetekor, ha egészséges gyermekekre vágyunk.

- Dohányzás és nikotinbevitel
- Alkoholfogyasztás
- Tiltott drogok fogyasztása
- Receptre felírt gyógyszerek (kérj háziorvosod tanácsát)
- Veszélyes vegyszerek (otthon vagy szabadidős környezetben)
- Koffeinfogyasztás

Számos dolog van, amivel javíthatod az egészségedet és ezáltal a termékenységedet és a jövődő baba egészségét. Íme, egy lista azokról a lehetőségekről, amivel kiegészítheted a mindennapi beosztásodat:

- Tornagyakorlatok, mozgás
- Jóga
- Relaxációs technikák
- Alvás, pihenés
- Kiegyensúlyozott étkezés
- Magzatvédő vitaminok

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TESTSÚLY

Ahogy az előző fejezetben bemutatottuk, számos fontos vitamin és ásványi anyag van, amelyek nagyon fontosak az egészséges termékenységhez. A legfontosabb tápanyagok, amelyekre mindennap szükséged van, a következők:

- 400 µg folsav
- 1000 mg kalcium
- 30 mg cink
- 14 g Omega-3 zsírsav (élelmiszerekből)
- 200-500 mg C-vitamin
- 3,5 µg E-vitamin
- 50 mg B₆-vitamin
- 300 mg magnézium
- 100 µg szelén
- 15 mg mangán
- 15 mg vas



A helyes táplálkozáson túl érdemes a testsúlyra is figyelni. Ideális esetben nem vagy túlsúlyos és túl sovány sem. Kerüld a radikális fogyókúrákat: a gyors súlyvesztés több kárt okoz, mint hasznot. Próbálj egészségesen étkezni, kisebb adagokkal, testmozgással kombinálva. Akár túlsúlyos, akár túl sovány vagy, fordulj szakemberhez, hogy fel tudj készülni a gyermekvállalásra.

TESTI EGÉSZSÉG

Egészséges étkezés és aktív élet esetén is lehetnek termékenységi problémáid más egészségügyi okok miatt. Átfogó egészségügyi ellenőrzés ajánlott, amit az orvosod fog kiértékelni:

- Cukorbetegség/terhességi cukorbetegség
- Magas vérnyomás
- Vérszegénység
- Pajzsmirigyproblémák
- Szexuális úton terjedő betegségek
- Vércsoport (Rh + vagy -)
- Rózsahimlő elleni védettség
- Bárányhimlő elleni védettség
- Méhnyakrák szűrés

KÓRTÖRTÉNET

Háziorvossal érdemes átnézni a család- és kórtörténeted is. Ez a következőket fogja vizsgálni:

- Az általad szedett gyógyszerek
- Előző terhességek kórtörténete
- Fizikai egészség, beleértve az étrendet, fizikai aktivitást
- Aktuális egészségi állapot
- Családtörténet
- Alapvető genetikai kontroll



Környezeti kémiai hatások

Fontos kérdés, hogy a környezeti kémiai ágensek (KKÁ-k) hozzájárulnak-e a női reprodukciós szervek rendellenességeinek kialakulásához, különösen a fokozott érzékenység időszakaiban: méhen belül, újszülött korban, gyermekkorban, pubertás alatt és felnőttkorban. Egyre több kísérletes adat szól amellett, hogy állatokban, másrészt - humán epidemiológiai megfigyelések alapján - emberben a KKÁ-knak szerepük van a női reprodukciós rendellenességek kialakulásában. A leggyakoribb eltérések a genitális traktus kóros fejlődése, a polycystás ovarium szindróma (PCOS), az aneuploiditás, a korai petefészek elégtelenség, a méh leiomyoma kialakulása, az endometriosis és a méhen kívüli terhesség. Példaként említünk meg egy korábban széles körben alkalmazott szert, a diethylstilbestrolt (DES). A DES-t 1938-ban szintetizálták és klinikai alkalmazását az FDA 1941-ben engedélyezte. Az USA-ban 1941-1971 között kb. 7-8 millió nő részesült DES kezelésben. Időközben kiderültek alkalmazásának súlyos káros következményei. A magzati korban a DES hatásnak kitett leány magzatoknál gyakoribb a reproduktív traktus rendellenessége, fokozott a kockázata a hüvely karcinóma, a méhen kívüli terhesség, a koraszülés, a vetélés és az infertilitás kialakulásának. Fontos az érintettek rendszeres nőgyógyászati szűrővizsgálata, és különösen fontos terhesség esetén fokozott ellenőrzésük.

ÖSSZEGZÉS

Az egészséged alapos felmérése és tenni annak javításáért a legfontosabb lépés, amit a gyermekvállalásra való felkészüléshez tehetsz. Nemcsak a sikeres fogantatás esélyeit növeled így, hanem megalapozod az egészséges várandósságot is. Ezek a pontok az alapjai lehetnek egy termékenységi értékelésnek, amennyiben a teherbe esés problémát okozna.





6. fejezet: FOGANTATÁS ELŐTTI EGÉSZSÉGTANÁCSOK FÉRFIAKNAK

Általános elképzelés, hogy a termékenység fenntartása a nő felelőssége. Valójában a férfinak ugyanolyan felkészülnie kell lennie, mint a nőnek. Ne felejtjük el, hogy a termékenységi problémák több mint 33%-ért csak a férfi felel. Egy másik 33%-ért pedig mindkét fél. Ezért nagyon fontos, hogy a férfiak is komolyan gondolják a gyermekvállalás előtti egészség kérdését: a férfiak egészsége is szorosan kapcsolódik a termékenységükhöz.

KEZDÉSNEK: FORDULJ ORVOSHOZ

Mindannyian tudjuk, mennyire nem szeretnek a férfiak orvoshoz járni. Viszont ha már a próbálkozások elején orvoshoz fordul, biztosíthatjuk, hogy a fogantatáshoz vezető út sikeres lehet, és nem merülnek fel ismeretlen eredetű problémák a férfi oldaláról.

Ez azon lépések egyike, amivel nagyon sok fejfájást és sikertelen próbálkozást lehet megelőzni.



GYÓGYSZEREK ÉS A FÉRFIAK TERMÉKENYSÉGE

Néhány gyógyszer negatívan hathat a férfiak termékenységére, ezért lehetőség szerint kerülni kell őket. Ha bármilyen gyógyszert szedsz, érdemes megbeszélni az orvosoddal és kideríteni, van-e valamilyen hatással a termékenységre. Ez különösen igaz, ha magas koleszterinszintre, szívbetegségre, magas vérnyomásra vagy bármilyen más krónikus betegségre szedsz hosszú ideje gyógyszert.

A következő gyógyszereknek és gyógyászati módszereknek vannak ismert negatív hatásai a férfiak termékenységére:

- Cimetidin, szulfaszalazin vagy nitrofurantoin – spermiumtermelés és -szám csökkenése
- Szteroidok, pl. prednizon és kortizon
- Kemoterápia és sugárterápia – csökkenti a spermiumtermelést és impotenciát is okozhat

FONTOS: Bármilyen gyógyszer szedésének abbahagyása vagy megváltoztatása előtt először forduljunk orvoshoz.

KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK

A munkahelyeden vagy szabadidős tevékenységed közben különféle anyagok hathatnak rád, amelyek csökkentik a spermiummennyiséget és meddőséget is okozhatnak. A következő listát az Egyesült Államok Nemzeti Foglalkozás egészségügyi és Munkavédelmi Intézete állította össze és azokat az anyagokat tartalmazza, amelyek csökkenthetik a férfiak termékenységét:

- Higany
- Kőolajszármazékok
- Benzin
- Gyomirtók
- Műtrágya
- Ólom
- Nikkel
- Króm
- Glikol (fagyálló)
- Tetraklór-etilén



ÉLETMÓDVÁLTÁSOK

A férfiak számos könnyen megvalósítható változással segíthetik közvetlenül egészséges spermiumképzésüket. E könyv szerzői a következőket ajánlják:

- Minél több pihenés és alvás
- Rendszeres testgyakorlás
- Cinkben gazdag ételek fogyasztása (teljes kiőrlésű gabonák, tenger gyümölcsei, tojás)
- Alkoholfogyasztás és dohányzás kerülése
- Ne fogyasszunk tiltott drogokat
- Az egészséges étkezés kiegészítéseként férfi termékenységi étrendkiegészítők fogyasztása
- Óvjuk a herék túlmelegedését a következőktől:
 - Meleg fürdő, szauna, melegítőpárna
 - Szoros alsónadrág és sztreccsnadrág
 - Kerékpározás

Általánosságban elmondható, hogy a túlzásba vitt sport sok energiát von el a spermiumok termelésétől, továbbá van néhány olyan mozgásforma, ami kifejezetten káros hatással van a férfi termékenységre. Ilyenek a lovaglás és a kerékpározás. Ez utóbbi során, minél tovább tart, annál több súrlódás és lökődés éri a heréket, amik növelik a sérülésveszélyt és a herék hőmérsékletét, ezáltal veszélyeztetik és roncsolják a spermiumok állapotát. Ügyelni kell továbbá arra is, hogy minél kevesebb rázkódás, vibráció érje az ivarszerveket.

ÖSSZEGRZÉS

Gyermekvállalás előtt a férfiaknak ugyanolyan komolyan kell venniük egészségüket, mint a nőknek. A peteérés alatt elérhető spermiumok mennyiségét és minőségét közvetlenül befolyásolják a környezeti, táplálkozási, egészségi és életmódbeli tényezők, amelyeken azonban könnyű változtatni. Egyre több tanulmány mutatja ki, hogy a termékenység és a születési rendellenességek a férfiak egészségéhez is köthetők. A férfiaknak a lehető legtöbbet kell fektetniük egészségükbe, mivel ezzel egyszerre javíthatják termékenységüket és jövőendő gyermekük egészségét.





7. fejezet: MIRE FIGYELJÜNK?

Van-e olyan módszer, ami közösülés közben növeli a teherbe esés esélyeit? Ennek nem sok köze van a teherbe eséshez vagy akár a különböző pozíciókhoz. A fogantatás bármikor megtörténhet, ha a spermiumok kapcsolatba kerülnek a vaginával. Sokkal fontosabb a spermiumok egészségének javítása.

MI A LEGJOBB POZÍCIÓ?

Mi a legjobb szeretkezési póz a teherbe eséshez? Ahogy leírtuk, a fogantatás bármilyen szexuális pózban sikeres lehet, és a kutatások nem mutattak ki semmilyen kapcsolatot szexpozitúrák és fogantatási mutatók között. Legyünk óvatosak, az erről hallható információk általában hiedelmek és félreértések.

Ettől függetlenül, ha egy konkrét pozíciót szeretnétek választani, valószínűleg a „misszionárius póz” a legjobb, mivel ezzel az ondófolyadék a megfelelő irányba folyik már az elejétől. Még ennél is jobb a módosított misszionárius



póz, mikor a nő lába a férfi vállain van. Ebben a pozícióban a legmélyebb a behatolás és a legnagyobb a gravitációs segítség.

Vannak-e rossz pozíciók? Ahogy jeleztük, teherbe esés lehetséges bármilyen közösülési pózban, ha az ejakuláció a vaginális terület felé történik. De feltételezve, hogy nem akarunk a gravitáció ellen dolgozni, amikor a nő van felül, azok valószínűleg kevésbé ajánlott pózok. Ami a legfontosabb azonban, hogy dobjuk fel az együttlétet és élvezzük a szexet. Legyen minél változatosabb az érintkezés, és plusz biztosításként a férfi orgazmusa előtt és közben váltsunk vissza misszionárius pózba.

A GRAVITÁCIÓ EREJE

Csökken-e a fogantatás esélye, ha az ondó kifolyik közösülés után? Elég gyakran elhangzik ez a kérdés. Az ondó könnyebben eléri a méh belsejét és a petesejtet, ha több ondófolyadék van, ami megkönnyíti az útját.

De ne essünk pánikba: valamennyi ondó ki fog folyni és ez nem akadály a fogantatásnak. Sok nő közösülés után párnát tesz a medencéje alá, 8-10 cm-rel megemelve a csípőt. Ennek lényege, hogy a gravitáció is segít az ondófolyadék eljuttatásában a méhnyaki nyíláshoz és a méhbe.

Mindazonáltal nincs olyan tudományos adat, amely igazolná, hogy ejakuláció után a csípő megemelése vagy a fejenállás javítaná a fogantatás esélyeit. Ettől függetlenül logikusnak tűnik megemelni a csípőt és segítségül hívni a gravitációt szélsőséges mutatványok nélkül.

A SZEX GYAKORISÁGA

Nem az számít, hogyan csináljátok, hanem hogy hány alkalommal. A szexuális érintkezések gyakorisága közvetlenül befolyásolja a spermiumok mennyiségét és minőségét. Túl gyakori érintkezés esetén a spermiumok éretlenek és kevésbé hatásosak. Viszont egy hét ejakuláció nélkül az ondófolyadék általában sok élettelen vagy sérült spermiummal teli.

Azt javasoljuk, hogy a párok minden másnap érintkezzenek a ciklus 14 napos termékeny időszakában a termékenyítésre alkalmas spermiumok maximális egészsége érdekében. Ha nem sikerül tartani a minden másnapi alkalmat, akkor próbáljátok meg minden harmadik nap.



A SZEX IDŐZÍTÉSE

A férfiak reggel a legtermékenyebbek, a spermiumok száma egy kiadós alvás után a legbősegebb. Jó ötlet szexszel kezdeni a napot. Ami fontos, hogy legyünk rugalmasak, a szex ne váljon kötelező gyakorlattá. Ha reggel esik jól, annál jobb. A lényeg, hogy az érintkezés rendszeres időközönként megtörténjen, mindegy, hogy melyik napszakban.

MIT NEM SZABAD

Van néhány dolog, ami közösülés előtt, közben vagy után csökkentheti a fogantatás esélyeit, ezért kerülni kell.

- Meleg fürdővíz. Szex előtt kerüljük a kádban fürdést, mert a magas hőmérséklet könnyen megölheti a spermiumokat.
- Ne zuhanyozzunk szex előtt vagy után. Egyértelműnek tűnik, de nem árt elismételni. A zuhanyzás megváltoztatja a vagina savasságát, a spermiumok halálát és a méhnyaknyák eltávolítását okozva.
- Kerüljük a romantikus fürdőket. A magas hőmérséklet és a tisztálkodó szerek megölhetik a spermiumokat.
- Ne használjunk laptopot ölbe téve szex előtt. Az ágyék fölé helyezett laptopból származó hő megölheti a spermiumokat.
- Ne használjunk olyan síkosítót, ami spermicidet tartalmazhat. Ha síkosítóra van szükséged, nézd meg figyelmesen a címkét! Még a nem spermicid hatású síkosítók is károsan hathatnak a spermiumokra.
- Nőknél nem ajánlott az antihisztaminok szedése. Az antihisztaminok ugyanolyan hatásosan szárítják ki a méhnyálkahártyát, mint az orr nyálkahártyáját, ezáltal a spermiumok nem érik el a méhet.





8. fejezet: GYERMEKVÁLLALÁS 35 ÉV FELETT

Habár az okok különbözők lehetnek (nem első házasság, karrierépítés, stb.), a gyermeket tervező párok átlagos életkora egyre magasabb. A harmincas éveikben családot alapítók egyre természetesebbé válnak.

Bár az életkor előrehaladtával a termékenység nem mindig megbízható, a természetes fogantatás 50 éves korig lehetséges. Ha a harmincas éveid végén vagy azon túl vagy, ez a fejezet bemutatja, milyen kihívásokkal kell szembenézned, és milyen lépéseket tehetsz, hogy növeld az esélyeidet a sikeres gyermeknemzésre.

MILYEN KIHÍVÁSOK VÁRNAK A 35 FELETT GYEREKET TERVEZŐKRE?

Az életkor előrehaladtával az izmaink és más szerveink kevésbé hatékonyan kezdenek működni, mint a húszas éveinkben. Ugyanez igaz a két fél termékenységére. A petesejt minősége és mennyisége is romlik a kor előrehaladtával. Idősebb korban előfordulhat szórványos peteérés is. A peteérés késése vagy kimaradása a megtermékenyítés esélyeit kizárja.



A gyereknemzési próbálkozásokat és a csecsemőkihordás képességét egészségi problémák is befolyásolhatják. Bár ez fiatalabb korban is igaz lehet, az előfordulásuk gyakoribb a 30-asok és 40-esek körében. A következő tünetegyüttesek jelenthetnek problémát gyerekvállalás esetén:

- Mióma
- Endometriózis
- A méhnyaknyák csökkenése
- Magas vérnyomás vagy cukorbetegség
- Kromoszóma-rendellenességek

Ha a fentiek közül valamelyik előfordul nálad, fordulj orvoshoz, mielőtt gyereket vállalnál.

ESÉLYEK:

Ha 35 éves korod felett szeretnél gyermeket vállalni, akkor tudnod kell, hogy hozzávetőlegesen petesejtjeid 50%-a már nem alkalmas arra, hogy egészséges gyermeked szülessen belőlük. Ez az érték természetesen egyénenként eltérő lehet, de sajnos sok, 35 éves korát követően gyermeket vállaló nő azt tapasztalja, hogy meg sem fogan a baba, vagy terhességei rendszeresen vetéléssel végződnek. Ennek hátterében az áll, hogy a kor előrehaladásával a petesejtek genetikai állománya károsodik, ez a tendencia 32 éves kor körül meredeken megfigyelhető. Elsősorban ez oka annak, hogy a sikertelen próbálkozást, illetve sorozatos vetélést követően sokan meddőségi központ segítségét kérik.

SAKÁRTÓI TPP: Ma már Magyarországon a Versys Clinics Humán Reprodukciós Intézetben is elérhető az úgynevezett preimplantációs genetikai vizsgálat micro-array CGH technológia segítségével, amely a korábbi technológiákkal ellentétben arra is alkalmas, hogy megvizsgálja, hogy az embrió tartalmaz-e kromoszóma-számbeli rendellenességeket, amely sajnos súlyos betegséghez (pl. Down-szindróma), vagy vetéléshez vezethet.

Ennek az új módszernek az előnye a korábban használatos, de már elavultnak számító technológiákkal szemben az, hogy az embrió összes, azaz



24 kromoszómájának vizsgálatára képes, és 12 órán belül eredményt ad. Ez a genetikai vizsgálat bár bonyolultnak hangzik, mégis egyszerű célt tűz ki maga elé, olyan, mintha egy ország térképén megállapítanánk, hogy megtalálható-e rajta az összes megye. Az eljárás hátránya, hogy csak meddőségi beavatkozás (lombikbébi-program) során végezhető, hiszen a testen kívül vizsgálja a beültetésre váró embriót, fontos előnye, hogy egyetlen IVF cikluson belül elvégezhető, és a szakemberek csak az ilyen súlyos kromoszóma-számbeli rendellenességektől mentes embriókat ültetik vissza az anyaméhbe. Az eljárást egyre többen veszik igénybe a meddőséggel küzdő párok közül, azonban nem mindenki igényelheti, szigorú indikáció szükséges hozzá.

MIT TEHETSZ A FOGANTATÁS ESÉLYEINEK NÖVELÉSÉRE?

A teherbe esés 35 felett valószínűbb azoknál a nőknél, akik jobb egészségi állapotban vannak. Ahogy korábban többször is megjegyeztük, az egészséges fogantatás az egészséges szervezethez kapcsolódik. Még akkor sem késő belefogni, ha korábban nem étkezted egészségesen és nem mozogtál.

A termékenység javítására tett egyik legjobb lépés, ha formába hozod a tested. Míg a húszas éveikben járó nőknek az átlagos fogantatási idő 6-12 hónap, a harmincasoknak 1-2 év. Az egészség javításával lehet a legjobban javítani ezeket az esélyeket.

Hagyj fel minden olyan szokással, amely akadályozhatja a fogamzási képességet. Ebbe beletartozik az alkohol, nikotin, illegális drogok és a koffein.

Fontos, hogy a szervezeted hozzájusson minden olyan tápanyaghoz, amire szükséged van, így pl. folsav, kalcium, Omega-3. A cink olyan tápanyag, amely közvetlenül hat a nő és a férfi termékenységre is. A kiegyensúlyozott étkezés mellett mindketten kiegészíthetitek vitaminokkal az étrendet, hogy teljes legyen a tápanyagellátás.

MENJ EL KIVIZSGÁLÁSRA!

Mivel a te és a partnered termékenysége szorosan összefügg a korrallal, fontos, hogy mindketten végeztessetek egészségügyi állapotfelmérést. 35 felett ez még fontosabb egyes rendellenességek (pl. endometriózis) nagyobb valószínűsége miatt.



Egyes rendellenességek gyógyíthatóak, és a fogantatási képesség ezáltal helyreállítható. Lehetséges azonban, hogy kiderül, nem vállalhatsz gyereket. De még mindig jobb tudni ezt előre, mint a hosszú hónapokon át tartó stressz és az életed felesleges megváltoztatása. Beszélj az orvosoddal: ha tudod, mit csinál a tested, már közelebb vagy a fogantatáshoz még a negyvenes éveidben is.

Fontos, hogy a kivizsgálás során a párodat, és Téged is kivizsgáljanak, hiszen sokan nem tudják, de a gyermekáldás elmaradásának hátterében csaknem ugyanolyan gyakorisággal áll férfi meddőség, mint női egészségügyi probléma. A részletes kivizsgálást a legalaposabban olyan meddőségi központban tudják elvégezni, ahol komplex állapotfelmérést végeznek.





9. fejezet: PSZICHÉS TÁMOGATÁS IS SEGÍTHETI A SIKERES GYERMEKVÁLLALÁST

Sok pár úgy gondolja, hogy önállóan is képesek megoldani a problémáikat, ezért pszichológushoz fordulni a gyengeség jele. Aki járt már segítő szakembernél megtapasztalta, hogy a pszichológus abban képes segíteni, hogy mozgósítsa a belső erőforrásokat a cél érdekében, illetve közösen megtalálják az elakadás hátterének lehetséges okát.

Szerencsére ma már egyre többen mernek pszichológushoz fordulni gyermekvállalással kapcsolatos kérdésekkel, ezért Te se habozz ezt megtenni, ha kérdéseid vannak saját szülővé válásoddal kapcsolatban. Egy szakember olyan új perspektívákat nyithat az életedben, amelynek segítségével új szemszögből nézhetsz rá a Téged foglalkoztató kérdésekre, ami különösen abban az esetben lehet fontos, ha a gyermekáldás valamilyen okból késik.

SZEXUÁLIS NEHÉZSÉGEK

Az egyik legintimebb élethelyzet a szexualitás, amely – lássuk be – nem mindig megy zökkenőmentesen. Természetesen bárkivel előfordulhat, hogy egy nehéz élethelyzet, vagy a fárasztó hétköznapiak nyomása mellett libidója



csökken. Azonban ha az állapot tartós, vagy nem jön létre izgalmi állapot, esetleg a pár valamelyik tagja hosszú időn keresztül nem képes élvezni a szexualitást – mindenképpen érdemes felkeresni egy olyan pszichológust, aki szexológus végzettséggel is rendelkezik, hiszen ezeknek a problémának a többsége egyszerű terápiás módszerekkel és némi gyakorlással orvosolható. Természetesen az orvosi okokat ebben az esetben is érdemes kizárni, ezért férfiaknak andrológus, nőknek pedig nőgyógyász segíthet meggyőződni arról, hogy nincs testi oka a problémának.

STRESSZES OKOK

Napjainkban már számos szakirodalmi adat igazolja, hogy a pszichés támogatás jelentősen csökkenti a stresszt, amely komoly akadálya lehet a fogantatásnak. Belső szerveink, például petefészkünk folyamatos kapcsolatban áll hormonrendszerünk segítségével az agyunkkal, amely a gondolatokat, érzéseket fordítja át a saját nyelvére, így az egész rendszer folyamatosan kommunikál egymással. Nem véletlen tehát, hogy a fejlett országokban a pszichoterápiás támogatás ugyanannyira az egészség megőrzésnek, és helyreállításának az eszköze, mint például az orvosi támogatás.

SZAKÉRTŐI TIPP

Ma már számos különféle módszert ismerünk a meddőség hatékony kezelésére, ezek többsége az elakadás hátterét tárja fel, amely sok esetben spontán gyermekáldáshoz vezet. A szomatikus, azaz testi orvoslás mellett hatékony eszközt jelentenek a különféle relaxációs módszerek, illetve a hipnózis, ma Magyarországon létezik olyan meddőségi központ, ahol speciális hanganyag segítségével segítik a lombikprogramban részt vevő párokat az IVF program során. Ez a hanganyag egyénre szabottan, az IVF ciklushoz igazítva hallgatható akár otthon is, ami azért is fontos, hiszen a cél nemcsak a gyermek megfogánása, hanem az is, hogy a párt és a leendő édesanyát ne örlje fel a lombikprogramot kísérő folyamatos bizonytalanság.





10. fejezet: TÖREKEDVE A KÍVÁNT NEMŰ GYERMEK FOGANTATÁSÁRA AZ EGYÜTTLÉT IDŐZÍTÉSÉVEL (TUDOMÁNYOSAN MEG NEM ERŐSÍTETT NÉZETEK ALAPJÁN)

A gyermek nemének befolyásolása generációk óta vágyott dolog. A 60-as években Landrum B. Shettles fejlesztette ki a népszerű Shettles-módszert, amelyet *Hogyan válasszuk ki gyermekünk nemét?* c. könyvében fejtett ki.

A legtöbb módszer az érintkezés idejét, a szex közbeni pozíciót és a női orgazmust érinti. Nincsenek garanciák és megfigyelések, amelyek alapján az egyik nemű gyerekekre több esélyed lenne, mint a másokra.

Tehát még egyszer, nincsenek garanciák. Elolvashatod alább a tanácsokat, hogy fiú vagy lány foganjon, és használd belátásod szerint.



MIT KELL TENNEM, HA FIÚT SZERETNÉNK?

A Shettles-módszer és Toni Weschler, a *Vedd a kezedbe a termékenységed* c. könyv szerzője, is a következő javaslatokat teszik annak érdekében, hogy fiú legyen a magzat:

- Mivel a férfi spermiumok gyorsabbak, a peteérés napjához közelebbi szex esetén nő a valószínűsége, hogy a gyorsabb férfi spermium éri el először a petesejtet a lassabb és nehezebb női spermium előtt.
- Mesterséges megtermékenyítéskor esélyesebb a fiúgyermek, mivel a beavatkozást a peteéréshez időben közel végzik el.
- Fiatalabb pároknak általában több fiúgyermekük születik. A feltételezés itt az, hogy a fiatalabb pároknál magasabb a spermiumszám és alkalmasabb a méhnyálkahártyájuk, ami a férfi spermiumot részesíti előnyben.
- A termékenység-tudatosság technikák alapján az érintkezést a csúcnapra és az azt követő napra kell időzíteni, ha fiúgyermeket szeretnénk.
- Ha peteéréstesztet használsz, naponta kétszer kell tesztelned és az LH-szint megugrása után 12-24 órával érintkezni.

MIT KELL TENNEM, HA LÁNYT SZERETNÉNK?

Weschler javaslatai annak érdekében, hogy a lánygyermek esélyei nőjenek:

- Az alacsony spermiumszám a női spermiumnak kedveznek, amelyek erőteljesebbek.
- A veszélyes vegyi anyagok, egészségtelen környezet vagy más, a herét túlmelegítő tevékenységek hatásának kitett férfiaknak nagyobb valószínűséggel lesz lányuk. Ennek indoka ugyanaz: a női spermiumok erőteljesebbek és túlélnek azokat a sokkokat, ami elpusztítja a férfi spermiumokat.
- Míg a mesterséges megtermékenyítés inkább fiúkat eredményez, a lombikbéli-módszer inkább lányokat. Az e mögött álló hipotézis hasonló: a női sperma erőteljesebb és nagyobb eséllyel éli túl az eljárást.
- A termékenység-tudatossági technikák alapján az érintkezést a csúcnap előtt 2-4 nappal kell időzíteni, ha lánygyermeket



szeretnénk. A női spermiumok hajlamosabbak 3-5 napig életben maradni, ezáltal nagyobb az esélye, hogy lány születik.

ÖSSZEGZŐ GONDOLATOK:

Emlékeztetőként: nincs garancia, bármivel is próbálkozol. A kutatások nem mutattak ki egyértelmű összefüggést a fenti technikák és a születendő baba neme között. Ennek tudatában felmerülhet a kérdés, mit szeretnénk jobban? Fiút? Lányt? Vagy fontosabb, hogy legyen egy gyermekünk, mindegy, hogy milyen nemmel? Ha arra összpontosítasz, hogy a gyermek fiú legyen vagy lány, korlátozod a fogantatásra esélyes alkalmakat és így a fogantatás valószínűségét is. Ezt mindenképpen figyelembe kell vened, mielőtt tervbe vennéd a gyermek nemének befolyásolását.



A 12 LEGFONTOSABB TUDNIVALÓ A FOGANTATÁSHOZ

Reméljük, ez a könyv felvértezett a sikeres gyermekvállaláshoz szükséges tudással és sokakkal ellentétben stressz nélkül mehetsz végig a szülővé válásig vezető úton.

Ne feledd: a fogantatáshoz idő kell. A legtöbb pár 4 hónapot vagy ennél is többet vár a sikerre. Másoknak még több időbe telik. Ezeken az oldalakon azonban nagyon sok tanácsot kaphattál a sikeres fogantatáshoz és babakihordáshoz. Befejezésül íme a 12 legfontosabb tanács a gyereket tervezőknek.

A 12 LEGFONTOSABB LÉPÉS A GYORS ÉS KÖNNYŰ FOGANTATÁS ÉRDEKÉBEN

1. Kerüld az alkoholt, a nikotint, és a kábítószeres fogyasztását, és csökkentsd vagy szüntesd meg a koffeinbevitelt
2. Legyen kiegyensúlyozott és tápláló étrended
3. Cinkből fogyaszd el mindig a napi ajánlott mennyiséget
4. Szedjél magzatvédő vitamint vagy folsavat tartalmazó étrendkiegészítőt
5. Mozogj rendszeresen
6. Kövesd a ciklusodat és tudd pontosan, mikor van peteérésed
7. Legyen 2-3 szexuális együttlétetek a peteérés előtti 6 napban (ha pontosan tudod követni), vagy minden második-harmadik napon a ciklusod 7. napján kezdődő és a 20. napon végződő „termékeny időszakban”
8. A próbálkozások során tartsd meg a spontaneitást és az intimitást
9. Kerüld a spermiumokat károsító dolgokat: meleg fürdő, laptop, szójatermékek
10. Vizsgáldtasd ki magad a nemi úton terjedő betegségekre, endometriózisra és egyéb jelenségekre, amelyek a termékenységet akadályozhatják vagy megbéníthatják
11. Ha több mint 1 éve késik a baba, keress fel egy meddőségi specialistát, hiszen elképzelhető, hogy mindössze egy apró hiba áll a gyermekáldás elmaradásának hátterében, ha azonban súlyosabb a gond, akkor mindenképpen szakmai segítség szükséges.



12. Ma már egyre több pár belátja, hogy a pszichés támogatás nem a gyengeség jele, hanem egy olyan szakmai segítség elfogadása, amely nemcsak a gyermekáldáshoz vezető úton segíthet, hanem abban is, hogy a párkapcsolat is megerősödjön a baba érkezéséig

+1 Ha a fenti tanácsokat megfogadtad és már úton van a baba, ne felejts el feliratkozni [kismama hírlevelünkre](#) amit azért hoztuk létre, hogy felkészülhess a babavárás 9 hónapja alatt történő változásokra, melyek a testedet, a lelkedet és a mindennapjaidat érintik.



Ezt a könyvet a Családinet.hu (www.csaladinet.hu) szerkesztői állították össze a Versys Clinics Humán Reprodukciós intézet szakértőinek és Prof. Dr. Balázs Csabának, a Budai Immuno-Endokrin Központ endokrinológusának közreműködésével, akiknek ezúton is köszönjük áldozatkész munkájukat:



- A csaladinet.hu szerkesztői



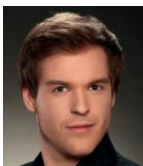
- **Dr. Vereczkey Attila** –meddősségi és endoszkópos specialista,
a Versys Clinics Humán Reprodukciós Intézet
orvosigazgatója



- **Dr. Süli Ágota**, pszichiáter, pszicho- és gyermekterapeuta



- **Higi Vera** – pszichológus, klinikai szakpszichológus jelölt



- **Vági Zsolt** dietetikus



- **Prof. Dr. Balázs Csaba** belgyógyász, immunológus,
endokrinológus

