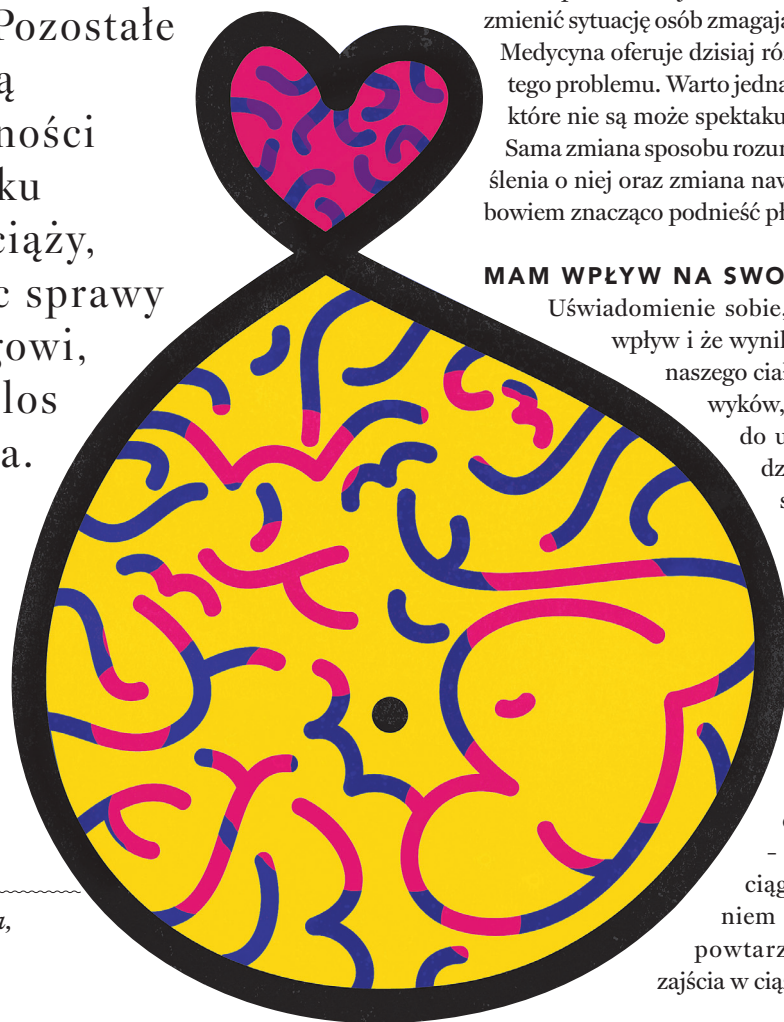


# NADZIEJA NA NOWE ŻYCIE

W Polsce tylko 19 proc. wszystkich par doświadczających niepłodności szuka pomocy u lekarza lub w klinikach. Pozostałe nie podejmują żadnej aktywności zmierzającej ku wymarzonej ciąży, pozostawiając sprawy swojemu biegowi, zdając się na los lub łaskę Boga.

**A zmiana myślenia i nawyków może pomóc w budowaniu płodności.**

TEKST *Joanna Kwaśniewska,  
Justyna Kuczmierowska*  
ILUSTRACJA *Maja Wolna*



# E

uropejskie Towarzystwo Reprodukcyjnej Człowieka i Embriologii ocenia, że w naszym kraju trudności z poczęciem dziecka ma około 15 proc. wszystkich par (ok. 1,5 mln par), czyli prawie 3 mln osób! Problemy z płodnością określają dwa różne pojęcia,

które wyznaczają odmienne obszary znaczeniowe, a tym samym różne rokowania dla osób, które ich doświadczają. Niemożność zajścia w ciążę z przyczyn medycznych, o charakterze nieodwracalnym (np. brak macicy), nazywana jest bezpłodnością. Jeśli jednak para nie może zajść w ciążę z powodów, które są odwracalne (np. torbiele na jajnikach, niedrożne jajowody, słaba jakość nasienia, bardzo duże nasilenie stresu w życiu), mówimy o niepłodności. To niepłodność staje się więc wyzwaniem dla lekarzy różnych specjalizacji oraz psychologów i terapeutów – pracują nad tym, które metody diagnostyczne i badawcze, jakie leczenie i wsparcie oraz jakie technologie i procedury mogą zmienić sytuację osób zmagających się z niepłodnością.

Medycyna oferuje dzisiaj różne sposoby rozwiązania tego problemu. Warto jednak przyrzeć się zmianom, które nie są może spektakularne, ale równie ważne. Sama zmiana sposobu rozumienia niepłodności i myślenia o niej oraz zmiana nawyków i stylu życia mogą bowiem znacząco podnieść płodność człowieka.

## MAM WPŁYW NA SWOJĄ PŁODNOŚĆ

Uświadomienie sobie, że na płodność mamy wpływ i że wynika ona zarówno ze stanu naszego ciała, jak i psychiki oraz nawyków, jest pierwszym krokiem do urodzenia wymarzonego dziecka. Wiele osób, nawet spośród tych, którzy aktywnie szukają pomocy lekarskiej, popełnia jednak błąd. Na przykład wtedy, gdy całą odpowiedzialność za swoją płodność oddają wyłącznie lekarzom, nie zmieniając trybu życia, stosunku do pracy, żyjąc w ciągłym stresie – dodatkowo wzmocnionym ciągłą diagnostyką i leczeniem hormonalnym, a także powtarzającymi się próbami zajścia w ciążę.

FOT. UNWERSYTYET SWIS, ARCHIWUM AUTORKI