

# ZAJŚĆ W CIAŻĘ



dr Piotr Pierzyński

# ZAJŚĆ W CIAŻĘ



Białystok 2011

## Redakcja:

Ewa Kozioł, Publikator

## Makieta i DTP:

Rafał Olesiewicz, Publikator

## Projekt okładki:

Małgorzata Gryniewicz

## Zdjęcia na okładce:

iStock, Jacek Wolfart

## Zdjęcia:

Shutterstock

## Ryciny:

Marcin Dominów

Wszelkie prawa zastrzeżone.

© Copyright dr Piotr Pierzyński, Białystok 2011

## Wydawca:

CMR

15-001 Białystok 1, skrytka pocztowa 269

e-mail: kontakt@cmr.org.pl

## ISBN

978-83-932557-0-2

## Nota prawna

Wydawca ani Autor nie ponoszą odpowiedzialności za wykorzystanie tekstów czy podawanych interpretacji badań. Jedynie badanie lekarskie i konsultacja, pozwalające na przeanalizowanie danych medycznych w sposób całościowy, upoważniają do sformułowania diagnozy i zaplanowania leczenia. Materiał przedstawiony w książce ma wartość edukacyjną, a wskazówki zawarte w treści książki nie mogą być wykorzystywane jako zalecenia lekarskie.

## Realizacja:

Publikator Sp. z o.o.

## Druk i oprawa:

Białostockie Zakłady Graficzne S.A.

# SPIS TREŚCI

SŁOWO WSTĘPNE . . . . .	8
OD AUTORA . . . . .	10

## **ROZDZIAŁ I: O KOBIEtach. . . . .** 12

SPIS ROZDZIAŁU . . . . .	14
BUDOWA I FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW RODNYCH . . . . .	15
JAK ROZPOZNAĆ DNI PŁODNE? . . . . .	18
Czy planować współżycie? . . . . .	19
Ocena owulacji . . . . .	20
Założ dzienniczek . . . . .	21
Inne sposoby oceny owulacji . . . . .	23
Plan postępowania . . . . .	25
UCIĄŻLIWE OBJAWY . . . . .	26
Nieprawidłowe krwawienia . . . . .	26
Bóle . . . . .	28
Uplawy . . . . .	30
CO MOŻE WPŁYWAĆ NA TWOJĄ PŁODNOŚĆ? . . . . .	33
Schorzenia kobiece – obecne lub przebyte . . . . .	33
Inne choroby a zachodzenie w ciążę . . . . .	38
Starania o ciążę w sytuacjach specjalnych . . . . .	43
Leki a zachodzenie w ciążę . . . . .	44
CZĘSTE PYTANIA . . . . .	46
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU . . . . .	51

## **ROZDZIAŁ II: MĘSKIE SPRAWY** . . . . . 52

SPIS ROZDZIAŁU . . . . .	54
PŁODNOŚĆ MĘŻCZYZNY – JAK TO DZIAŁA? . . . . .	55
Budowa i funkcjonowanie układu rozrodczego mężczyzny . . . . .	55
BADANIA U MĘŻCZYŻN . . . . .	59
Badanie nasienia . . . . .	59
Jak interpretować wyniki badania nasienia? . . . . .	62
Inne badania . . . . .	65
CO NIEKORZYSTNIE WPŁYWA NA JAKOŚĆ NASIENIA? . . . . .	66
Używki . . . . .	66
Otyłość . . . . .	67
Leki . . . . .	67
OBJAWY, KTÓRE NIEPOKOJĄ . . . . .	71
JEŚLI CHORUJESZ / CHOROWAŁEŚ NA . . . . .	74
Schorzenia urologiczne . . . . .	74
Inne choroby . . . . .	78
Sytuacje szczególne . . . . .	83
CZĘSTE PYTANIA . . . . .	85
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU . . . . .	89

## **ROZDZIAŁ III: ZAJŚĆ W CIĄŻĘ** . . . . . 90

SPIS ROZDZIAŁU . . . . .	92
ZANIM... . . . .	93
Decyzja . . . . .	94
Myślenie naprzód . . . . .	95
CO TRZEBA SPRAWDZIĆ? . . . . .	97
Badania do wykonania przed zajściem w ciążę . . . . .	97
Wizyta u ginekologa . . . . .	99
Odwiedź stomatologa . . . . .	99
Lekarz rodzinny . . . . .	100
Sprawdź swój BMI . . . . .	101
JAK ZWIĘKSZYĆ SZANSE NA ZAJŚCIE W CIĄŻĘ? . . . . .	104
Odstaw używki . . . . .	105
Zadbaj o dietę . . . . .	107
Aktywność fizyczna . . . . .	118
Pozbądź się stresu . . . . .	122
ODSTAWIENIE ANTYKONCEPCJI . . . . .	126
PAMIĘTAJCIE O... SOBIE . . . . .	127
CZĘSTE PYTANIA . . . . .	128
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU . . . . .	131

## **ROZDZIAŁ IV: JEŻELI NIE WYCHODZI . . . . . 132**

SPIS ROZDZIAŁU . . . . .	134
KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC? . . . . .	135
PIERWSZA WIZYTA W KLINICE LECZENIA NIEPŁODNOŚCI . . . . .	137
Jaką klinikę wybrać? . . . . .	138
Wstępna konsultacja . . . . .	143
BADANIA . . . . .	146
LECZENIE . . . . .	152
I. Stymulacja jajeczkowania . . . . .	153
II. Inseminacja domaciczna – IUI (Intrauterine Insemination) . . . . .	155
III. In vitro – IVF/ICSI i inne zaawansowane techniki rozrodu wspomaganego medycznie . . . . .	159
TEST CIĄŻOWY . . . . .	171
CZĘSTE PYTANIA . . . . .	174
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU . . . . .	181

## **ROZDZIAŁ V: UDAŁO SIĘ! I CO DALEJ? . . . . . 182**

SPIS ROZDZIAŁU . . . . .	184
TEST CIĄŻOWY I OBLICZANIE CZASU TRWANIA CIĄŻY . . . . .	185
CO MOŻE NIEPOKOIĆ? . . . . .	189
CIĄŻA A . . . . .	193
Podróże . . . . .	193
Aktywność seksualna . . . . .	193
Praca . . . . .	194
Chemikalia . . . . .	194
Farbowanie włosów . . . . .	195
SPRAWDŹ, CZY WSZYSTKO JEST W PORZĄDKU . . . . .	196
Kiedy udać się na pierwszą wizytę w ciąży? . . . . .	196
Badania laboratoryjne do wykonania w pierwszym trymestrze ciąży . . . . .	197
Badania USG w pierwszym trymestrze . . . . .	199
PAMIĘTAJ O . . . . .	201
CZĘSTE PYTANIA . . . . .	203
PODSUMOWANIE ROZDZIAŁU . . . . .	205
CZEKAMY! . . . . .	206
TABELE . . . . .	208
INDEKS SKRÓTÓW . . . . .	210
SKOROWIDZ . . . . .	212

## Szanowni Państwo

Ciąża to jedno z najbardziej doniosłych wydarzeń w życiu każdej pary. „Zdrowe zajście w ciążę” wymaga odpowiedniego zaplanowania i przygotowań, zarówno ze strony kobiety, jak i mężczyzny. Wykonanie podstawowych badań, wprowadzenie zmian trybu życia i umiejętna ocena sygnałów własnego ciała świadczących o płodności pozwalają – z jednej strony – na wczesne wykrycie i korektę problemów zdrowotnych, z drugiej zaś – na stworzenie odpowiednich warunków do zaistnienia ciąży.

Okolo jedna piąta par uzyskuje ciążę po jednym cyklu współżycia bez zabezpieczeń, mniej więcej połowie zajmuje to sześć miesięcy. Już kilka miesięcy „starań” niekorzystnie wpływa na związek i na samoocenę partnerów. Brak ciąży po 12 miesiącach prób powinien skłaniać do wizyty w klinice medycyny rozrodu i rozpoczęcia diagnostyki, a jeżeli to konieczne – leczenia. Wiele par zmuszonych do korzystania z pomocy medycznej w związku z niezamierzoną bezdzietnością jest zagubionych i potrzebuje dodatkowych – poza konsultacją lekarską – informacji.

Do Państwa rąk trafia książka „Zajść w ciążę” autorstwa dr Piotra Pierzyńskiego. Autor jest ginekologiem, adiunktem Kliniki Rozrodczości i Endokrynologii Ginekologicznej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, wyszkolonym w czołowych klinikach medycyny rozrodu w Polsce i Europie.



Poradnik ten w przystępny sposób podaje praktyczne i oparte na dowodach naukowych informacje przydatne w planowaniu ciąży. Książka szczegółowo opisuje zarówno sposoby oceny płodności, jak też czynniki niekorzystnie wpływające na płodność kobiet i mężczyzn. Porady te będą przydatne zarówno dla par będących na etapie planowania ciąży, od jakiegoś czasu próbujących ją uzyskać, jak też i tych z problemem niepłodności.

Liczymy, że przystępnie podana wiedza zawarta w przewodniku pomoże Państwu we właściwym zaplanowaniu ciąży oraz będzie stanowiła użyteczne źródło wiadomości w przypadku jakichkolwiek problemów z płodnością.

Z poważaniem,



Prof. dr hab. Sławomir Wołczyński

Prezes Polskiego Towarzystwa  
Medycyny Rozrodu



Prof. dr hab. Rafał Kurzawa

Przewodniczący Zarządu Sekcji  
Płodności i Niepłodności Polskiego  
Towarzystwa Ginekologicznego

## Szanowni Państwo

Planowanie ciąży i właściwe przygotowanie się do niej to świadomy wybór, który powinien być udziałem każdej pary myślącej o poszerzeniu rodziny. Większości – bo ponad połowie par – zajście w ciążę zajmuje sześć lub więcej miesięcy. Odpowiednie przygotowanie się do ciąży pozwala z jednej



strony na zwiększenie szans na jej uzyskanie, a z drugiej zmniejsza ryzyko kłopotów w czasie ciąży i po jej zakończeniu.

Co zmienić w trybie życia? Jakie wykonać badania? Co zrobić, by poprawić swoje szanse? To pytania często zadawane przez ludzi planujących ciążę lub się o nią starających, szczególnie, gdy starania trwają już od jakiegoś czasu. Odpowiedzi na nie znajdziecie w Rozdziałach I – III.

Już kilka miesięcy nieskutecznych prób zajścia w ciążę negatywnie rzutuje na związek i samoocenę zarówno kobiety, jak i mężczyzny. Co szósta para nie uzyskuje ciąży po roku starań. Jej niezamierzony brak po 12 miesiącach współżycia bez zabezpieczeń jest kryterium diagnostycznym rozpoznania niepłodności i wymaga przeprowadzenia odpowiedniej diagnostyki. Prowadzona jest ona w klinikach medycyny rozrodu i ma na celu identyfikację par wymagających leczenia.

Jak wybrać klinikę medycyny rozrodu? Jak łatwiej przejść przez terapię niepłodności? Co trzeba wiedzieć, by zwiększyć prawdopodobieństwo ciąży? Co zrobić po teście ciążowym? Odpowiedzi na te i inne pytania zawarte są w Rozdziałach IV i V.

Książka „Zajść w ciążę” jest poradnikiem dla ludzi planujących ciążę i starających się o nią. Zawarłem w niej praktyczne informacje i odpowiedzi na pytania, które trudno jest znaleźć na forach internetowych lub są rozproszone w różnych publikacjach. Mam nadzieję, że będą one pomocne na drodze do Waszego Szczęścia.

Pozdrawiam i życzę jak najwięcej sukcesów (tych małych i krzyczących).



Dr n med. Piotr Pierzyński

#### Podziękowania

Autor składa serdeczne podziękowania Pani Beacie Przybył za nieocenioną pomoc na każdym etapie pracy nad książką, Pani Dr Jolancie Świąteckiej z Kliniki Rozrodczości i Endokrynologii Ginekologicznej UM w Białymstoku za niezwykle pomocne uwagi merytoryczne oraz Pani Mgr Katarzynie Sobolewskiej z Centrum Dietetyki Eko Styl w Białymstoku za owocną współpracę i wartościowe porady.