

ROZDZIAŁ I O KOBIETACH



Rozdział dla Pań i o Paniach. Znajdziecie tu najważniejsze informacje na temat cyklu miesięczkowego i rozpoznawania płodności. Rozdział ten zawiera też opisy najczęstszych, niepokojących objawów, schorzeń oraz leków, wpływających na Waszą płodność.

JAK ROZPOZNAĆ DNI PŁODNE?

Umiejętność trafnego rozpoznawania dni płodnych pozwala na zwiększenie szans na zajście w ciążę. Poza dobrą jakością komórki jajowej i prawidłowym jajczkowaniem, elementami koniecznymi do zaistnienia ciąży są dobry stan jajowodów, dobra jakość nasienia oraz współzycie w odpowiednim czasie.

Rozpoznawanie zbliżających się dni płodnych każda kobieta może przeprowadzić, jedynie na podstawie obserwacji sygnałów swojego ciała. Do najważniejszych „parametrów” należy charakter wydzieliny w pochwie. O tym, czy owulacja miała miejsce można dowiedzieć się, mierząc temperaturę ciała (stwierdzając jej podwyższenie po owulacji), robiąc badanie progesteronu we krwi lub badanie USG. Zbliżającą się owulację da się też wykryć testami owulacyjnymi.

Dni płodne, to takie, podczas których szansa na zajście w ciążę jest największa. Częstotliwość stosunków płciowych w trakcie cykli, w których będziecie próbować zajść w ciążę powinna wynosić 3-4 razy w tygodniu w ciągu całego cyklu (poza miesiączkami) oraz co 1-2 dni w czasie najbardziej płodnym.

Plemniki w drogach rodnych kobiety mogą pozostać żywe i zdolne do zapłodnienia nawet do pięciu dni od stosunku. Do zapłodnienia wystarczy, by stosunek miał miejsce nawet na kilka dni przed owulacją. Szansa na ciążę będzie większa, jeśli współzycie będzie częstsze. W przeciwieństwie do plemników, jajeczka są gotowe do zapłodnienia jedynie przez kilkanaście, a maksymalnie do 24 godzin od owulacji.



■ Testy owulacyjne wykonuje się podobnie do ciążowych – wykorzystuje się w nich pobraną rano próbkę moczu.

Całość starań o ciążę koncentruje się więc na jednym celu: doprowadzeniu do tego, aby po owulacji, komórka jajowa była już „oczekiwana” przez plemniki. Powinny one zatem do bańki jajowodu dotrzeć jeszcze przed owulacją albo bezpośrednio po niej. Cała „sztuka” polega, więc na tym, aby znalazły się one tam w odpowiednim czasie. Jak tego dokonać – należy współżyć we „właściwym czasie”.

Czy planować współzycie?

Planowanie współzycia nie powinno polegać na układaniu tabeli podobnej do planu zajęć – wprowadza to dodatkowy stres, który często jest źle znoszony szczególnie przez Panów (po jakimś czasie mogą pojawić się zaburzenia erekcji). Generalna zasada przytoczona na poprzedniej stronie powinna wystarczyć (współzycie 3-4 razy w tygodniu przez cały cykl i co 1-2 dni w momencie wystąpienia objawów owulacji). Dni, w których się nie kochacie mogą być wykorzystane do oceny wydzieliny pochwowej. W dniu pojawienia się wydzieliny „płodnej” – przezroczystego, ciągnącego się śluzu podobnego do białka jaja kurzego powinniście współżyć, podobnie w dniu następnym i kolejnym. Później można powrócić do „zwykłego” rytmu współzycia (co 2-3 dni). Tak zwane „zbieranie nasienia” – czyli zmuszanie się do abstynencji po to, by mieć więcej stosunków w środku cyklu nie poprawia ani jego jakości, ani nie zwiększa szans na ciążę. Nie wszystkie pary mają jednak ochotę na seks 3-4 razy w tygodniu. W takim przypadku ważne jest współzycie nieco wcześniej przed spodziewaną owulacją, tak by w momencie samego jajczkowania można było uzyskać nasienie „świeże” – lepszej jakości.

Jeżeli po 3-6 miesiącach nie udało się osiągnąć Celu, można zacząć prowadzenie dzienniczka objawów,



■ Zadbajcie o to, by starania o dziecko nie przystoiły Wam radości z bycia razem.

starając się planować częstsze współzycie przed owulacją. Jeżeli zapłodnienie nie nastąpi w ciągu 12 miesięcy, mówi się wówczas o „niepłodności”. Nie brzmi to najlepiej, trzeba jednak wiedzieć, że u połowy par, które nie zaszły w ciążę po tym czasie, uda się to po kolejnych 12 miesiącach bez żadnego leczenia. Jak więc widać, czasem jest to jedynie kwestia czasu, aczkolwiek już po roku nieskutecznych prób warto jest powiedzieć „sprawdzam” i przejść badania w klinice leczenia niepłodności (zobacz Rozdział IV).

Ważna uwaga – powyższe rozważania dotyczą Pań w wieku do 35 lat. Zdolność do produkcji jajeczek w wieku 35-36 lat i więcej zaczyna się gwałtownie zmniejszać. Jeżeli planujesz ciążę na takim właśnie etapie życia (niezależnie czy jest to ciąża pierwsza czy kolejna) to dobrze jest zacząć od razu od obserwacji cyklu, notowania objawów i „celowanego” współzycia. Jeżeli do zapłodnienia nie dochodzi w ciągu kilku miesięcy lub jeżeli nie obserwujesz u siebie objawów owulacji, dobrze jest przeprowadzić wszelkie testy sprawdzające zdolność do zajścia w ciążę już wtedy. Badania konieczne do wykonania w takim „przełądzie” opisane zostały w Rozdziale III.