

on-line >>> [www.alnari.rs](http://www.alnari.rs)  
mail to >>> [office@alnari.rs](mailto:office@alnari.rs)

Naziv originala:  
Harriet Griffey  
HOW TO GET PREGNANT

Copyright © 1997, 2006, 2010 by The National Magazicne Co. Ltd. and Harriet Griffey  
Translation Copyright © 2011 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-711-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

# KAKO DA ZATRUDNITE HARIJET GRIFI

Prevela Nataša Andrić

alnari  
PUBLISHING

Beograd, 2011.



## Izrazi zahvalnosti

Mnogi su pomogli da napišem ovu knjigu, ali posebnu zahvalnost dugujem Suzani Rajs iz ISSUE-a, britanske Nacionalne asocijacije za plodnost, Kler Luis Džouns iz Britanske fondacije za neplodnost, Sandri Dil iz ACCESS-a, Tamsin Mej iz NIAC-a, Nacionalne kampanje za borbu protiv neplodnosti, pokojnoj dr Ani Flin iz Centra za prirodnu plodnost, dr Rejčel Petigru iz Odeljenja za veštačku oplodnju pri bolnici *Sent Tomas* u Londonu, Belindi Barns s *Forsajta* i Emi Dali iz kompanije *Nejšenel magazin*. Iako su njihovi komentari i podrška bili od neprocenjive vrednosti, odgovornost u pogledu sadržaja ove knjige počiva na meni.

Takođe bih želela da se zahvalim svim muškarcima i ženama – prijateljima i njihovim prijateljima – koji su bili tako dobri da sa mnom podele svoja iskustva u vezi s ostajanjem u drugom stanju, na ovaj ili onaj način. Ova je knjiga posvećena njima i mojoj vlastitoj deci, Džošu i Robiju.



# Sadržaj

1	Uvod	9
2	Plodni dani ciklusa	18
3	Plodnost kod muškaraca	36
4	Spremni za začecje?	44
5	Teškoće pri začecu	76
6	Lečenje sterilnosti	98
7	Alternativne i komplementarne terapije	116
8	Veštačka oplodnja	135
9	Spontani pobačaj	155
10	Trudnoća	172
11	Pogovor	189
	Rečnik pojmova	193
	Literatura	204





## Uvod

Za trinaest godina, koliko je prošlo otkad je ova knjiga prvi put objavljena, ponešto se promenilo, ali je jedna stvar nepokolebljivo ostala ista: uvek će postojati parovi za koje će začće predstavljati izazov. Britanska fondacija za neplodnost navodi da se radi o svakom šestom paru. Druga velika promena u doba u kom živimo jeste sve veća povezanost preko interneta. Nikada pre nije bilo tako lako doći do informacija i ideja i povezati se s onima koji imaju slična iskustva, šta god da ih takvima čini. Prosečna životna dob za rađanje prvog deteta takođe se promenila. Mnoge rađaju u poznim dvadesetim, a sada daleko je veći broj žena koje odlažu zašniavanje porodice do ulaska u tridesete, pa čak i rane četrdesete. I drugi činiooci tesno skupčani sa stilom života – produženim radnim vremenom, konzumiranjem brze hrane i sve većom zagađenošću životne sredine – takođe doprinose menjanju problema plodnosti u dvadeset prvom veku.

Međutim, još uvek stoji da većina žena odrasta u očekivanju da će moći da ima decu samo ako to poželi. Pretpostavka da je moguće ostati u drugom stanju postoji od uzrasta kada počinje menstrualni ciklus. U stvari, ženi je, kad počne da vodi seksualni život, glavna preokupacija da do toga ne dođe. Kako je kontracepcija postajala sve efikasnija i dostupnija u poslednjih pedeset godina i više, ne samo da su se žene osećale bolje zbog mogućnosti da izbegnu neželjenu trudnoću nego su postale podjednako uverene da će moći da zatrudne kad to požele. Kontracepcija i izbor doživljavaju se kao ista stvar, pa se uvrežilo uverenje da je dobijanje bebe samo pitanje vremena, a ne mogućnosti.

Isto tako, pošto se mediji sve više bave problemom neplodnosti, ljudi postaju svesni da takav izbor nije baš jednostavno ostvariv, bez obzira na sve podatke koji govore suprotno. Može se desiti da do trudnoće ne dođe tako lako kad konačno odlučimo da zatrudnimo pošto smo se prethodno dugo čuvali. Tada ona mogućnost izbora ne izgleda kao da je bogom dana.

Baš ova dilema dodatno je zakomplikovana ograničenošću reproduktivnog perioda žena – onog razdoblja kada je začće, zapravo, moguće. To je period od dobijanja prve menstruacije, koja je jasan pokazatelj ispravnog funkcionisanja ženskog reproduktivnog sistema, do menopauze, kada ovulacija i prateća hormonalna aktivnost prestaju. On može trajati trideset do četrdeset godina, od desete ili petnaeste godine života do četrdeset pete ili pedeset pete, što je krajnje individualno. Mada se to može činiti kao veoma dugo razdoblje, ono veoma brzo prođe kada pokušavate da ostvarite karijeru, vezu ili, pak, oboje.

Starost jeste relevantan, ali ne i jedini faktor koji dovodi do problema sa začćem. Mnoge žene iz raznih razloga imaju problem neplodnosti ili smanjene plodnosti i pre nego što se postavi pitanje starosti. Ipak, žene koje su odlagale trudnoću zbog ovoga ili onoga mogu biti opterećene godinama i pogrešno uverene da im je to glavni problem za začće. Starosno doba ima uticaja utoliko što,

## *Kako da zatrudnite*

kako starimo, čak i najmanji činilac koji ometa začće ima sve veći uticaj – naprosto zato što naše opšte zdravstveno stanje i kondicija s godinama opadaju.

Očigledna nesposobnost žene da ostane u drugom stanju onda kada to poželi može imati dubok i značajan efekat na njeno shvaćanje sopstvene seksualnosti. Ona izaziva svakakva pitanja o tome kako žena doživljava sebe, svoju vezu i, naposljetku, svoju ulogu u životu. Neke žene i biraju određena zanimanja samo zato što će se ona u nekoj kasnijoj fazi 'uklopiti' s rađanjem dece. Takođe, za ženu na vrhuncu karijere rođenje deteta može izgledati kao prilika da uživa u jednom drugačijem životnom tempu. Nemogućnost da se zatrudni može još probuditi i nedoumice oko toga šta u društvu u kom živimo znači biti žena. Mnoge žene ostvarivanje uspješne karijere doživljavaju kao izazov njihovoj ženstvenosti, dok je rođenje deteta potvrđuje. I tako, u cilju izjednačavanja jednog i drugog, postaje sve važnije ostvariti se na obadva načina. Zapadnjačko društvo još se nije pomirilo s idejom zaposlenih majki i još primenjuje dvostruke standarde.

Sa raznim pitanjima, koja nisu od naročito značaja za ženu koja lako i bez ikakve brige ostaje u drugom stanju, teško je boriti se ako postoje problemi, makar oni bili i prolazne prirode. Možda nikad nećemo morati da vagamo glasove za i protiv rađanja deteta ako se trudnoća jednostavno desi. Onda se bavimo samo njenim održavanjem. Ali, ukoliko zbog toga što nikako ne ostajete trudni osećate pritisak da pravdate svoju želju da imate dete, onda nastojanje da zatrudnite može doneti iskustvo emotivne izolovanosti.

Jedna od prvih stvari koje treba naglasiti jeste da je sasvim mali broj ljudi potpuno neplodan. Veoma često se radi o kombinaciji manjih činilaca koji otežavaju začće, ali je ono teoretski moguće. To što nam statistika govori da jedan od šest parova u nekom periodu ima problema sa začćem takođe znači da preostalih pet nemaju taj problem. A ako cifra od nekih 600.000 ljudi koji su se podvrgli lečenju steriliteta zvuči strašno, setite se da je raspon različitih

terapija ogroman i da to ne znači da većina pacijenata neće uspeti da ostvari potomstvo.

Još je možda važnije da zapamtite da par koji nema nikakvih problema s plodnošću i dalje ima šansu od samo jedan prema četiri da začne u toku prvog meseca. To je normalno. Oko 85 do 90 posto parova začne u toku prve godine pokušavanja, dok 95 posto svih parova može tome da se nada u periodu od dve godine. Nekim parovima je prosto potrebno više vremena.

Iako može dovesti do istih reperkusija, neplodnost kod muškarca izaziva nešto drugačije probleme nego što je slučaj kod žene, uglavnom zato što je plodnost u daleko većoj meri deo njenog svakodnevnog života. Ženama mesečni ciklus hormonalnih fluktuacija i menstrualno krvarenje predstavljaju redovno svedočanstvo o tome da mogu da zatrudne. Svaka menstruacija govori ženi da njen organizam funkcioniše i da *može* da začne, istovremeno joj potvrđujući da ovog puta *nije* ostala trudna. Kod muškaraca plodnost je manje očita. Ejakulacija, koja prati orgazam, sastavni je deo njihovog doživljavanja sopstvene kreposti i nerazmrsivo povezana s idejom o plodnosti. Njima je tako očigledan pokazatelj muškosti evidentan daleko redovnije nego njihovim partnerkama. Pa ipak, stvaran potencijal muškarčeve sposobnosti da oplodi partnerku takođe je skriven; očigledan je samo kada dođe do trudnoće. Ako žena ne zatrudni, a ispostavi se da je problem do muškarca, on dovodi u pitanje svoju muškost na sličan način na koji i žena u takvoj situaciji preispituje svoju ženstvenost. I kod muškarca se javljaju sumnja u sebe, samookrivljavanje, tuga i uznemirenost u pogledu budućnosti veze.

Uopšte nije lako doneti odluku o proširenju porodice. Izgleda da savršeni trenutak ne postoji. Ljudima se čini da će im pogrešno izabrano vreme ugroziti karijeru, što može umanjiti prihode, dok ih zbog mogućnosti da izgube posao dodatno mori briga kako da izdržavaju porodicu. Prirodno je da dolazak dece ograničava, čak i uskraćuje slobodu roditeljima koji se u podjednako meri posvećuju

podizanju porodice. U nekim slučajevima se dešava da je jedan partner spreman na to, dok se drugi užasava i od same pomisli.

Mnogi parovi priznaju da *idealno* vreme za planiranje porodice gotovo da ne postoji, ali da je najbolje ono kada su oba partnera saglasna. Ovaj prećutni sporazum možda je oduvek bio deo same veze, ali usaglašavanje oko vremena nije uvek tako lako. Par koji odluči da ide u tom pravcu i aktivno planira potomstvo, a onda u prvih nekoliko meseci otkrije da se ništa ne dešava, može biti isfrustriran, posebno ako su i druge životne odluke skopčane s planiranim rođenjem deteta. To može biti selidba ili ostajanje na istom poslu samo zato što je to najbolja opcija u trenutku proširenja porodice. Ove krupne teme mogu da se isprepliću, a kada očigledan zastoj utiče na druge važne oblasti života, javljaju se novi problemi.

Parovi koji nemaju teškoća s dobijanjem potomstva, i kod kojih do trudnoće dolazi bez planiranja i predumišljaja, ne moraju ni da se bave ovim pitanjima. Ali, kod onih koji svesno i planski donose odluke, a *onda* se ništa ne dešava, može doći do velike međusobne napetosti. Važno je razgovarati o problemima u kojoj god fazi da se ukažu, ako se ukažu. To nije uvek lako i zahteva razmišljanje, iskrenost i upornu želju da se tema do kraja raspravi. Može se desiti da se tehnički deo nastojanja da žena ostane trudna shvati olako, dok se emotivna komponenta želje da se ima dete, koja je često izraz ljubavi prema drugoj osobi, sasvim potisne ili zaboravi.

Sama tehnika pravljenja beba svima nam je dobro poznata. Sve zvuči vrlo jednostavno, ali je u stvarnosti taj proces daleko istančaniji. Pitajte neke nasumično odabrane žene kada je najverovatnije da će začeti i dobićete čitavu paletu različitih odgovora. Ta informacija ženama nije potrebna tokom najvećeg dela njihovog reproduktivnog perioda. Široka upotreba kontraceptivnih sredstava i princip da se koriste 'u svakoj rizičnoj situaciji', zapravo prilikom svakog seksualnog odnosa, sugerišu ženama da su sve vreme plodne, što je potpuno netačno. Prvi korak za one koje imaju problema s ostajanjem u drugom stanju jeste da saznaju sve o svom mesečnom

ciklusu kako bi shvatile kada im se tačno dešava ovulacija, to jest kada je začeće moguće. Ova knjiga ima čitavo poglavlje o ženskom reproduktivnom ciklusu upravo zbog značaja razumevanja sopstvenog ciklusa prilikom pokušaja da se zatrudni.

Naučiti važne stvari o vlastitim plodnim danima tokom ciklusa vredi truda iz mnogo razloga. Prvo, bolje vremensko usklađivanje seksualnog odnosa značajno uvećava šanse za začeće. Drugo, žena stiče osećaj kontinuirane kontrole nad događajima; isuviše je lako zanositi se očiglednim uspehom medicinske intervencije kada prepuštanje te odgovornosti, dugoročno posmatrano, nije najkorisnija opcija. Pretrage u vezi s uzrokom neplodnosti krajnje su zahtevne, kao i veštačka oplodnja. Treće, ono obezbeđuje suštinske informacije o ženinim plodnim danima, što je izuzetno važno prilikom razmatranja daljih pretraga i lečenja koje predlaže lekar. Četvrto, ako su kvalitet i količina partnerove sperme na graničnim vrednostima, upućenost u plodne dane žene povećava šanse za uspešnu oplodnju jajne ćelije.

Jedan par potražio je savet učitelja prirodnog planiranja porodice zbog problema sa začećem. Iako se znalo da taj čovek ima mali broj spermatozoida, od neplodnosti se lečila njegova žena, koja nije imala nikakav očigledan problem – pila je tablete *klomida* da pojača ovulaciju. Praćenjem pokazatelja plodnih dana ispostavilo se da žena ovulira redovno i normalno, što je i sama pretpostavljala. U roku od par meseci taj par je, sledeći preporuke savetnika, prirodnim putem i bez lekarske intervencije začeo uprkos muškarčevoj graničnoj vrednosti spermatozoida.

Osećaj samopouzdanja u sposobnost da se začne brzo se topi kad se proces otegne i razlozi za neuspeh nagomilaju. Želja da se dobije dete može postati preokupacija posle nekog perioda, ako ne i opsesija, zato što su sve misli i energija usredsređeni samo na to. Nema sumnje da je želja za reprodukcijom izuzetno snažna, a njeni koreni su u svim vrstama potreba, koje često i ne prepoznamo. Delom je povezana sa željom da stvorimo nešto što je deo nas samih

kao zalog za budućnost. Reproaktivna tehnologija može da nas povede u određenom pravcu, možda onom koji uključuje upotrebu donirane sperme ili jajne ćelije, i rezultat može biti uspešan dolazak bebe na svet; ali bez rešavanja navedenih problema, i dalje može biti prisutno osećanje neuspeha. Uprkos sreći koju rođenje deteta donosi, žaljenje možda nikad neće moći da se proživi ili da prođe. Mnogi očevi dece koja su začeta zahvaljujući doniranoj spermi i dalje govore o 'pravom' ocu svog deteta.

Svaka klinika u Velikoj Britaniji u kojoj se vrši veštačka oplodnja takođe je u obavezi da pruži savetodavnu pomoć da bi uopšte dobila licencu za rad. Par može ovo savetovanje da shvati kao nepotrebno ako ga doživi kao proces tokom kojeg treba da pokaže svoje sposobnosti da se nosi sa situacijom, umesto kao osmišljenu priliku da prepozna neke od problema koji mogu proizaći iz samog tretmana. Dobro obučeni savetnik istančanih osećanja može biti od ogromne koristi kad dođe do postavljanja pitanja koja se moraju rešavati, naročito kada se radi o veštačkoj oplodnji. Ne samo da treba da budete detaljno upućeni u sam proces oplodnje i da se uhvatite u koštac sa situacijom nego treba i da razumete kakve sve implikacije lečenja ili tretman mogu imati u vašem slučaju.

Iako veštačka oplodnja za neke parove možda predstavlja jedinu mogućnost, i mada je mnogo beba srećno doneto na svet zahvaljujući upravo toj proceduri, u stvarnosti je ona neophodna vrlo malom broju parova. Ako do trudnoće ne dolazi, nema razloga da se odmah pretpostavi da je veštačka oplodnja jedina opcija. S obzirom na granice koje postavlja britanska Nacionalna zdravstvena služba (NHS), pri čemu uprava svake zdravstvene ustanove postavlja sopstvene kriterijume za kandidate – jedan je starost žene – i cena privatnog lečenja, veštačka oplodnja praktično nije ni dostupna velikom broju ljudi.

Jedan od ciljeva ove knjige jeste da ukaže na mnoge načine na koji žene koje žele da zatrudne mogu da pomognu sebi i svojim partnerima. Iza svake priče o uspehu postignutom veštačkom

oplodnjom, stoji priča o začecu koje se desilo uprkos svemu. Postoji nešto u prirodi same reprodukcije što prkosi čitavoj medicinskoj nauci – bilo onda kada se trudnoća ne dešava, bilo kada se, nekim čudom, ipak desi. To bi se slobodno moglo nazvati duhovnom komponentom bebe ili čudom života. Kako god na to da gledate, postoji bezbroj priča o ženama koje su začele prirodnim putem posle mnogih godina bez potomstva, pošto su usvojile dete, posle i uspešne i neuspešne vantelesne oplodnje (IVH) i u svojim četrdesetim! I premda lekari ne žele previše da pospešuju vaše nade i očekivanja i naklonjeni su tek iznošenju prognoza s aspekta statistike, nemojte gubiti nadu.

Jedna žena s potpuno zapušnim desnim jajovodom i hidrosal-pinksom (proširenje na jajovodu u kom se nakuplja tečnost) na levom odustala je od svake pomisli da će dobiti dete posle nekoliko bezuspešnih vantelesnih oplodnji. Ona je, inače, homeopata, i lečila je druge žene od steriliteta, ali za sebe je procenila da treba da se podvrgne tretmanima za žene koje ulaze u menopauzu. U četrdeset sedmoj godini otkrila je da je trudna i u četrdeset osmoj rodila je savršeno zdravu bebú i to lako i glatko. Opterećivala su je tuđa mišljenja da je prestara, ali pošto su rezultati amniocenteze pokazali da je s bebom sve u redu, uspeła je da se opusti i uživa u trudnoći.

Ukoliko čitate ovu knjigu, sva je prilika da ili planirate trudnoću ili već nekoliko meseci bezuspešno pokušavate da ostanete u drugom stanju. Iako je problem neplodnosti obrađen, osnovni fokus informacija je na tome da saznate kako da zaista pomognete sebi, bilo da se radi o podešavanju vremena odnosa ili ukazivanju na neophodnost medicinske pomoći.

Ne postoje laki odgovori; ponekad ono što je ispravno za jedan par ne važi za drugi. Neki parovi ne žele nikakve medicinske intervencije, drugi su spremni da preduzmu svaki potreban korak koji će im omogućiti da dobiju dete. A neki najpre odbiju pomoć, pa se posle predomisle. Najvažnije je doći do informacija koje su relevantne za ličnu situaciju dvoje ljudi koji pokušavaju da postanu



## *Kako da zatrudnite*

roditelji. Čitanje ove knjige može da bude prvi stepenik ili način za dolaženje do dodatnih obaveštenja, u zavisnosti od onoga što vam je već poznato.

Rađanje dece i podizanje porodice verovatno je nešto najkreativnije, najstimulativnije, najnapornije, najzahvalnije, najzamornije, vremenski najzahtevnije, najskuplje i najuzbudljivije što ćete ikada raditi. Uz toliko kontradiktornosti tokom celog puta, zar vas čudi što je potrebno vreme da se čitava stvar pokrene s mrtve tačke?

## 2

### Plodni dani ciklusa

*Mada sam imala neku grubu predstavu o tome šta su plodni dani, zapravo sam znala samo da dobijam menstruaciju na svake četiri sedmice ili tu negde. Kada sam rešila da zatrudnim, nisam imala jasnu ideju o tome kada imam ovulaciju. Pretpostavljala sam da ovuliram otprilike sredinom ciklusa, ali sve dok nisam počela da vodim neku vrstu evidencije, nisam imala pojma o kom se periodu radi!*

Kler, 27 godina

*Dok nije prošlo punih šest meseci tokom kojih smo pokušavali da napravimo bebu, nisam shvatila koliko malo znam o tome kako dolazi do začeća – izuzev očiglednih činjenica! Volela bih da sam se malo više informisala o tome pre nego što sam počela da se brinem, jer je sve postalo jednostavno čim sam proučila svoj ciklus; ubrzo sam i zatrudnela.*

Mojra, 34 godine

## *Kako da zatrudnite*

Premda je većina žena svesna da postoje plodni dani, nije baš svakoj jasno kako oni funkcionišu i kada su joj najveće šanse da ostane u drugom stanju. Razlog za to možda delimično leži u tome što su nam dobronamerni stariji, u želji da nas navedu da budemo oprezniji u bilo kojoj vrsti seksualnog kontakta, govorili da pri nezštićenom odnosu *uvek* postoji rizik od trudnoće. Iako su časovi biologije bili i više nego dovoljni, i mada smo pročitali brošure koje se besplatno dele na klinici za planiranje porodice, i dalje postoje bezbrojna pogrešna tumačenja svega što se tiče začeća.

Razumevanje ciklusa događaja koji stvaraju priliku za začeće važno je ne samo u svetlu nastojanja da do njega dođe nego i da bi se shvatili razlozi zbog kojih se ono ne dešava uvek lako. Pre nego što dođe do trudnoće, moraju da se odigraju određeni procesi: ovulacija, spajanje spermatozoida s jajnom ćelijom, oplodnja, implantacija i nastavljanje trudnoće do bebinog rođenja. Može se desiti mnogo toga lošeg u bilo kojoj od ovih faza, a kod onih kojima je začeće komplikovano i ne može da se počne s nalaženjem rešenja dok se ne otkriju uzroci tih komplikacija. I dok svi imamo neko tumačenje načina na koji funkcioniše naš reproduktivni sistem, bilo ono maglovito ili kristalno jasno, rekapitulacija gradiva uvek je od koristi. I najmanji poremećaj ili smetnja u jednom od stadijuma ovog procesa može odlučiti o uspehu ili neuspehu. Kada je problem rezultat kombinovanja više faktora, saznanje gde i kako se oni javljaju olakšava pristup mogućnostima koje nam stoje na raspolaganju za rešavanje problema.

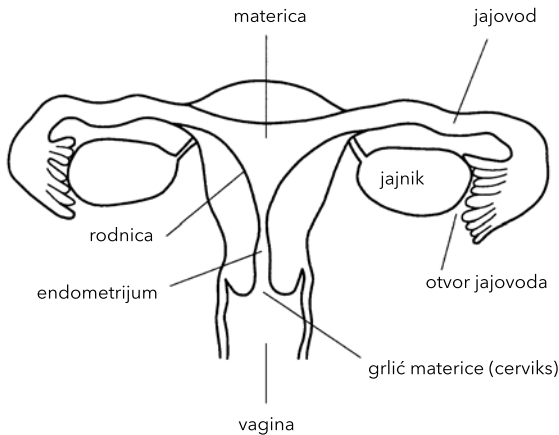
## PLODNI DANI

Svaka žena se rađa s tačno određenim brojem nesazrelih jajnih ćelija u svakom jajniku, a za vreme puberteta hormoni počinju da kontrolišu plodne dane. Približno svake četvrte sedmice jedno jajšće iz jednog od jajnika počinje da sazreva, a zatim da putuje niz

## Harijet Grifi

jajovod. Raspoloživost tog jajašceta čini začće mogućim – naravno, ako ga oplodi spermatozoid i ako se uspešno ugnezdi u materici, što se naziva implantacijom.

Ciklus događaja koji pokreće ovulaciju kontroliše lučenje hormona u telu žene. Hormoni predstavljaju prefinjen sistem prenosa podataka kroz organizam i omogućavaju obavljanje brojnih telesnih funkcija. Proizvodi ih niz endokrinih žlezda – jajnici su samo dve. Hormoni nisu potrebni samo za regulisanje plodnosti. Tu su i drugi hormoni poput insulina, koji se proizvodi u pankreasu i reguliše nivo glukoze u krvi – bez insulina organizam oboleva od dijabetesa.



### *Ženski reproduktivni organi*

Hormoni izlučeni u jednom delu tela utiču na sve ostale, a 'glavna' žlezda je hipofiza i smeštena je u mozgu. Hipofiza ne proizvodi samo hormon rasta, već i supstance koje podstiču druge žlezde da luče svoje hormone. Na primer, tiroidna ili štitasta žlezda stimuliše se da proizvodi hormone koji regulišu brzinu metabolizma