

dr Jean M. Twenge

# Jak skutecznie zajść w ciążę

Wyluzuj i zostań mamą



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**Jak skutecznie  
zajść w ciążę**



dr Jean M. Twenge

# Jak skutecznie zajść w ciążę

Wyluzuj i zostań mamą



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-121-6

Tytuł oryginału: *The Impatient Woman's Guide to Getting Pregnant*  
Copyright © 2012 by Jean Twenge

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta publikacja zawiera opinie i pomysły autorki. Jej intencją jest dostarczenie pomocnego i pouczającego materiału na tematy poruszone w tej publikacji. Sprzedawana jest w porozumieniu, że w książce autorka ani wydawca nie świadczą usług medycznych, zdrowotnych ani żadnych innych osobistych profesjonalnych usług. Przed zastosowaniem jakichkolwiek sugestii zawartych w tej książce czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem.

Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności, straty ani ryzyka w związku z pośrednimi i bezpośrednimi konsekwencjami stosowania informacji zawartych w tej książce.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Moim dzieciom*





# Spis treści

Przedmowa .....	9
Wstęp .....	13
1. Co zrobić, nim zaczniesz się starać .....	19
2. Suplementy, ćwiczenia i dieta SOŁ .....	53
3. Jajo inne niż sprzedawane w pojemnikach: jak ocenić, kiedy masz owulację .....	73
4. Mambo w pozycji horyzontalnej: najlepszy czas, by tańczyć taniec dziecka .....	99
5. Wybór płci dziecka .....	111
6. Nie tak straszne, jak słyszałaś: prawdziwe statystyki wieku i płodności .....	129
7. „Jeśli jeszcze ktoś mi powie, żeby się »po prostu wyluzować«...”: psychologiczna strona zajścia w ciążę .	145
8. Siusianie na testy: dwutygodniowe oczekiwanie i kiedy robić testy ciążowe .....	171
9. Smutne zakończenia: poronienie .....	185
10. Kiedy iść do lekarza i czego spodziewać się po wizycie .....	197
11. Gratulacje i przygotuj się na chodzenie spać o 20.00: gdy już zajdziesz w ciążę .....	211

Aneks A: Poradnik dla naprawdę niecierpliwych: dużo rad, cała prawda i kilka żartów .....	217
Aneks B: Odkodowane skróty: jak zrozumieć resztę starających się o dziecko .....	219
Aneks C: Odliczanie do starania się .....	221
Aneks D: Lista zakupów niecierplivej kobiety .....	225
Aneks E: Pomysły na posiłki .....	227
Aneks F: Rozwiązywanie problemów .....	231
Aneks G: Więcej szczegółów związanych z dziewczynkami i chłopcami: jak pomylił się Shettles .....	235
Aneks H: Dalsze lektury .....	243
Źródła .....	247
Podziękowania .....	259
O Autorce .....	263

# Przedmowa

Dr n. med. Sarah M. Appleton  
Oddział Położnictwa i Ginekologii  
Szpital Uniwersytetu w Kolorado

Gdy mówię ludziom, że jestem położnikiem i ginekologiem, często spotykam się z różnymi reakcjami, zwykle jedna z nich to „na pewno uwielbiasz pracę w takiej *szczęśliwej* dziedzinie”. To prawda. Nie ma nic bardziej niesamowitego niż pomaganie rodzinie w przyjściu na świat jej nowego członka. Jednak większość ludzi nie dostrzega niepokoju, jaki dręczy wielu moich pacjentów jeszcze przed poczęciem.

Decyzja o założeniu rodziny może być przytłaczająca. Ponadto jest to temat intymny i często kobiety wołałyby rozmawiać o swoich obawach z najbliższymi przyjaciółkami lub siostrami. Niestety najlepsze przyjaciółki mogą nie znać wszystkich faktów ani nie wiedzieć, jak interpretować zagmatwane dane i statystyki przewijające się w mediach. Tu wkra-  
cza *Jak skutecznie zająć w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą*. Doktor Twenge omawia ważne szczegóły związane z przygotowaniem i próbami poczęcia, z dogłębnym przeglądem literatury, zdrową dawką humoru i poufałością przyjaciółki.

Być może czytałaś już, że musisz zacząć przyjmować witaminy prenatalne jeszcze zanim zaczniesz starać się o dziecko, ale pewnie także czytałaś dezorientujące lub sprzeczne informacje o innych witaminach i suplementach, diecie, ćwiczeniach, czasie poczęcia, domowych zestawach do monitorowania ciąży itd. Niewiele jest dostępnych dla pacjentów źródeł, które wiarygodnie przedstawiają dowody medyczne. Ze swoją biegłością w badaniach dr Twenge interpretuje dane dotyczące naturalnego poczęcia, przedstawiając informacje w przystępny sposób.

Jako lekarz, który również przyjmuje pacjentki z depresją i lękiem w i po ciąży, widziałam skutki, jakie staranie się o dziecko wywiera na zdrowiu psychicznym. Stres i lęk często dotyczą pacjentki i ich partnerów. Bez skutecznego planu radzenia sobie z tymi uczuciami pary mogą czuć się odizolowane od swoich bliskich i sfrustrowane procesem. Oczywiście częsta kolokwialna rada „po prostu się wyluzuj” jest nieskuteczna i doprowadza do szału tych, którzy chcą mieć dziecko. W książce *Jak skutecznie zająć w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą* omówione zostały różnorodne techniki redukcji stresu i zdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem, z których wiele zalecam moim pacjentkom.

W ciągu pracowitego dnia w mojej klinice poznałam Dianę\*, nową pacjentkę zapisaną na wizytę przygotowującą do starania się o dziecko. Jak wiele z moich pacjentek, Diana lubiła mieć wszystko zaplanowane. Jako nastolatka wcześniej wybrała swój uniwersytet. Prosto po college’u poszła na studia prawnicze, aplikowała na „odpowiednie” staże w najlepszych kancelariach i ciężko pracowała – aż została partnerem w jednej z kancelarii. Po drodze poznała swojego męża; jak można się spodziewać,

\* Imię zmienione.

on również lubi mieć wszystko zaplanowane. Po ugruntowaniu swojej pozycji w większości aspektów życia, byli gotowi, by założyć rodzinę. Mieli do mnie pytania, które często wcześniej słyszałam w moim gabinecie:

Czy mogę zajść w ciążę?

Co muszę zrobić, nim zacznę starać się o dziecko?

Czy jestem wystarczająco zdrowa, by być w ciąży?

Czy nasze życie nie jest zbyt stresujące na ciążę?

Co możemy zrobić, by zwiększyć szanse poczęcia?

Czy możemy jakoś kontrolować ten proces?

A co, jeśli nie zajdę w ciążę w ciągu trzech miesięcy? Sześciu miesięcy? Roku?

Czy zwlekaliśmy zbyt długo?

Ostatecznie Diana, jej mąż i ja odbyliśmy długą dyskusję, by odpowiedzieć na wszystkie ich pytania i aby przygotować plan działania. Mam nadzieję, że opuścili mój gabinet z mniejszymi obawami i z pozytywnym nastawieniem na podjęcie kroków do powiększenia rodziny. Podobnie *Jak skutecznie zajść w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą* jest źródłem, które skutecznie dostarcza odpowiedzi na pytania, łagodzi obawy i daje czytelnikom nadzieję.

Zatem jeśli jesteś kobietą, która zaplanowała różne elementy swojego życia, a teraz potrzebujesz wskazówek, jak zwiększyć prawdopodobieństwo zajścia w ciążę, ta książka jest dla ciebie. Jeśli nie planujesz wszystkiego z góry, ale chcesz odgrywać aktywną rolę w swojej płodności, ta książka jest dla ciebie. Być może masz po prostu pytania odnośnie do prób zajścia w ciążę i potrzebujesz pomocnych informacji z dawką humoru i realizmu, zatem bierz się za czytanie!



# Wstęp

Dobrze, przyznaj się: jesteś niecierpliwa. Być może zaplanowałaś swoją karierę, a teraz jesteś gotowa założyć rodzinę i w tej kwestii chcesz być tak samo zorganizowana i dobrze poinformowana. A może od kilku miesięcy starasz się zajść w ciążę, co wystarczy, by zacząć się niecierpliwic. A może jesteś trochę starsza i nie masz czasu, by swobodnie podchodzić do swojej płodności. Możliwe, że chcesz szybko zajść w ciążę, by przestać doprowadzać twojego męża do szału (chłopa albo partnera. Dla zwięzłości przez większość czasu używam określenia mąż).

Gdy ja próbowałam zajść w ciążę, nie znalazłam książki o zachodzeniu w ciążę, której czytanie byłoby przyjemne jak rozmowa z przyjaciółką, która dużo wie, ale również dużo się śmieje. Próby zajścia w ciążę nie są jedynie medyczne – są psychologiczne, społeczne i seksualne. Wiążą się również z ogromną ilością emocji, od niepokoju i desperacji do nadziei i radości. Próby poczęcia są na zmianę tragiczne i śmieszne.

Zamiast przytulania się po stosunku seksualnym, podkładasz poduszkę pod pupę i siedzisz z nogami w powietrzu jak przewrócony na grzbiet insekt. Dwa tygodnie później zezujesz wściekła na coś, na co właśnie nasiusiałaś, modląc się, by pojawiła się druga kreska i czując przygnębienie, gdy się nie pojawia. Te doświadczenia to nie tylko stosunek seksualny i oddawanie moczu; jak wiele najlepszych wydarzeń w życiu, są jednocześnie komiczne i pełne emocji.

Książki i strony internetowe pisane przez lekarzy od płodności (zwykle płci męskiej) poinformują cię o najnowszych testach, ale wiele im brakuje. Jak wielu z tych lekarzy budziło swoich mężów na poranny seks, ponieważ myśleli, że mają owulację? Jak wielu z nich nerwowo siusiało na test o 5.00 rano, ponieważ nie byli już w stanie dłużej wytrzymać, lub spazmatycznie płakało, gdy dostali miesiączki?

Jeśli chodzi o mężów – cóż, większość mężczyzn nie jest tak niecierpliwa jak kobiety, z przyjemnością spędzają czas w świecie gier wideo i sportu, nie zważając na największą wagę śluzu szyjkowego i siusiania na testy. Gdyby mężczyźni mogli zachodzić w ciążę, prawdopodobnie byłoby znacznie więcej odcinków serialu dokumentalnego *I Didn't Know I Was Pregnant* („Nie wiedziałam, że jestem w ciąży” – amerykański serial dokumentalny o kobietach, które nie wiedziały, że są w ciąży, dopóki nie rozpoczęły się poród – przyp. tłum.), (tak, to prawdziwy serial z odtworzeniami sytuacji, w których punktem kulminacyjnym jest zwykle poród zaskoczonych kobiety na sedesie. W programie komediowym natychmiast przechrzczono serial na *I Didn't Know I Have to Take a Dump* [„Nie wiedziałam, że muszę zrobić kupę” – przyp. tłum.]).



Zasługujesz na najdokładniejsze informacje. Gdy pierwszy raz starałam się o dziecko, przeczytałam wszystkie możliwe książki i artykuły w Internecie. W mojej codziennej pracy jako badaczka analizuję dane i prowadzę dziennik artykułów, więc następnie sięgnęłam po badania publikowane w czasopismach medycznych. Cały czas odkrywałam, że wszystko, co znalazłam w Internecie, w książkach, a nawet instrukcjach testów owulacyjnych, było błędne, w połowie błędne lub pochodziło z wątpliwego źródła. Mój ulubiony przykład: często cytowana statystyka, że kobiety po 35. roku życia mają tylko 66% szans na zajście w ciążę w ciągu roku pochodzi z badania archiwów urodzeń w XVII wieku we Francji! Badania wykorzystujące bardziej współczesne dane wykazują znacznie wyższą płodność u starszych kobiet. Znalezienie prawdziwych informacji, opartych na rzeczywistych badaniach, pomogło mi zająć w ciążę stosunkowo szybko pomimo posiadania więcej niż 35 lat i pomimo pewnych problemów z płodnością. Jednak większość z tych rygorystycznych naukowo i bardzo pożytecznych badań nie jest dostępna tam, gdzie może je znaleźć większość kobiet. Na stronach tej książki podzielę się z tobą tymi ekscytującym informacjami.

Zauważyłam też, że większość książek o płodności opisywała tylko część historii. Omawiają fizyczne aspekty zachodzenia w ciążę, pomijając te emocjonalne. Opisują jedną metodę przewidywania owulacji, ale pomijają inne. Albo szczegółowo omawiają, co jeść przed rozpoczęciem starania się o dziecko, ale nie opisują nic innego. Być może dlatego, że ja jestem niecierpliwą kobietą, chciałam jednej książki ze wszystkimi tymi informacjami zamiast czytania 10 lub 15 książek. *Jak skutecznie zająć w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą* jest tą książką.

Niektórzy ludzie, często mężczyźni w średnim wieku, uważają, że książka o zachodzeniu w ciążę jest z natury śmieszna: „Założę się, że to krótka książka – po prostu na każdej stronie napisane jest »Uprawiaj seks!«”. Ale oczywiście jest to bardziej skomplikowane. Istnieją dobre powody, by przygotować się na ciążę i dowiedzieć się tyle ile się da, zanim zaczniesz próbować. Kobiety często chcą zajść w ciążę szybko, więc opłaca się wiedzieć, jak przewidzieć owulację i najlepszy czas na uprawianie seksu. Być może będziesz nawet w stanie przechylić szalę w kierunku określonej płci dziecka (choć nie w sposób, o jakim mogłaś słyszeć; zobacz: rozdział 5). Niektóre niesamowite badania wykazują, że to, co konsumujesz przed narodzinami dziecka – od jedzenia i witamin do alkoholu – wpływa na zdrowie i inteligencję dziecka. Mózg i układ nerwowy zaczynają rozwijać się niesamowicie szybko, około dwa tygodnie po poczęciu. Gdy jesteś przygotowana do zajścia w ciążę, jest bardziej prawdopodobne, że dasz dziecku najlepszy start w życie.

Próby zajścia w ciążę są bardzo emocjonalne i stresujące, ponieważ ostatecznie jest to poza twoją kontrolą. W czasach godnej zaufania antykoncepcji możemy świadomie decydować o próbach zajścia w ciążę. To daje nam iluzję, że poczęcie można kontrolować. Jest mnóstwo rzeczy, które możesz robić, by zwiększyć swoje szanse – i opowiem ci o tak wielu jak mogę – ale zajście w ciążę jest częściowo oparte na szczęściu, wewnętrznych mechanizmach ciała i innych niekontrolowanych czynnikach. Pociąga ono za sobą również doprowadzające do szału czekanie. Jeśli jesteś niecierpliwa, jest to niezwykle trudne, nawet jeśli starasz się tylko przez kilka miesięcy. Jako psycholog mogę podzielić się strategiami radzenia sobie

z sytuacją, opartymi na najnowszych badaniach. Jako kobieta, która przeszła przez stres próby zajścia w ciążę trzy razy (cztery, licząc moje wczesne poronienie), doświadczyłam również silnych emocji, na które nie przygotowuje cię żaden trening.

Lęk o płodność może pojawić się jeszcze zanim zaczniesz starać się zajść w ciążę. Courtney\* na przykład ma zaledwie 20 lat, ale mówi: „Zawsze marzyłam o dzieciach i obawiałam się, że coś uniemożliwi mi posiadanie własnych biologicznych dzieci. Nie chcę mieć dzieci przez najbliższe pięć lat, a jednak moja płodność to coś, o co ciągle się martwię”. Niepokój nasila się, gdy rzeczywiście zaczynasz starać się o dziecko, a gdy próbujesz przez trzy miesiące, następnie przez sześć, łatwo jest zrozumieć, dlaczego zajście w ciążę może naprawdę doprowadzić cię do szału. Kluczem jest znalezienie złotego środka pomiędzy zdobywaniem dużej ilości informacji a obsesją. Powiem ci, jak się rozproszyć, aby nie myśleć o płodności w każdej sekundzie, i podzielę się pewnymi technikami naturalnego zwalczania niepokoju i depresji. Oto od czego możecie oboje zacząć: przyjmujcie 1000 mg tranu dziennie i nauczcie się techniki relaksacyjnej polegającej na głębokim oddychaniu. Gdy nie jesteście zestresowani, zamykajcie oczy i oddychajcie głęboko. Gdy zaczniecie to robić, kiedy będziecie zestresowani, ciało otrzyma wiadomość, by się uspokoić i zaczniecie czuć się lepiej.

Ponieważ ta książka nie jest zatytułowana *Poradnik dla cierpliwych*, jest stosunkowo krótka. Jeśli jesteś naprawdę niecierpliwa, sięgnij do Aneksu A, gdzie znajdziesz bardzo krótkie

---

\* Imię zmienione, jak wszystkie imiona kobiet, których historie pojawiają się w tej książce. Dodatkowo w niektórych przypadkach zmieniono szczegóły, które umożliwiłyby ich identyfikację.

podsumowanie rad. (Wciąż pracuję nad wersją dla bardzo, bardzo niecierpliwych, która zmieści się na karteczce samo-przylepnej). W części poświęconej źródłom na końcu książki przedstawiam listę badań naukowych, abyś mogła przeczytać oryginalne badania, jeśli jesteś tak szalona jak ja. Czy napisałam szalona? Miałam na myśli ciekawa.

Ta książka głównie dotyczy naturalnego poczęcia – tego, co możesz robić w swojej sypialni (lub kuchni albo ulubionym pokoju hotelowym), by zajść w ciążę szybko i być może wpłynąć na płeć dziecka. Omówię trudną decyzję o wizycie u specjalisty od płodności i to, czego możesz się spodziewać po pierwszej wizycie, ale już nie bardziej zawiłe sposoby leczenia niepłodności jak zapłodnienie in vitro. Jednak wspomnę o wielu badaniach przeprowadzonych na kobietach, które poddały się in vitro – głównie dlatego, że są one populacją najczęściej badaną przez badaczy zajmujących się płodnością.

Rozkoszuj się miesiącami, kiedy próbujesz zajść w ciążę. Łatwiej powiedzieć niż zrobić. Jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do kontrolowania wszystkiego i otrzymywania natychmiastowych rezultatów. Poczęcie dziecka ignoruje te oczekiwania. Nawet jeśli zajdziesz w ciążę w pierwszym miesiącu, wciąż musisz czekać dwa tygodnie na owulację i prawie dwa tygodnie, by się upewnić. Przeczytaj tę książkę, porozmawiaj z przyjaciółmi i rób, co możesz, ale uświadom sobie, że jest w tym też zabawa. Właśnie zaczynasz drogę do poczęcia dziecka. Szczęśliwej podróży.

## Rozdział 1

# Co zrobić, nim zaczniesz się starać

Nie tak dawno temu kobiety, które chciały zajść w ciążę, po prostu odstawiwały antykoncepcję i dalej żyły swoim życiem. Tylko nieliczne wiedziały, kiedy mają owulację i jak dieta może wpływać na ich płodność. Pomysł przygotowań do zajścia w ciążę mógłby wydać się im dziwny.

Dziś jest inaczej. Obecnie coraz więcej kobiet podchodzi do tego aktywnie. Jesteśmy niecierpliwymi kobietami (w skrócie NK, bo jesteśmy bardzo zajęte), które nie chcą siedzieć i czekać. Jesteśmy zorganizowane i zorientowane na osiągnięcia – tak dostałyśmy się do college’u, dostałyśmy dobrą pracę lub zaplanowałyśmy ślub – więc mamy takie samo zorientowanie na cel po-dejście do założenia rodziny. Martwimy się też niepłodnością. Słyszałyśmy o parach, które latami starały się o dziecko, i boimy się, że przytrafi się to również nam. Niektóre z nas są już po trzydziestce lub czterdziestce i nie mamy czasu do stracenia.

Jest wiele korzyści płynących z planowania i przygotowywania się do ciąży. Jedno z badań wykazało, że większość ko-

biet nie odczuwa objawów ciąży aż do 20 dni po owulacji – przez przynajmniej tydzień po tym, gdy test ciążowy staje się wiarygodny. Serce i układ nerwowy embriona już się wtedy rozwijają i są najbardziej wrażliwe na wpływ alkoholu, tytoniu, leków na receptę i innych rzeczy, które mogą spowodować wady wrodzone. Kwas foliowy, odmiana witaminy B, która znacznie zmniejsza ryzyko wad wrodzonych cewki nerwowej, jest najskuteczniejszy, gdy przyjmowany jest *przed* zajściem w ciążę. Zatem planując wcześniej i wcześniej robiąc test ciążowy (Ale nie za wcześnie! Zobacz w rozdziale 8), nie kusisz przeznaczenia ani nie myślisz zbyt dużo – ćwiczysz bycie matką, chroniąc swoje dziecko, nim zostanie poczęte.

Przygotuj się na to, że usłyszysz, że musisz się „po prostu wyluzować”; gwarantuję, że na te słowa NK zareagują przewróceniem oczami. Gdy zapytałam Alison, lat 38, czy jej matka miała inne spojrzenie na próby zajścia w ciążę, powiedziała: „O tak. Jakie to irytujące. Razem z przyjaciółkami zawsze rozmawiamy, jak nasze matki mówią: »Nigdy nie kontrolowaliśmy owulacji. Musicie się wyluzować. Przestańcie się tak zamartwiać«”. Choć prawdą jest, że ciągłe martwienie się nie jest sposobem na życie (więcej o tym później), przyjmowanie witamin prenatalnych i planowanie zajścia w ciążę nie oznacza przesadzonego zamartwiania się. Jest to po prostu mądre.

## Podatek od alkoholu i papierosów

Politycy zaczynają mówić o opodatkowaniu tych wyrobów, gdy pojawia się kryzys w budżecie, ale ty nie powinnaś z nich korzystać, gdy starasz się o dziecko. To znaczy z papierosów,

narkotyków, alkoholu, a nawet z kofeiny. Wszystkie one łączą się z problemami z płodnością, poronieniami albo wadami wrodzonymi, szczególnie w przypadku większego ich spożycia. Picie niewielkich ilości jest w porządku (jedna lub dwie lampki wina do kolacji w weekend) przed owulacją i sześć dni po niej (najwcześniej kiedy zarodek może się zagnieździć). Później najlepiej odstawić wino na około tydzień. Następnie albo otrzymasz negatywny wynik testu, co będzie wspinała wymówką, by dobrać się do barku (ale nie za bardzo), albo pozytywny wynik testu, co oznacza, że wino uda się na dziewięćmiesięczne wakacje. Większość badań sugeruje, że picie małych lub umiarkowanych ilości (mniej niż dwa drinki dziennie) nie szkodzi płodności, ale więcej niż trzy drinki dziennie zwiększają ryzyko niepłodności do 60%. Co interesujące, picie dużych ilości alkoholu przez mężczyzn wpływa na płodność jeszcze bardziej niż picie przez kobiety.

Papierosy i narkotyki należałoby wyeliminować przynajmniej trzy miesiące przed rozpoczęciem starań, aby organizm mógł pozbyć się toksyn. Palenie znacznie zwiększa ryzyko niepłodności, a nawet powoduje wcześniejszą menopauzę. Ale skutki palenia znikają stosunkowo szybko po rzuceniu. Inne narkotyki, takie jak marihuana, dłużej opuszczają organizm, głównie dlatego, że THC, aktywna substancja chemiczna w zielsku, magazynowana jest w komórkach tłuszczowych. Jeśli ty i twój partner macie problem z rzuceniem papierosów lub narkotyków albo z ograniczeniem alkoholu, poproście o radę lekarza pierwszego kontaktu. Jest wiele sposobów leczenia.

Najlepsze zostawiłam na koniec: kofeina. Twoja duża latte z odtłuszczonym mlekiem i dodatkową pianką – lub bar-

dziej precyzyjnie: zawarta w niej kofeina – jest narkotykiem. Wiem: to dlatego jest taka świetna. Niestety badania wykazują związek pomiędzy nadmiarem kofeiny (dwie lub więcej filiżanek dziennie) a dłuższym okresem oczekiwania na ciążę. Umiarkowane i duże spożycie kofeiny wiąże się również z poronieniami. Niepalące kobiety, które spożywają od 300 do 699 miligramów kofeiny dziennie (od dwóch do pięciu filiżanek kawy) zmniejszają swoją płodność o 12%, a te, które spożywają ponad 700 miligramów, zmniejszają ją o ponad jedną trzecią. Wpływ na płodność mężczyzn jest jeszcze większy; ci, którzy piją pięć lub więcej filiżanek kawy dziennie, zmniejszają swoją płodność o połowę. Zatem możesz chodzić razem z partnerem do Starbucksa, ale tylko raz dziennie. Jeśli potrzebujesz większej ilości kofeiny, rozważ czerpanie jej z herbaty (szczególnie zielonej, która ma też inne korzyści dla zdrowia), gdyż niektóre badania wykazały, że herbata może pomagać na płodność.

Ewentualnie rozważ coś radykalnego, takiego jak wystarczająca ilość snu, abyś nie potrzebował dużych ilości kofeiny. Zbyt mało snu psuje wszystko, od nastroju do układu immunologicznego. Większość dorosłych potrzebuje przynajmniej siedem godzin, ale lepsze jest osiem godzin. Spanie tak długo *nie* jest stratą czasu; jest biologicznym imperatywem dobrego zdrowia. Korzystaj też z ekspozycji na słońce bez kremu z filtrem przez 15 do 30 minut dziennie (w zależności od pory roku) kilka razy w tygodniu w środku dnia (pomiędzy 10.00 a 12.00), szczególnie wiosną, latem i jesienią. Słońce sprzyja produkcji witaminy D w skórze, która ma związek z lepszą płodnością i innymi korzyściami dla zdrowia. Książka *The*



*Vitamin D Solution* (autorstwa dr. Michaela Holicka – przyp. tłum.) podaje znacznie więcej informacji; witamina D ze światła słonecznego pozostaje w organizmie dłużej niż suplementy i nie możesz jej przedawkować. Światło słoneczne pomaga również lepiej spać. (Ta książka również wyjaśnia, że odrobina ekspozycji na słońce bez kremu z filtrem jest w porządku).

Czynniki związane ze stylem życia mają ogromny wpływ na płodność. Jedno z badań wykazało, że parom z czterema lub więcej złymi nawykami (takimi jak palenie papierosów, duże spożycie kofeiny i picie dużych ilości alkoholu) zajście w ciążę zajmuje *siedem razy* dłużej. To w sumie dobre wieści: oznacza to, że możesz znacznie poprawić swoją płodność poprzez czynniki, które możesz kontrolować. Jak ujęła to jedna z moich przyjaciółek: „Gdy próbujesz zajść w ciążę, ogranicz złe nawyki do bałaganiarstwa, pornografii i kradzieży ze sklepów”. Ponieważ mężczyźni również muszą zmienić swoje nawyki, być może trzeba będzie ich do tego przekonać. Zdziałać może obietnica większej ilości seksu w zamian za mniejsze ilości wypijanego piwa. A gdy już uda ci się przekonać partnera, by odstawił Heinekena, staniesz przed trudniejszym zadaniem: przekonania go, by zbadał swoje nasienie. To może wymagać wykorzystania całej kobiecej mocy.

## **Badanie nasienia partnera**

Aż połowa problemów z płodnością spowodowana jest przez problemy z nasieniem (określenie techniczne to *czynnik męski*, co brzmi jak bardzo słaba woda kolońska). Ponieważ mężczyźni zawsze mają łatwiej, badanie nasienia jest szybkie i niedro-

gie – kosztuje od 50 do 100 dolarów w gabinecie lekarskim. (Istnieją również zestawy do domowego badania, ale są one mniej dokładne i droższe. Większość bada ilość plemników w spermie, ale nie ich ruchliwość ani formy, które są tak samo ważne). Ubezpieczenie zwykle nie pokrywa kosztów badania spermy, ale to stosunkowo nieduża kwota za bardzo pożyteczne informacje. Spróbuj namówić swojego męża na badanie nasienia, nim zaczniesz starać się zajść w ciążę. Jeśli wyniki będą dobre, co jest bardzo prawdopodobne, wyeliminujesz możliwość około 40% problemów z płodnością. Jeśli wyniki nie będą dobre, jak najszybciej wyślij go do lekarza zajmującego się płodnością lub urologa. Problemy z nasieniem często można rozwiązać za pomocą popularnych i stosunkowo niedrogich technik, takich jak inseminacja wewnątrzmaciczna lub zabieg usunięcia żyłaków powróżka nasiennego (problemy z przepływem krwi w jądrach). Czasami problemy ze spermą może rozwiązać krótka seria antybiotyków.

Kendall, która zaszła w ciążę z pierwszym dzieckiem stosunkowo szybko, przez ponad rok próbowała zajść w kolejną ciążę. Razem z mężem przeszli wszystkie niedrogie testy płodności i ku jej rozpaczy okazało się, że w wieku 37 lat miała małe rezerwy komórek jajowych. Ale testy ujawniły jeszcze jedną niespodziankę: oznaki infekcji bakteryjnej w próbce nasienia jej męża (zwykłej infekcji nieprzenoszonej drogą płciową). Kendall i jej mąż przyjęli serię antybiotyków i kilka miesięcy później Kendall była w ciąży. Oczywiście nie wszystkie problemy ze spermą zareagują tak szybko na leczenie, ale historia Kendall pokazuje wagę przebadania nasienia tak wcześnie jak to możliwe.

A jeśli twojemu mężowi nie spodoba się pomysł przebadania jego nasienia, szczególnie jeśli jeszcze nie zaczęliście starać się o dziecko? Przypomnij mu, że 20 minut szlifowania banana przy miękkim porno nie jest takie złe – w końcu w wieku 14 lat robił to z własnej woli około trzech razy dziennie. Oczywiście to nie samozaspokajanie się sprawia, że niektórzy mężczyźni wzdragają się na myśl o zbadaniu nasienia – to lęk o wynik. Mężczyźni często boją się, że ich nasienie nie będzie wystarczająco dobre i są zachwyceni, gdy jest w porządku. Mój mąż ogłosił naszą pierwszą ciążę członkom rodziny, mówiąc: „Moje chłopaki potrafią pływać”, co wprawiło większość z nich w zakłopotanie. Jego brat lubił mówić ludziom, że „strzelił gola”. Mój mąż również tego próbował, dopóki nie przypomniałam mu, że tam nie ma żadnego bramkarza (jest raczej tak, jakby ktoś naganiał plemniki).

Spróbuj spojrzeć na badanie z jego perspektywy. Badanie spermy jest seksualne, nie tylko kliniczne jak testy płodności dla kobiet, a męskie tożsamości są bardzo blisko związane z ich sprawnością seksualną. Dla niektórych mężczyzn wręczanie lekarzowi pojemniczka w gabinecie jest bardzo żenujące. Problem z badaniem nasienia może prowadzić do bardzo poważnych kłótni – trudno jest być wyrozumiałym, gdy badanie jest tak proste. Mąż jednej z NK powiedział, że badanie jest upokarzające, co doprowadziło do wielkiej kłótni, podczas której wykrzyczała mu: „Zamknij się i rusz d..ę – a w zasadzie penisa – do laboratorium!”.

Jeśli powiesz partnerowi, że jesteś nie tylko niecierpliwą kobietą, ale również trochę szurniętą, to może pomóc. Jeśli jest zbyt zażenowany, by umówić się na wizytę, powiedz mu, że