

Spis treści

Od wydawcy	7
Wstęp do wydania I	17
Leczenie niepłodności w Polsce w perspektywie dziesięciu lat historii Stowarzyszenia „Nasz Bocian”	17
Historia niepłodności w Polsce i na świecie	18
Cele Stowarzyszenia wczoraj i dziś	22
Pacjent wczoraj i dziś	25
To okropne słowo niepłodność	26
Lepiej wiedzieć mniej niż więcej	28
Te straszne słowa rozród wspomagany medycznie	31
Mit pierwszy: podczas in vitro zarodki są mordowane	32
Mit drugi: dzieci poczęte in vitro są słabsze od rówieśników, częściej chorują, narażone są też na wyższe ryzyko chorób wrodzonych	34
Mit trzeci: in vitro i inseminacja nie leczą. One tylko obchodzą problem, a pacjenci nadal są niepłodni	38
Mit czwarty: adoptujcie sierotkę, a wtedy na pewno uda wam się urodzić swoje dziecko	42
Mit piąty: niepłodność to wstyd, o którym lepiej milczeć	44
Część I Wiedza	49
Rozdział 1: Oczami osoby, która odzyskała swoją płodność	51
Niepłodność widziana oczami osoby niepłodnej	52
Dla kogo jest ta książka	55
Dla tych, którzy dopiero zaczynają	55
Dla tych, którzy już są w trakcie	56
Dla tych, którym tym razem jeszcze się nie udało	56
Dla tych, którzy szukają wiarygodnych informacji	56
Co się dzieje, kiedy po miesiącach starań nic się nie wydarzyło	56
Stracony pierwszy rok	56
„Normalni”	57
„Zniecierpliwieni”	57
„Nazbyt wyluzowani”	57
Wybór lekarza	57
Diagnoza	58
Brak emocjonalnego wsparcia	59

Gdzie szuka się wsparcia	59
Rola Internetu	59
Znajomi	62
Rodzina	62
Jak niepłodność wpływa na codzienne życie	63
Płodne otoczenie	63
Związek	64
Znajomi	64
Praca	65
Czas wolny	65
O czym jest książka, czyli rodzaje wsparcia, na które możemy liczyć	65

Rozdział 2: Dieta – co i jak jeść, by być płodną/ym

Wstęp	68
Definicje i pojęcia	69
Dieta	69
Zdrowa dieta	69
Niezdrowa dieta	70
Otyłość i nadwaga	70
Tkanka tłuszczowa	71
Prawidłowa masa ciała	72
Prawidłowy skład ciała	72
Zaburzony skład ciała	74
Stres oksydacyjny (szok tlenowy)	74
Insulinooporność	76
Dla kobiet	77
Niepłodność dietozależna	77
Niska masa ciała (niedowaga) a płodność	78
Dieta płodności (Fertility Diet)	79
Otyłość a płodność	80
Otyłość u kobiet o prawidłowej masie ciała	81
Syndrom policystycznych jajników	82
Otyłość a ciąża	82
Niepłodność z niedoboru witamin i składników mineralnych	83
Stres oksydacyjny	84
Endometrioza	85
Niepłodność idiopatyczna	85

Dla mężczyzn	86
Stres oksydacyjny	87
Otyłość	87
Fitoestrogeny	88
Podsumowanie	89
Dodatek 1. Ankieta samooceny: czy mogę mieć zaburzony skład ciała?	92
Dodatek 2. Moja Piramida Zdrowia: czy moja dieta sprzyja zdrowiu i płodności?	94
Rozdział 3: Terapie naturalne – inne spojrzenie na płodność	97
Co to jest akupunktura	98
Jak działa terapia akupunkturą	101
Leczenie niepłodności za pomocą akupunktury	104
Akupunktura jako leczenie wspomagające	105
Czynniki chorobowe w tradycyjnej medycynie wschodniej	106
Czynniki patogenetyczne zewnętrzne	106
Niewłaściwa dieta i otyłość	108
Ruch	108
Czynniki emocjonalne	109
Podstawowe narządy ciała	110
Serce	112
Wątroba	112
Płuca	113
Śledziona	113
Nerki	113
Zegar energetyczny ciała	114
Akupunktura w niepłodności męskiej	115
Część II Praca nad sobą	117
Rozdział 4: Coaching płodności – nowe szanse	119
Czym jest coaching	120
Czym coaching nie jest	121
Dla kogo przeznaczony jest coaching	122
Przebieg sesji coachingowej	126
Realizacja planu	127
Stan – mogę wszystko	128
Stres	129
Metody pracy ze stresem	131

Trochę psychosomatyki – moje obserwacje	132
Wędrówka po ciele	135
Myślenie pozytywne w leczeniu	138
Coaching „rodzinny”	141
Dlaczego chcę mieć dziecko	142
Rodzina moich marzeń	142
Coaching płodności	144
Zarządzanie swoim ciałem	144
Dlaczego nie realizujemy naszych potrzeb	148
Terapia i leczenie jako wsparcie moich działań	149
Plan B: jeżeli nie uda mi się zająć w ciąży	150
Life coaching	151
Ćwiczenie	152
Część III Leczenie	155
Rozdział 5: Płodność w medycynie klasycznej	157
Co to znaczy starać się o ciążę	158
Jak współżyć, by mieć potomstwo	161
Kiedy zacząć się niepokoić. Kiedy zacząć szukać pomocy u specjalisty	167
Lekarz	170
Położna	171
Psycholog	172
Dietetyk	172
Internet	173
Jak wybrać miejsce, gdzie szukać pomocy	174
Jak przygotować się do pierwszej wizyty	176
Wspólna wizyta	178
Jakie badania należy wykonać na początku	178
Jakie badania, wykonywane na początku leczenia, nie mają sensu	182
Jak poprawnie wykonać badanie nasienia	184
Jak interpretować wyniki badań nasienia	187
Co wpływa na jakość nasienia	188
Otyłość	188
Używki	188
Leki i środki farmakologiczne	189
Siedzący tryb życia i czynniki szkodliwe w miejscu pracy	189

Wywiad chorobowy	189
Ciąża u matki mężczyzny	190
Wiek mężczyzny	190
Czy można poprawić jakość nasienia	191
Szczegółowe badania nasienia	192
Spermiogram	192
Badanie SCSA	193
Badania hormonalne	193
Badania genetyczne	193
Konieczny zakres badań u kobiety i ich interpretacja	195
Niedrożność jajowodów (badanie HSG i laparoscopia)	195
Monitorowanie cyklu	196
Testy śluzowe	197
Badania hormonalne	197
Badania immunologiczne	198
Czy można odmówić leczenia? Wspólne ustalanie strategii postępowania	199
Tempo zlecanych badań i wdrażanych metod leczenia	205
Czy pacjent może wpływać na poszczególne etapy leczenia	207
Wymogi w stosunku do jakości nasienia w poszczególnych metodach leczenia niepłodności	208
Co zrobić, jeśli mężczyzna nie ma plemników	210
Jakie są sposoby leczenia niepłodności i kiedy można je stosować	213
Laparotomia	214
Mięśniaki	215
Cysty	216
Endometrioza	216
Zespół policystycznych jajników	216
Wyrównywanie niedomogów hormonalnych i kontrolowana stymulacja owulacji (COH)	217
Inseminacja domaciczna	218
Zabieg in vitro	220
Powikłania leczenia	225
Jak postępować w przypadku niepłodności o nieustalonej etiologii	227
Logarytm postępowania w różnych przypadkach niepłodności	228

Wiek a płodność	228
Niepłodność mechaniczna	229
Endometrioza a ciąża	230
Niepłodność męska	231
Niepłodność pochodzenia immunologicznego	234
Alternatywne metody leczenia niepłodności	235
Dawstwo komórek jajowych	235
Zapłodnienie niesieniem dawcy	236
Adopcja prenatalna	236
Adopcja dziecka z domu dziecka	236
Niemожność donoszenia ciąży	237
Kiedy rozpocząć diagnostykę	237
Jak rozmawiać o stracie ciąży	238
Diagnostyka	239
Rola Internetu	240
Część IV Wsparcie	245
Rozdział 6: Psychologia – jak emocje i relacje wpływają na płodność	247
Oczami psychologa	249
Kto zgłasza się po pomoc	250
Problemy, z jakimi zgłaszają się pacjenci	252
Przykład 1: myślenie magiczne	252
Przykład 2: pełna kontrola	253
Przykład 3: idealny moment	255
Przykład 4: nieodwracalne straty	257
Diagnostyka i leczenie	258
Nowe role w związku	258
Przyjęcie odpowiedzialności i poczucie winy	260
Lęk	262
Szacunek dla partnera	263
Blokada psychologiczna i optymizm	265
Wpływ: co mogę, a czego nie	268
Długotrwałe leczenie	269
„Dlaczego nas to spotkało?”	271
Przyzwyczajenie i automatyczny pilot	272
Perfekcjonistki, dzielne pacjentki, męczennice i pokrzywdzone dziewczynki	277

Dziejowa niesprawiedliwość	279
Zazdrość i trudne emocje	280
Kiedy powiedzieć sobie dość	282
Metody radzenia sobie	286
Stres doraźny	287
Stres długookresowy	288
Co to znaczy radzić sobie	290
Hierarchia wartości	291
Walka o dobre samopoczucie	293
Kiedy skorzystać z pomocy	297
Rodzaje pomocy	299
Metody doraźne i długofalowe	300
O partnerstwie i wspólnym radzeniu sobie	302
Komunikacja ważna jak miłość	303
Problemy nie mogą czekać	306
O podnoszeniu jakości życia	309
O psychologii zdrowia	312
Psychosomatyka	312
Somatopsychologia	312
Czy istnieją psychologiczne przyczyny niepłodności	313
O ograniczeniach psychoterapii	314
Dodatek: Prawo w Polsce	317
Rozdział 7: Prawo w Polsce a płodność	319
Niepłodność a prawa człowieka	321
Polskie przepisy prawne w zakresie technik wspomaganego rozrodu	329
Surogacja a polski Kodeks rodzinny i opiekuńczy	331
Bibliografia	333

Indeks tabel

Tabela 1: Wskaźnik masy ciała (BMI).	73
Tabela 2: Teoria pięciu przemian.	116
Tabela 3: Norma w przypadku wyników badania nasienia.	187

Niniejsza książka jest pierwszą tego typu na rynku polskim, o tak szerokim ujęciu tematu niepłodności i jej leczenia, która została przygotowana i napisana wyłącznie przez **polskich specjalistów**. Przedstawiają oni zagadnienie płodności w oparciu o swoje bogate doświadczenia diagnostyczne i lecznicze, zdobyte w naszym kraju w okresie ostatnich 20 lat.

Celem zespołu autorskiego było przedstawienie maksymalnie pełnego obrazu, aktualnie dostępnych w Polsce, możliwości pomocy parom, które borykają się z trudnościami zajścia w ciążę, w zakresie **diagnostyki, leczenia i metod wsparcia** w leczeniu niepłodności.

Jest to lektura obowiązkowa zarówno dla tych par, które jeszcze nie podjęły leczenia i dopiero chciałyby zdobyć podstawową wiedzę w tym zakresie lub ją uporządkować, poznając różne metody wspierania płodności, jak i dla tych, które są już pod opieką specjalistów.

Autorzy:

- ✓ Anna Krawczak - **historia leczenia niepłodności**
- ✓ Marta van der Toolen – **o niepłodności z punktu widzenia pacjenta**
- ✓ Julia Jaskowska - **odżywianie a płodność**
- ✓ Delgermaa Munkhuu - **terapię naturalne**
- ✓ Longin Śliwecki - **coaching płodności**
- ✓ Jarosław Niemoczyński - **medycyna**
- ✓ Tatiana Ostaszewska-Mosak - **wsparcie psychologiczne**
- ✓ Sylwia Spurek - **prawo a płodność**