

Płodność pod kontrolą

1/5 Polek obawia się problemów z zajściem w ciążę. Jednocześnie liczba tych, które przyjmują hormonalne preparaty antykoncepcyjne uważane, według ekspertów, za najskuteczniejszą formę zapobiegania ciąży, jest duża¹. Tabletki antykoncepcyjne dostępne na rynku są bezpieczne, a coraz częściej ich przyjmowanie pod kontrolą lekarza może trwać wiele lat. Czy jeśli po tym czasie kobieta zdecyduje się odstawić antykoncepcję hormonalną, może to mieć wpływ na jej płodność? Wreszcie, czy płodność powraca zaraz po porodzie? Co należy brać pod uwagę i o co pytać lekarza, podpowiadają eksperci programu Zdrowa ONA.

Antykoncepcja a płodność

Płodność jest dla prawie co piątej Polki, jak i Polaka jedną z głównych cech określających ich płciowość². Nic dziwnego, że nieudane próby zajścia w ciążę, mogą budzić ich obawy. Zdaniem prof. Romualda Dębskiego, ginekologa, eksperta programu Zdrowa ONA, wśród rozważań na temat konsekwencji wieloletniego przyjmowania tabletek antykoncepcyjnych, jego wpływ na płodność ma charakter jedynie teoretyczny.

Prof. Dębski, ekspert programu Zdrowa ONA: *Po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych płodność u kobiety, z medycznego punktu widzenia, powraca dość szybko. Należy jednak pamiętać, że tabletki antykoncepcyjne przyjmowane przez wiele lat, zapobiegają ciąży, nie stanowiąc, tzw. przerwy płodności. Oznacza to, że kobieta, która zaczęła brać tabletki w wieku 20 lat, a przestała mając 30, będzie miała płodność właściwą dla kobiety trzydziestoletniej, a nie taką jaką miała przed rozpoczęciem przyjmowania tabletek. Dlatego, po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej, problemy z zajściem w ciążę mogą wynikać z czynników, tj.: przebyte wcześniej schorzenia, wiek, długotrwały stres, ale nie są one bezpośrednią konsekwencją stosowanej, nawet przez lata, antykoncepcji hormonalnej.*



Dorota Gromnicka, psycholog, ekspert programu Zdrowa ONA: *Jeśli pojawiają się trudności z zajściem w ciążę, a nie ma medycznego uzasadnienia tego problemu zarówno ze strony kobiety, jak i mężczyzny, warto zastanowić się, czy przyczyny tego stanu nie tkwią w tym, co dzieje się i oddziałuje na kobiecą psychikę. Często kobiety nie zdają sobie sprawy z tego, czynniki takie jak np. długotrwały stres, niepewność, napięcie w związku, intensywny tryb życia, nieumiejętność czy brak możliwości zrelaksowania się mogą negatywnie wpływać na płodność.*

Karmienie piersią a płodność

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 2-8 października 2012 roku metodą internetowych zestandardyzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. W tym pytaniu udział wzięły 463 kobiety.

Świeżo upieczone mamy, zaraz po urodzeniu jednego dziecka nie myślą od razu o kolejnym. Ich sojusznikiem w podejściu do planowania ciąży jest, tzw. antykoncepcja laktacyjna. Czyli okres, w trakcie którego, w wyniku karmienia dziecka piersią, wzrasta poziom prolaktyny u kobiety, co z kolei, różnie w każdym, indywidualnym przypadku stanowi zabezpieczenie przed zajściem w ciążę. **Prof. Romuald Dębski, ginekolog, ekspert programu Zdrowa ONA:** *Długość efektu antykoncepcyjnego, w wyniku podwyższonego poziomu prolaktyny, która hamuje owulację, w trakcie karmienia piersią może trwać od 2 do nawet 6 miesięcy. Jego skuteczność jest wysoka, porównywalna do tej, którą daje wkładka wewnątrzmaciczna. Kwestię powrotu pełnej płodności warto jednak przedyskutować szczegółowo, ze swoim lekarzem ginekologiem. Należy brać pod uwagę częstotliwość karmienia dziecka, występowanie przerwy nocnej, czy stosowanie dokarmiania noworodka. Antykoncepcja laktacyjna to bowiem kwestia bardzo indywidualna i w przypadku niektórych kobiet może ona trwać bardzo krótko lub wcale nie wystąpić. Jeśli kobieta nie jest gotowa na kolejne potomstwo w krótkim odstępie czasu, powinna ze względu, np.: na okres karmienia, zapytać go również o najlepszą dla siebie metodę antykoncepcji w tej sytuacji. Najczęściej są to preparaty jednoskładnikowe, tzw. minipigułki, zawierające progestagen, który jest bezpieczny dla matki i dziecka – nie wpływa na jakość pokarmu, a tym samym na rozwój malucha. Po ich odstawieniu, kobieta nie powinna obawiać się konsekwencji dla swojej płodności.*