

Сдружение "Зачатие"  
София, 2024



**ПЪТЯТ КЪМ  
РОДИТЕЛСТВОТО**

ТВОЯТ ЛЕСЕН ПЪТЕВОДИТЕЛ  
ЗА ФЕРТИЛНОСТТА



Авторско право © 2024 Roda - Parents in Action, Nasz Vocian,  
Сдружение „Зачатие“, European Basic Skills Network

Всички права запазени

©**Автори:** Анита Финчам, Марта Горна, Донка Куцарова, Петра  
Лабура, Ирина Попова, Бояна Сантис

©**Сътрудници:** Агниешка Дамска, д-р Мариела Даскалова, Тамаш  
Харангозо, Клаудия Кордич, Марта Смиеховска, Золтан Варкони,  
Мария Жекова, Моника Буманска-Уингет

**Рецензия:** д-р Мариела Даскалова

©**Илюстратор и редактор на оформление:** Маргарита Волкова  
European Basic Skills Network, Унгария, всички права запазени, 2024 г.

ISBN: 978-619-04-0180-3

**Настоящата книга е резултат от сътрудничеството по проект по  
програма „Еразъм +“ от четири организации:**

Roda - Parent in Action от Хърватия  
Nasz Vocian от Полша  
Сдружение „Зачатие“ от България  
European Basic Skills Network от Унгария

Тази книга е изготвена като един от резултатите от Erasmus+  
KA2 проект „Together for Fertility“ (2021–2024 г., проект №  
2021–1-HR01-KA220-ADU-000033647). Авторите на книгата взеха  
предвид препоръките, практическите инструменти и методите  
за комуникиране на здравна информация до възрастни със  
затруднения при четенето, писането и използването на цифрови  
устройства и платформи, представени в брошурата „Предоставяне  
на здравна информация на хора с по-ниски нива на грамотност“,  
която също е един от резултатите от проекта.

Тази публикация е изготвена с финансовата подкрепа на Европейската комисия. То отразява единствено становището на автора и Комисията не носи отговорност за евентуалното използване на съдържашата се тук информация.

**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by  
the European Union



AGENCY FOR  
MOBILITY AND  
EU PROGRAMMES



Тази книга и нейните автори не са получили финансиране от медицинската или фармацевтичната промишленост и техните мнения са напълно независими от каквито и да било търговски интереси.

Авторите на тази книга положиха всички усилия, за да гарантират, че съдържашата се в нея информация е вярна в момента на публикуване. Настоящата книга не е предназначена да замести здравните и медицинските съвети на лекарите. Трябва редовно да се консултирате с лекар по въпросите, свързани с вашето физическо и психическо здраве. Начинът, по който използвате информацията в настоящата книга, е Ваша отговорност, а не отговорност на авторите на тази книга или на свързаните с тях организации.

Поради спецификата на медицинските процедури и рамката на здравеопазването във всяка страна, има малки разлики в текста на книгата в различните езикови версии. Тези различия не засягат смисъла на посланията, предадени от книгата.

Лиценз „Creative Commons”  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International  
(CC BY-NC-ND 4.0)



# Съдържание

<b>Въведение</b> .....	<b>7</b>
Бележка за езика, използван в книгата .....	8

## ГЛАВА ПЪРВА

<b>Какво е безплодие?</b> .....	<b>11</b>
Какво точно е безплодието? .....	12
Безплодието не е само женски проблем .....	13
Какво можем да направим? Да не губим време! .....	15

## ГЛАВА ВТОРА

<b>Женска репродуктивна система</b> .....	<b>21</b>
Кратък поглед върху женската репродуктивна система .....	23
Женската репродуктивна система в детайли .....	24
Менструалният цикъл .....	29

## ГЛАВА ТРЕТА

<b>Мъжка репродуктивна система</b> .....	<b>33</b>
Кратък поглед върху мъжката репродуктивна система .....	35
Мъжката репродуктивна система в детайли .....	36

## ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

<b>От клетката до раждането - развитието на бъдещото бебе</b> ...	<b>43</b>
---	-----------

## ГЛАВА ПЕТА

<b>Искам да бъда майка - откъде да започна?</b> .....	<b>51</b>
Консултирайте се с вашия лекар.....	52
Направете медицински изследвания и се ваксинирайте.....	53
Добавки.....	54
Посетете зъболекар.....	54

Хранете се добре .....	54
Спрете да пушите и пиете алкохол .....	56
Бъдете активни .....	57
Поддържайте здравословно тегло .....	57
Правете секс. И му се наслаждавайте! .....	58
Ами ако не проработи?.....	58

## ГЛАВА ШЕСТА

### **Защо няма бременност и какво да направим?..... 61**

Опитвате се да заченете.....	62
Когато нещата не вървят по план... ..	62
(Ин)фертилност при двойката.....	64
Защо не можем да заченем дете?.....	64
Ето някои възможни причини, поради които бременността не се случва .....	65
Потърсете медицинска помощ.....	67
Кога трябва да потърся помощ? .....	68

## ГЛАВА СЕДМА

### **Диагностика и лечение на безплодието при мъжа ..... 71**

Диагностични стъпки.....	72
Лечение.....	77
Медицинска асистирана репродукция .....	78

## ГЛАВА ОСМА

### **Диагностика и лечение на безплодието при жената..... 81**

Първоначален преглед.....	83
Диагностика.....	83
Лечение.....	86

## ГЛАВА ДЕВЕТА

### **Бременност и родителство след инфертилитет..... 91**

Двуседмичното очакване .....	92
------------------------------	----

Положителен тест за бременност .....	93
Изследване на хормона бета ЧХГ .....	93
Първи преглед при бременност .....	94
В кой месец сте?.....	95
Пулсът.....	95
Триместрите.....	96
Лекарства по време на бременност след лечение на безплодие.....	98
Вашите емоции по време на бременност след безплодие.....	99
Детето най-после е тук.....	100
Приключва ли безплодието? .....	101

#### ГЛАВА ДЕСЕТА

##### **Когато лечението не е успешно..... 105**

Трудни решения.....	106
Обмисляне на други възможности .....	106
Колко дълго трябва да продължите да опитвате? .....	107
Краят на пътя на безплодието .....	109
Следните стъпки може да Ви бъдат полезни .....	110

#### ГЛАВА ЕДИНАДЕСЕТА

##### **Психология на безплодието ..... 113**

Въздействието на безплодието върху вашите емоции и психическо благополучие.....	114
Как се чувства двойката с безплодие?.....	116
Жените и безплодието.....	117
Загуба на бременност .....	118
Мъжете и безплодието.....	118
Как да се справим с безплодието? .....	119

#### ГЛАВА ДВАНАДЕСЕТА

##### **Донорство при лечение на стерилитет..... 125**

Какво е донорство? .....	126
--------------------------	-----

Кога се препоръчва донорство?.....	128
Анонимно и неанонимно донорство.....	129
Вашето решение за донорство при лечение на безплодие..	131
Заченато от донор дете и правата на детето.....	132

## ГЛАВА ТРИНАДЕСЕТА

### **Предпазване от безплодие..... 135**

Възрастта има значение.....	136
Откажете се от алкохола, цигарите и наркотиците.....	137
Правилната диета за здраве и фертилност.....	138
Опитайте се да поддържате здравословно телесно тегло...	140
Правилни физически упражнения.....	141
Само безопасен секс!.....	142
Здравословни и безопасни условия на труд.....	142

## ГЛАВА ЧЕТИРИНАДЕСЕТА

### **Подкрепа при безплодие..... 145**

Безплодие ли е това?.....	146
Какво не ни е наред?.....	147
Първо посещение в клиника по репродуктивна медицина..	147
Проблеми във взаимоотношенията.....	148
Кога и къде да потърсим помощ?.....	148
Пациентски организации.....	149
Няколко думи към семейството и приятелите ви.....	150
Какво да не правим и да не казваме?.....	151

### **Заклучителни бележки..... 154**



# Въведение

Добре дошли в тази специална книга – това е приятелски наръчник по тема, която засяга много хора: безплодието. Разбираме, че разговорите за тези неща понякога могат да са трудни, но вие не сте сами. Тази книга е написана за вас и предлага разбиране и информация с прости думи, които всеки може да разбере.

Преди да започнете книгата, искаме да знаете нещо важно: Можете да разглеждате тази книга по свой собствен начин. Може би днес сте любопитни по една тема, а утре да ви интересува нещо друго. Това е съвсем нормално!

Тази книга е вашият спътник и вие избирате пътя. Възможно е да намерите утеха и комфорт в някои глави, а други могат да се превърнат във ваш предпочитан източник на знание, когато се нуждаете от малко допълнителна подкрепа. Затова не се колебайте да прегледате отделните глави и да направите тази книга своя собствена.

Безплодието може да бъде сериозно предизвикателство и ние искаме да ви предоставим средствата, с които да го преодолявате малко по-лесно. Понякога може да искате да прочетете някоя глава повече от веднъж и това също е напълно нормално. Тази книга е тук, за да бъде ваш приятел, предлагайки информация и съвети, към които можете да се върнете винаги, когато се нуждаете.

Не забравяйте, че е напълно естествено да не знаете всички отговори и търсенето на помощ и съвети е много добра идея. Тази книга е предназначена да ви помогне, когато сте изправени пред трудни моменти. Така че не бързайте, бъдете добри към себе си и знайте, че докато четете тези страници, не сте сами в това пътуване.

Нека предприемем това пътуване заедно, по една глава наведнъж.

## **Бележка за езика, използван в книгата**

Положихме много усилия да използваме приобщаващ език в тази книга, като разбираме, че семействата са различни по форма и размер, както и че не всички хора се идентифицират с определен пол. Същевременно считаме за важно да използваме думите „жена и мъж“, но също така и партньор. Направихме всичко възможно да използваме такъв език в книгата, че да приобщим всички семейства.

# ПЪТЯТ КЪМ РОДИТЕЛСТВОТО

ТВОЯТ ЛЕСЕН ПЪТЕВОДИТЕЛ ЗА  
ФЕРТИЛНОСТТА



ГЛАВА ПЪРВА

# Какво е безплодие?

Думата **безплодие** звучи страшно.

За много хора безплодието е нещо далечно и непознато, нещо, което се случва „на други хора, а не на нас“. Всъщност само в Европейския съюз около 25 милиона души са изправени пред безплодие. Това означава, че всяка шеста двойка има проблеми със зачеването на дете.

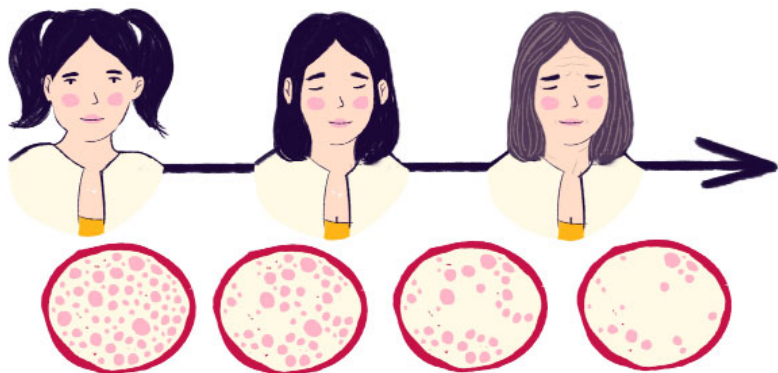
### **Какво точно е безплодието?**

Обикновено, когато двойката води редовен сексуален живот без предпазни средства, шансовете за зачеване на дете са около 20-25 % всеки месец. Говорим за безплодие, когато двойката прави опити за бебе в продължение на 12 месеца без успех. Когато жената е на възраст над 35 години, този период е още по-кратък - само 6 месеца.

Съществуват два вида безплодие. Когато жената никога не е постигала бременност, въпреки опитите, това се нарича първично безплодие. Невъзможността да се износи бременност до раждането също се счита за безплодие. В този случай говорим за вторично безплодие. Това разграничение е важно поради различните подходи за лечение.

Безплодието може да се дължи на различни причини и много често има повече от една причина, поради която бременността не се случва. Често срещаните причини за мъжете и жените могат да бъдат разделени на медицински причини и причини, свързани с начина на живот, като стрес, тютюнопушене, злоупотреба с алкохол и нездравословно хранене. Ще се върнем към тях по-късно.

**Възрастта** е много важна, особено когато става въпрос за жената. Това може да бъде голямо препятствие. Способността на жената да зачене започва постепенно намалява с възрастта и след 35 години спада рязко. На 45-годишна възраст вече е практически невъзможно да се зачене със собствени яйцеклетки.



## Безплодието не е само женски проблем

Безплодието, освен че е здравословен проблем, е също така и емоционално предизвикателство. Преодоляването на психологическите ефекти е от голямо значение. За съжаление, безплодието все още често се възприема като само женски проблем. Когато двойката осъзнае, че безплодието засяга и двамата партньори, това им помага да се справят с емоционалната травма. Съвместните действия като екип по време на всички етапи на лечение прави задачата много по-лесна - не само за двойката, но и за лекарите.

Доказано е, че причините за безплодието са равномерно разпределени между мъжа и жената. При известен процент от двойките е невъзможно да се определи причината за безплодието – това се нарича неизяснен стерилитет.

Поставянето на клеймото на безплодието само върху жената води до една от най-големите пречки за преодоляване на безплодието. Понякога мъжете отказват да приемат, че тяхното състояние може да бъде причина за безплодието в двойката и не желаят да започнат изследвания и лечение. Това води до загуба на ценно време за двойката и често подлага жената на ненужни, скъпи и болезнени медицински процедури. Диагнозата на мъжкото безплодие е бър-





за, лесна и безболезнена. Затова винаги се препоръчва да започнете с диагностициране на мъжа.

Пътят към мечтаното бебе не е лесен и се нуждае от доверие и взаимна подкрепа. Активното участие на двамата партньори в лечението на безплодието и доверието в техните лекари може да им помогне да преминат през трудния процес. Колкото по-добре работи заедно екипът от пациенти и лекари, толкова по-близо е сбъдването на мечтата.

## **Какво можем да направим?**

### **Да не губим време!**

Времето е много важно за преодоляване на безплодието. Колкото по-бързо се установи какъв е проблемът, толкова по-добри са шансовете за решаването му. Ако мислите, че имате проблем със зачеването, най-добре е да се консултирате с подходящите лекари-специалисти.

Бъдете критични. Количеството информация в интернет е огромно. Социалните мрежи „услужливо“ ни предоставят безброй статии, съдържащи невярна информация или реклами. Често ни се внушава, че съществува някакво универсално лекарство за всички случаи на безплодие, но това е много далеч от истината.

Често хората, засегнати от безплодие, споделят повече с други хора, които са преминали през същия проблем, а не с близки и приятели, чиито реакции може да не са много правилни. Те може да не предлагат достатъчно подкрепа или да окажат натиск върху двойката да зачене. Срамът все още пречи на много хора да говорят открито за проблемите си с безплодието, което води до прикриване на проблема, избягване на медицинска помощ и прехосване на ценно време.

Тази нужда от пазене на тайна понякога може да ви накара да прибягвате до т.н. „народна медицина“. Такива методи са неефективни, губят безценно време и също могат да причинят сериозни здравословни проблеми.

Безплодието е сложна тема. Всякакви опити за самолечение могат да бъдат вредни и да носят риск за вашето здраве. Такива опити могат да причинят емоционален стрес, защото не дават положителни резултати. Освен това отлагането на медицинската помощ губи ценно време и намалява шансовете за постигане на резултат. За успешно лечение на безплодието е необходима специализирана лекарска помощ. Такива лекари се наричат *специалисти по репродуктивна медицина*.

За да се справите с безплодието, имате нужда от специалист, който да ви преведе през този труден път. Този специалист не е просто гинеколог или общопрак-



тикуващ лекар. Много често се губи ужасно много ценно време, защото тези, които се нуждаят от медицинска помощ, не са насочени към подходящия специалист. Гинеколог или общопрактикуващ лекар може да предостави общи насоки и да извърши първоначална диагностика и прегледи. Ако обаче се установи, че има проблем със зачеването, трябва да се обърнете към специалист по репродуктивна медицина.

В специализираните клиники по репродуктивна медицина лекарите имат необходимите знания и опит, за да ви насочат към възможно най-краткия и най-успешен път към бебето. Лекарят по репродуктивна медицина първо ще определи причината за безплодието и

ще изготви индивидуален план за лечение въз основа на медицинското състояние на двамата партньори. Понякога този план може да започне просто с преход към по-здравословен начин на живот и това може да бъде достатъчно. Може да се наложи да се лекуват хормонални проблеми или инфекции, а в някои по-сложни случаи може да са необходими медицински асистиранни репродуктивни процедури.

Поверяването на най-съкровената ви мечта на лекар или екип от специалисти не е лесно, но това е единственият начин да получите правилните грижи и решение на проблема с безплодието.

***Най-важното послание е, че безплодието не е присъда, не е срамно и можете да го преодолеете. Вие не сте сами!***

#### *Да запомним:*

- » Потърсете медицинска помощ, ако не се получи бременност след 12 месеца опити.
- » Потърсете медицинска помощ по-рано, ако жената е над 35 години или имате известни здравословни проблеми.
- » Безплодието не е само женски проблем.
- » Намерете подходящ лекар.
- » Не отлагайте търсенето на специализирана помощ, тъй като времето е много важно.

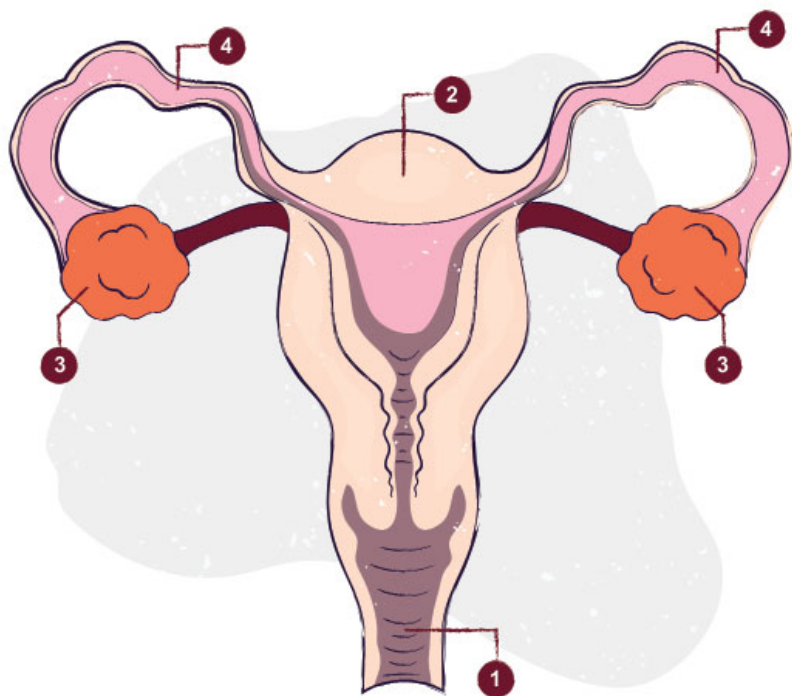




ГЛАВА ВТОРА

**Женска  
репродуктивна  
система**

Тази система включва онези органи на човешкото тяло, които произвеждат женските репродуктивни клетки, които са отговорни за оплождането и които се грижат за развитието на бъдещото бебе. Тези органи се намират в долната част на корема. Женските полови органи се състоят от външни части (това са външните и вътрешните гънки на вулвата и клитора) и вътрешни части (вагина, шийка на матката, матка, маточни тръби и яйчници).





## **Кратък поглед върху женската репродуктивна система**

### **Вагина (1)**

Свързва матката с външните полови органи. Това е път към и от матката, например за менструално кървене и семенна течност. Също така е част от родовия канал.

### **Матка (2)**

Матката (наричана още утроба) е мястото, където бъдещото бебе расте по време на бременността. Тя може да се разшири много. Мускулите в матката изтласкват бебето навън по време на раждането.

### **Яйчниците (3)**

Яйчниците са два органа с форма на бадем, по един от всяка страна на матката. Те произвеждат хормони, развиват и

отделят яйцеклетки (това се нарича овулация).

### **Маточни тръби (4)**

Маточните тръби свързват яйчниците с матката, по една от всяка страна. Те пренасят яйцеклетката, отделена по време на овулацията, от яйчниците към матката. Оплождането се извършва в маточните тръби, ако там се срещне сперматозоид, и когато това се случи, оплодената яйцеклетка продължава да пътува до матката през тръбите.

### **Женски полови хормони**

Хормоните са вещества, произведени и освобождавани от органите на тялото, които управляват различни функции на човешкото тяло. Половите хормони играят жизненоважна роля във възпроизводството на човека.

## **Менструален цикъл**

Това е повтарящ се процес, който се случва в тялото на жената. Започва на ден 1 с менструация (кървене) и продължава с промени в матката като подготовка за евентуална бременност. Ако не настъпи бременност, започва отново менструално кървене и нов цикъл.

## **Женската репродуктивна система в детайли**

### **Вагина**

Вагината свързва матката с външните полови органи и е дълга около 7,5–10 см. Тя пренася менструалния поток извън тялото по време на менструалния цикъл. По време на полов акт семенната течност

навлиза във вагината близо до шийката на матката. Вагината също така е част от родовия канал, когато бебето се ражда. Стените на вагината са доста еластични и разтегливи.

### **Матка**

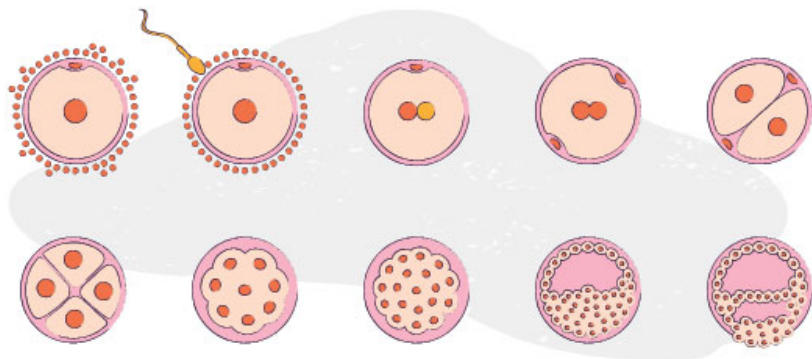
Матката има важната задача да осигури безопасно място за плода по време на 9-те месеца вътреутробно развитие. Тя има форма на обърната круша и е с размерите на юмрук. Матката е в коремната кухина и се състои от две части — по-голямата се нарича тяло, а по-малката е шийката. Шийката на матката се отваря във влагалището и има запушалка от слуз. Чрез тази запушалка менструалното кървене излиза от матката, а сперматозоидите на мъжа навлизат в матката.

По време на пубертета вътрешната лигавица на матката започва да се подготвя всеки месец за получаване на оплодена яйцеклетка. Лигавицата става по-рехава и по-дебела, създавайки благоприятни условия за ембриона около 6 дни след оплождането на яйцеклетката. Ако оплождането не се случи или ако оплодената яйцеклетка не се имплантира в матката, в края на цикъла част от дебелия лигавица се излющва от стените на матката и се отделя навън с менструално кървене. Стените на матката са много еластични. Ако настъпи бременност, матката се разширява постепенно, докато плодът расте. Мускулите на матката имат много важна задача - да избутат плода към влагалището по време на раждането, откъдето бебето излиза на бял свят.

## **Яйчниците**

Яйчниците са разположени от двете страни на матката и са с размер на бадем. Знаете ли, че жените се раждат с всичките си яйцеклетки? При раждането има около 400,000 фоликули с яйцеклетки. С напредване на възрастта на жените този резерв постепенно намалява. Само малка част от тези яйцеклетки могат да се развият напълно за оплождане. Фертилният период в живота на жената, през който тя може да забременява, започва с пубертета и продължава около 30 години. През това време средно 13 фоликула с яйцеклетки узряват всяка година. Това се случва през интервали от средно 28 дни, така че за целия живот на жената само около 400 яйцеклетки узряват.

Когато узрее, фоликулът се разкъсва и отделя една яйцеклетка — това се нарича овулация. Яйцеклетката започва пътуването си до маточната тръба, където евентуално може да срещне сперматозоидите.



**Човешката яйцеклетка** е с размерите на върха на игла и е най-голямата клетка в човешкото тяло. Има кръгла или овална форма и няколко защитни обвивки, които я обграждат отвън като корона.

### **Маточни тръби**

Тези тръби са разположени в горната част на таза и имат дължина около 10–12 см. Отворите им свободно покриват яйчниците. В другия край тръбите са свързани с матката. Те играят важна роля в движението на зрялата яйцеклетка. Това е мястото, където оплождането на зрялата

яйцеклетка се извършва в рамките на 24 часа след овулацията, ако е имало полов акт и в тялото на жената са попаднали сперматозоиди. Повърхността на тръбите е покрита с ресни, които се движат в посока към матката. Това движение помага на яйцеклетката да пътува към матката. Оплодената яйцеклетка достига матката за около 3 дни и е готова да се имплантира в стената на матката.

По време на пътуването си през маточната тръба, оплодената яйцеклетка се дели многократно на все повече и повече клетки, които образуват външен и вътрешен слой. Външният слой ще развие плацентата, която ще се грижи за храненето на плода през следващите 9 месеца и ще го снабдява с жизненоважни вещества от тялото на майката. Вътрешният слой ще образува ембриона, който през следващите месеци ще прекара времето си на топло и безопасно място – разположен в торбичка, пълна с течност. Ембрионът ще се храни посредством пъпна връв, свързана чрез плацентата с майката и ще получи всичко необходимо за неговото развитие. Плодът ще расте по размер и форма, като развие изцяло своите органи и системи, докато стане жизнеспособно бебе. След това, по заповед на женските полови хормони, ще напусне матката и ще започне пътуването си в света.

## Женски полови хормони

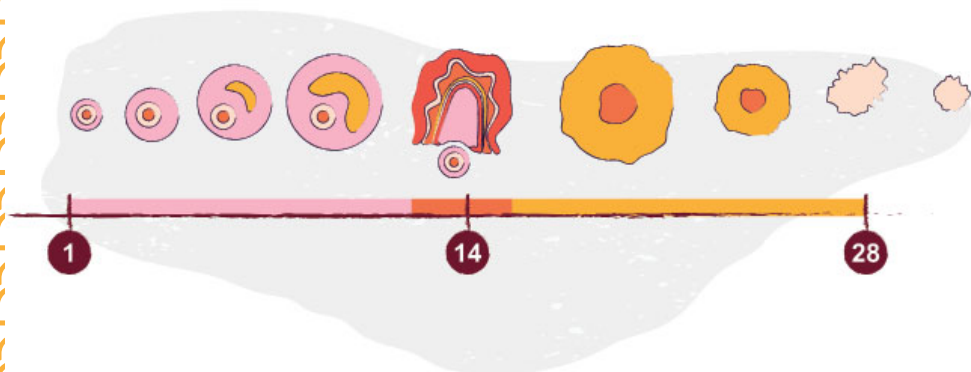
Женските полови хормони са диригентите, които ръководят всички процеси в женската репродуктивна система. Те се произвеждат от различни органи и се отделят директно в кръвния поток в различни количества в зависимост от възрастта, фазата от менструалния цикъл или от етапа на бременността. Хормоналните тестове дават на вашия лекар важна информация за състоянието на репродуктивната система. Ето кои са най-важните женски хормони:

- **FSH** (фоликулостимулиращ хормон) – отделя се от хипофизната жлеза в мозъка. Стимулира яйчниците да развият яйцеклетка. Този хормон се изследва през време на началната фаза на менструалния цикъл. Неговите стойности показват какъв е яйчниковия запас на жената.
- **LH** (лутеинизиращ хормон) – има роля в задействането на овулацията. Най-високите нива на LH се наблюдават преди овулацията.
- **Естрадиол** – основният естрогенен хормон в женското тяло, който има различни функции. Той играе важна роля в процеса на зреене на яйцеклетките и задебеляването на лигавицата на матката.
- **Прогестерон** – отговаря за подготовката на матката за имплантиране на оплодената яйцеклетка.
- **Пролактин** - отделя се от хипофизната жлеза. Основната му функция е да стимулира производството на кърма при жените.

## Менструалният цикъл

Това е физиологичен процес на циклични промени в лигавицата на матката на жената и се регулира от женските полови хормони. Той има средна продължителност от около 28 дни (може да бъде по-кратък или по-дълъг) и обхваща времето между две менструални кръвотечения. Началото на менструалното кървене се брои като ден 1 от менструалния цикъл. Всеки менструален цикъл се състои от 3 фази.

- **Първата фаза** продължава от ден 1 до овулацията – средно трае 10–14 дни. Отделят се хормоните LH и FSH, което увеличава производството на естроген в яйчниците.
- **Овулацията** - по време на тази фаза естрогенът стимулира узряването на фоликула в яйчниците. Когато фоликулът узрее, той се пръсва и освобождава яйцеклетката. Овулацията настъпва около 14 дни преди края на цикъла и продължава кратко време – само 1–2 дни.
- **Последната фаза** продължава от края на овулацията до началото на следващото кръвотечение. След като яйцеклетката се отдели, фоликулът се превръща в така нареченото „жълто тяло“, което произвежда хормона прогестерон, подготвяйки матката да получи оплодената яйцеклетка.



Важно е да се знае, че овулацията не се случва във всеки цикъл. Напълно нормално е понякога да има цикъл без овулация.

### *Да запомним:*

- » Матката приема бъдещото бебе.
- » Яйчникът отделя една зряла яйцеклетка по време на овулацията.
- » Сперматозоидите срещат яйцеклетката в маточните тръби.
- » Менструалният цикъл се контролира от женските полови хормони.
- » Способността на жената да забременее започва с пубертета и обикновено продължава около 30 години.







ГЛАВА ТРЕТА

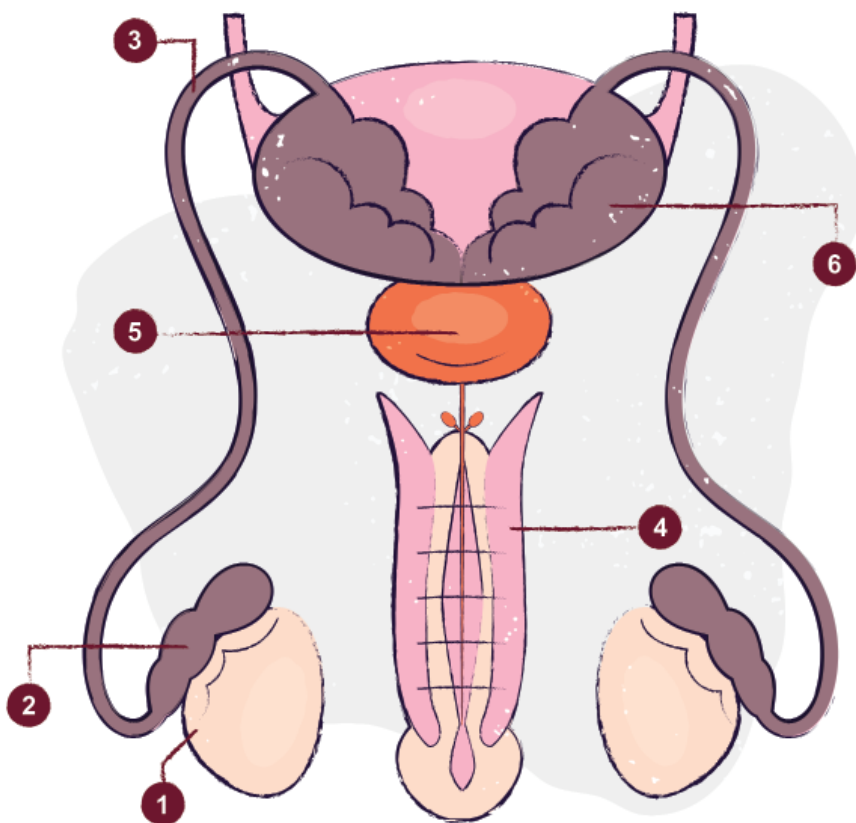
**Мъжка**

**репродуктивна**

**система**

Тази система се състои от органите на човешкото тяло, които произвеждат мъжките полови клетки, които са отговорни за оплождането:

- тестиси
- надсеменник и семепровод
- скротум
- пенис
- простатна жлеза
- семенно мехурче
- сперматозоиди
- мъжки полови хормони



## **Кратък поглед върху мъжката репродуктивна система**

### **Тестиси (1)**

Това са основните репродуктивни органи на мъжа. Те обикновено са два и произвеждат мъжките полови клетки (сперматозоиди) и мъжките полови хормони.

### **Надсеменник и семепровод (2 & 3)**

Всеки тестис завършва със семепровод, който представлява тръбичка, свързваща тестиса с надсеменника. Тези органи съхраняват, развиват и транспортират сперматозоидите.

### **Скротум**

Това е гънка на кожата извън тялото с форма на торбичка, в която се намират тестисите.

### **Пенис (4)**

Той извършва половия акт. Изграден е по такъв начин, че при напълване с

кръв се втвърдява и изправя – това е ерекция. Пенисът отделя сперматозоидите извън тялото на мъжа по време на еякулация.

### **Простатна жлеза (5)**

Това е орган, който участва в производството на семенна течност и в еякулацията.

### **Семенно мехурче (6)**

Чифтен орган, който участва в производството на семенната течност.

### **Сперматозоиди**

Това са мъжките полови клетки. Съвкупността им се нарича сперма. Съдържат генетичен материал.

### **Мъжки полови хормони**

Хормоните са вещества, произвеждани и освобождавани от органите на тялото, които управляват различни функции на човешкото тяло. Половите хормони играят жизненоважна роля във възпроизводството на човека.

## Мъжката репродуктивна система в детайли

### Тестиси

Основните органи на мъжката репродуктивна система са тестисите. Мъжките полови клетки, наречени **сперматозоиди**, се образуват там. Тестисите също произвеждат мъжкия полов хормон, наречен тестостерон. Тестостеронът влияе върху развитието на репродуктивните органи и вторичните полови характеристики при мъжете, като лицево и телесно окосмяване, характерна структура на тялото и мускулна маса.

Всеки тестис е овално тяло, леко удължено и сплеснато от страни. Средният размер на тестисите на възрастен човек може да се сравни с размера на голям орех с черупката му. Левият тестис при повечето мъже е малко по-голям от десния и стои малко по-ниско. Отвън тестисът е покрит с плътна обвивка. От вътрешната страна на тестисите има слой от хлабава съединителна тъкан, богата на кръвоносни съдове.

### Надсеменник и семепровод

Всеки тестис е свързан със система от отводни канали, която включва надсеменник, разположен в скротума, и семепровод, който влиза в малкия таз през ингвиналния канал. В тези канали се извършва образуването на сперматозоидите и някои от компонентите на семенната течност. През изхвърлящ канал семенната течност влиза в пикочния канал и от този участък нататък пътят ѝ е общ с този на урината. При

изхвърлянето на семенната течност чрез еякулация, към нея се добавят и секрети на добавъчни жлези - семенно мехурче, простатна жлеза и други.

## **Скротум**

Тестисите се намират в специална гънка на кожата, наречена семенник или скротум, която се намира в долната част на пубисната област. Тестисите са разположени извън тялото, защото оптималната температура за образуване на сперматозоиди е по-ниска от температурата в корема. По време на развитието на мъжкия ембрион в матката, тестисите постепенно се спускат в скротума и към края на деветия месец скротумът вече заема постоянното си място извън тялото.

Различни причини могат да доведат до състояние, при което тестисите не се спускат, а остават в тялото и след раждането. Това състояние се нарича крипторхизъм и е много коварно, защото ако не бъде разпознато и лекувано навреме, може да доведе до стерилитет при мъжа.

## **Пенис**

Пенисът е органът, който извършва сексуалния акт. Състои се от три основни части: корен, тяло и глава. Коренът е прикрепен към лонните кости. Тялото на пениса има цилиндрична форма, леко сплескана отгоре и отдолу. Състои се от две кухи тела и едно гъбесто тяло. Тези структури са от съществено значе-

ние за постигане на ерекция. Размерът и твърдостта на мъжкия penis се променят в зависимост от кръвта, която запълва кухите пространства. Сексуалната функция на penisа може да се изпълни само след запълване на кухите тела с кръв, при което penisът става твърд и се изправя – това състояние се нарича ерекция. Главичката на penisа се намира в предния му край. Има конична форма със заоблен връх, където е отворът на пикочния канал.

Важно е да се знае, че размерът на penisа и наличието на ерекция не са доказателство за способността на мъжа да зачене дете. Само изследване, наречено спермограма, може да определи дали мъжът има проблеми с фертилността.

## **Простатна жлеза**

Простатната жлеза е плътен орган с форма на кестен, който се намира непосредствено под пикочния мехур и обхваща началото на пикочния канал. Този орган произвежда част от семенната течност, което придава характерната миризма. По време на еякулацията мускулите се свиват и изтласкват съдържанието в пикочния канал, където то се смесва със семенната течност, излизаща от изхвърлящите канали. Окончателното развитие на простатната жлеза става след пубертета, а в напреднала възраст се наблюдава обратно развитие на жлезата.



## Семенно мехурче

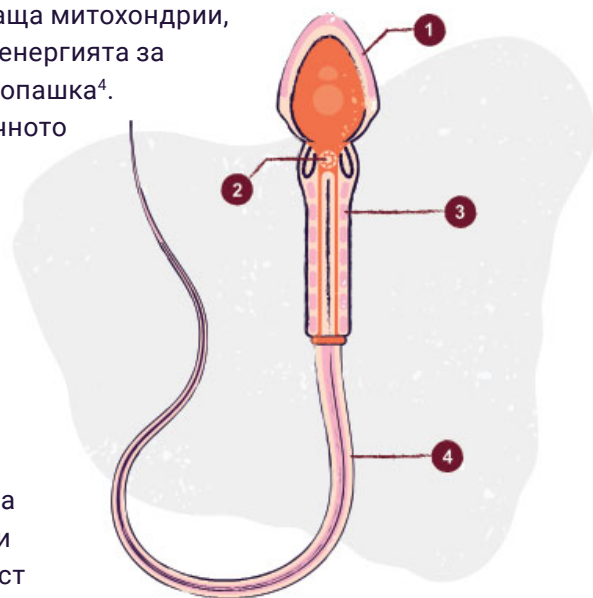
Семенното мехурче е чифтен орган, разположен на повърхността на пикочния мехур. Това е жлезист орган – то произвежда един от компонентите на семенната течност.

## Сперматозоиди

Сперматозоидът е мъжката полова клетка, която е много малка. Състои се от глава<sup>1</sup>, шийка<sup>2</sup>, свързваща част<sup>3</sup> (съдържаща митохондрии, които осигуряват енергията за движението му) и опашка<sup>4</sup>.

В главата е клетъчното ядро – пронуклеус, заобиколен от тънък слой цитоплазма. То съдържа генетичен материал. Сперматозоидите се движат чрез ритмични движения на опашката в женските полови пътища със скорост от около 3 mm в минута.

Главата на сперматозоидите съдържа ензими, които могат да разрушат стените на яйцеклетката, така че в яйцеклетката да може да влезе сперматозоид и да я оплоди. Производството



на сперматозоиди се нарича сперматогенеза, отнема около 60 дни и се случва в тестисите. Производството на сперматозоиди започва в пубертета и намалява с напредване на възрастта. Средният жизнен цикъл на сперматозоидите е 3 месеца.

Способността на сперматозоидите да оплождат може да бъде значително нарушена от тютюнопушене, употреба на алкохол, наркотици, някои лекарства, анаболни стероиди, от радиация и от някои фактори на околната среда.

### Мъжки полови хормони

Благодарение на мъжките полови хормони, мъжете имат функционираща репродуктивна система и развиват вторичните си полови белези. Тези хормони се наричат още андрогени и се произвеждат от тестисите.

#### *Да запомним:*

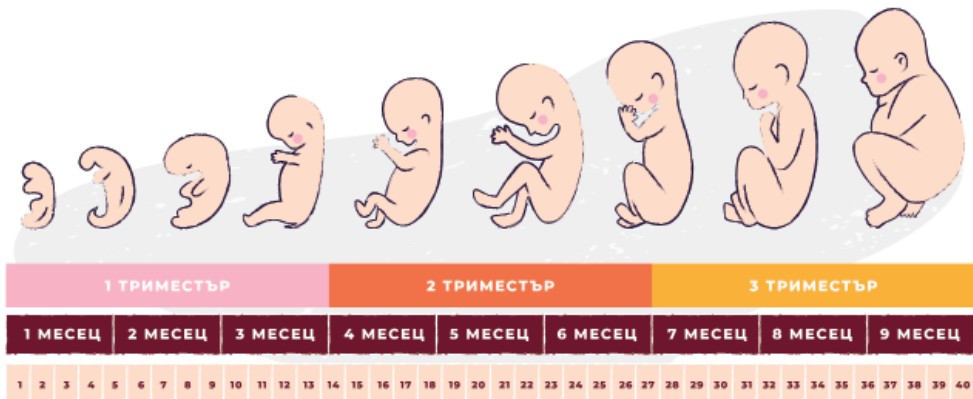
- » Сперматозоидите се произвеждат в тестисите.
- » Производството на сперматозоиди отнема 3 месеца и се влияе неблагоприятно от употребата на алкохол, тютюн и наркотици.
- » Размерът на пениса и наличието на ерекция не са доказателство за мъжката фертилност.





ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

**От клетката до  
раждането – развитието  
на бъдещото бебе**



След като яйцеклетката се оплоди от един сперматозоид, се образува нова клетка, наречена зигота. Бъдещото бебе ще се развие от тази единствена клетка. През първите три месеца от неговото развитие ние го наричаме **ембрион (зародиш)**.

Ембрионът започва своето развитие с разделянето на зиготата и това се случва в маточните тръби. Броят на клетките бързо се увеличава – зиготата първо се разделя на две клетки, след това всяка от тези клетки се разделя на още две, образувайки 4-клетъчен ембрион, след това 8 клетки и т.н. На този етап на развитие ем-

брионът прилича на черница и се нарича **морула**.

**На 5-ия ден** от развитието на ембриона се образува еднослойно мехурче - **бластула**. То се придвижва до матката и приблизително на шестия ден се загнездва (имплантира) в лигавицата на маточната стена. За да се имплантира ембрионът, матката трябва да бъде „гостоприемна“ – стените трябва да бъдат подготвени от женските хормони, за да приемат ембриона. След имплантиране ембрионът започва да се храни от тялото на жената. Клетките на бластулата са два вида. Едните ще из-

градят бъдещия зародиш, а другите - неговите обвивки – външна и вътрешна. Външната обвивка ще образува плацентата, а вътрешната обвивка – торбичка с околоплодна течност около зародиша, която му позволява да плува и го предпазва от механични удари. Плацентата се оформя напълно в четвъртия месец след оплождането. Благодарение на нея зародишът, а по-късно и плодът получава необходимите хранителни вещества и кислород от кръвта на майката чрез свързаната с нея пъпна връв. Пъпната връв е изградена от съединителна тъкан и в нея минава една вена и две артерии.

Когато по някаква причина има пречки в процеса на движение на ембриона през маточната тръба, имплантацията може да се случи на място, различно от матката – тогава настъпва извънматочна бременност. Това е животозастрашаващо състояние и изисква незабавна медицинска помощ!

През следващите няколко седмици след оплождането клетките на ембриона продължават да се делят и образуват двуслойна кухина. Така се образуват първите ембрионални слоеве – външни и вътрешни, а по-късно между тях се развива среден ембрионален слой. Клетките на най-външния слой ще образуват епидермиса, мозъка и нервите. Най-вътрешният слой ще развие храносмилателната система, черния дроб, панкреаса, белите дробове и трахеята. Костите, мускулите, сърцето, кръвоносните съдове, кръвта, бъбреците и половите жлези се образуват от средния слой.

**Един месец** след оплождането ембрионът е с размер на зрънце и продължава да се развива. Образуват се различни видове клетки и тъкани и започват да се развиват органите.

Различни фактори на околната среда и начина на живот могат да повлияят неблагоприятно на развитието на бебето, затова е важно бременната жена да избягва употребата на определени лекарства, алкохол, наркотици, да се предпазва от радиация и въздействие на токсини.

**Два месеца** след оплождането ембрионът прилича на човешко същество и вече се различава от ембрионите на други бозайници. Има голяма глава, малки крайници и таз. От този период нататък ембрионът се нарича „плод“ и се развива много бързо.

През **третия месец** от бременността почти всички мускули, органи и нерви вече функционират. Хрущялите на бъдещите кости се развиват и през следващите седмици ще започнат да образуват скелета. Бъдещото бебе може да поглъща околоплодна течност, да я обработва и да я връща чрез уриниране в околоплодната торбичка.

В периода от 11 до 13 седмици от бременността трябва да се направи комбиниран (ултразвуков и биохимичен) скрининг за хромозомни аномалии на плода.



По време **на четвъртия и петия месец** от бременността движенията на плода могат да бъдат усетени от бъдещата майка. Лицето на плода все повече придобива човешки очертания. Появяват се първите косми и нокти, а при ултразвуков преглед може да се види полът на бъдещото бебе. Образуват се бъбреците и хранопровода. Трите малки костици на средното ухо започват да се образуват. Бебето може да чува първите звуци, макар и несъзнателно, така че е най-добре да избягвате силни шумове. Също така може да реагира на силна светлина.

През **шестия месец** нервната система се развива бързо. Мозъкът започва да контролира всички процеси в тялото, слухът и зрението се активират. Мускулната координация се развива. Костите на бебето се развиват бързо и укрепват, така че е много важно да се осигури достатъчно калций и желязо чрез здравословна и балансирана диета на бъдещата майка. В този период на бременността лекарят може да предпише кръвни тестове за анемия и може също така да препоръча допълнително специализирано изследване на сърцето на плода от детски кардиолог, наречено фетална ехокардиография.

През **седмия месец** белият дроб е готов за дишане, затова в случай на преждевременно раждане плодът може да оцелее извън тялото на жената. На този етап от бременността е много важно да се изследват нивата на кръвната захар на бъдещата майка и да се направи скрининг за гестационен диабет. Това е едно от най-честите метаболитни заболявания по време на бременност, което причинява повишено ниво на захар в кръвта и може да има сериозни краткосрочни и неблагоприятни дългосрочни ефекти върху бебето и майката.

През **осмия и деветия** месец плодът продължава да расте и всички негови органи вече са напълно развити и способни да изпълняват необходимите жизненоважни функции извън майката. През последните 4 седмици теглото на плода почти се удвоява, натрупвайки мастна тъкан.

Най-после, **до края на деветия месец**, отделянето на плода от тялото на майката започва под въздействието на женски хормони. Този процес се нарича раждане. След раждането бебето вече може да диша и да се храни самостоятелно. Ражда се ново човешко същество.



*Да запомним:*

- » Бременността продължава около 9 месеца и е разделена на 3 триместъра.
- » Първите 3 месеца от бременността са най-важни за развитието на плода.
- » Трябва да се извършват редовни медицински прегледи.
- » Важно е да се приема здравословна и балансирана храна.



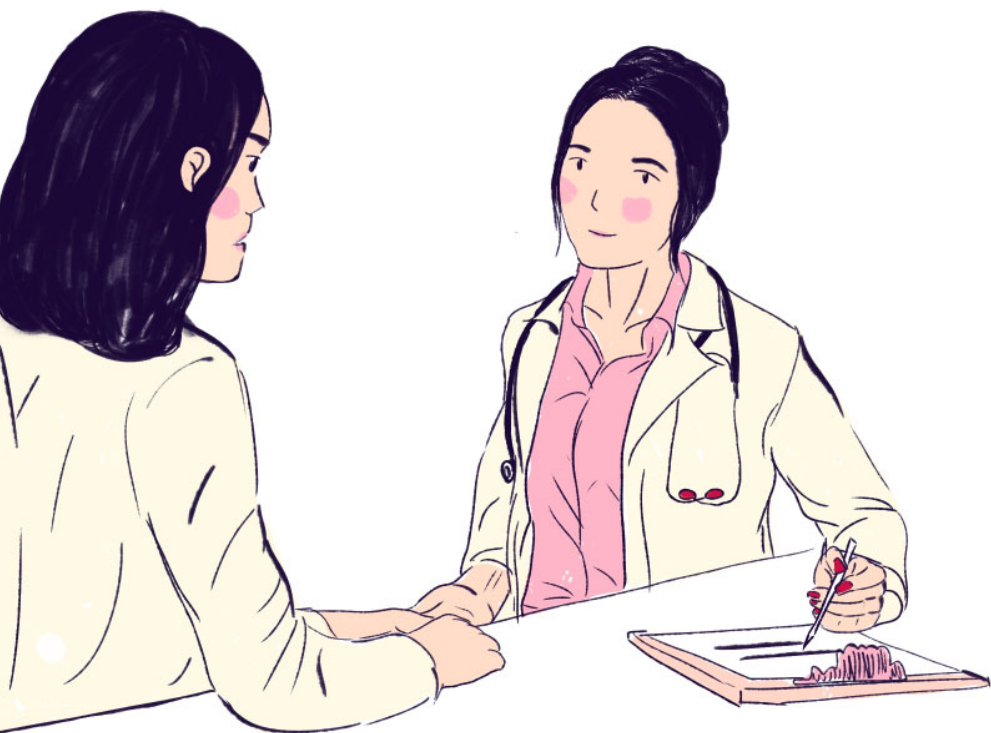
ГЛАВА ПЕТА

**Искам да бъда майка  
- откъде да започна?**

Бременността е уникално състояние и е важно да се подготвите добре за него. Колкото по-добро е здравословното ви състояние, толкова по-голям е шансът да видите положителен тест за бременност през следващите месеци. Вашето здраве също ще повлияе на хода на бременността ви. Проверете общото си здравословно състояние и внимавайте какво ядете и как живеете. Може би си струва да се направят някои промени?

### **Консултирайте се с вашия лекар**

Когато посещавате гинеколог, най-добре е да информирате лекаря за плановете си. Лекарят ще ви разпита за някои неща и най-вероятно ще ви прегледа или ще напра-



ви ултразвук. По време на разговора с лекаря съобщете всичко, което може да ви притеснява, например нередовна менструация, болезнена менструация, чести зацапвания. Можете също така да попитате как работи вашият менструален цикъл и в кои дни има най-голям шанс да забременеете.

Лекарят може също да ви насочи за допълнителни прегледи. Един от тях може да бъде скрининг на шийката на матката (цитонамазка) — това е много важно изследване за предотвратяване на рак на маточната шийка. Всяка жена трябва да го прави редовно. Специалистът също може да ви насочи за допълнителни прегледи в зависимост от вашето състояние и да препоръча подходящи добавки.

## **Направете медицински изследвания и се ваксинирайте**

Преди да забременеете е важно да си направите различни изследвания и прегледи, за да се гарантира здравословна бременност. Освен цитонамазката, други изследвания които е добре да обмислите, са преглед на гърдите при мамолог и изследвания на кръв и урина, за да се проверите за инфекции. Изследванията на щитовидната жлеза също са от решаващо значение, тъй като хормоните на щитовидната жлеза могат да повлияят на шансовете за забременяване. Проверете дали имате имунитет към детските инфекциозни заболявания като рубеола и варицела и се ваксинирайте, ако не сте ги преболедували. Токсоплазмозата, цитомегаловирусът и инфекциозните заболявания на черния дроб

също са сериозни заплахи за бременността и развиващото се бебе. И накрая - не забравяйте да се ваксинирате срещу COVID-19, преди да се опитате да забременеете и да следвате съветите на вашия лекар относно насоките за ваксинация преди и по време на бременност.

## Добавки

Ако сте здрави, не е необходимо да приемате специални витаминни добавки в подготовката за бременност. Изключение е фолиевата киселина, която е много важна за правилното развитие на нервната система на плода. Тя също така намалява риска от преждевременно раждане и спонтанен аборт. При здрави жени дневната доза фолиева киселина трябва да бъде 0,4 mg. Най-добре е да започнете да приемате фолиева киселина още 3 месеца преди планираната бременност или най-късно 4 седмици

преди зачеването. Освен това вашият лекар може да ви посъветва да приемате добавки, ако резултатите от изследванията показват недостиг или в случай на определени медицински състояния.

## Посетете зъболекар

Въпреки че посещението при зъболекаря обикновено не е свързано с бременност, то е изключително важно за нейната безопасност. Нелекуваните стоматологични проблеми могат да причинят преждевременно раждане и дори спонтанен аборт. Ето защо е разумно да проверите зъбите си и да излекувате всички проблеми, преди да забременеете.

## Хранете се добре

Това, което ядем, оказва значително влияние върху нашето здраве и фертилност. Ето защо е важно да обръщаме специално вни-



мание на това, което ядем, когато се опитваме да зачнем.

Най-добре е да има колкото се може повече зеленчуци в нашите чинии – при здравословното хранене те трябва да са до половината от всяко хранене. Другата половина трябва да бъдат въглехидрати и протеини. Замяната на бели макаронени изделия с пълнозърнести макаронени изделия, пълнозърнест или кафяв ориз и замяната на белия хляб с пълнозърнест, многозърнест или ръжен хляб има доказани ползи за нашето здраве.

Също така, опитайте се да включите риба в храната си. Трябва да се яде риба най-малко два пъти седмично, за предпочитане печена или задушена. Консервираната риба също може да се консумира от време на време. Намалете червеното месо (свинско, говеждо, агнешко) – трябва да има възможно най-малко от него във вашата диета.

Растителните протеини са важен компонент на здравословния режим. Повечето растителни протеини могат да бъдат осигурени чрез ядене на боб, леща, нахут или тофу.

Здравословното хранене не е свързано само с правилната храна. Осигуряването на достатъчно количество вода е много важно. Най-добре е да замените подсладените напитки и сокове с вода. Като правило трябва да пием 2-3 литра вода на ден в зависимост от теглото ни.

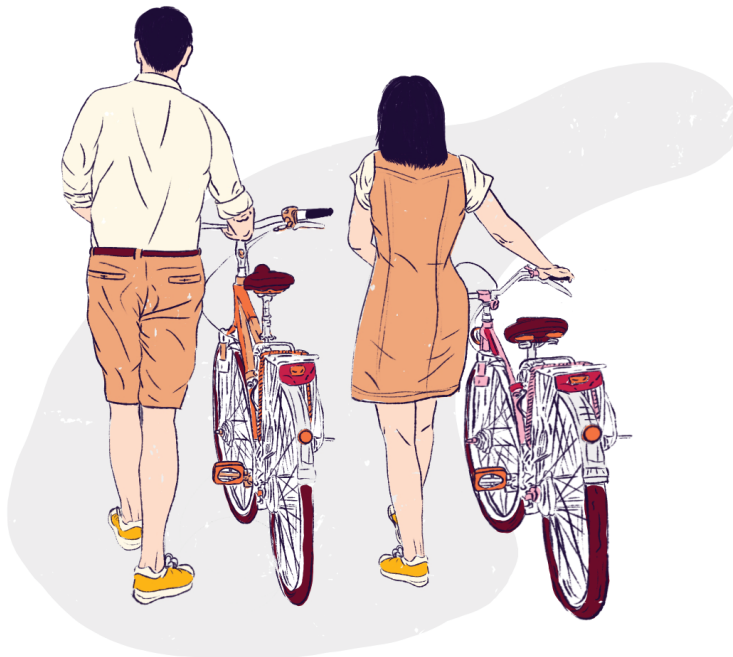


Преработените храни, напр. бързо хранене, чипс или готови сладкарски продукти, следва да се избягват. Те съдържат нездравословни мазнини, които са лоши за здравето и фертилността.

Приемът на захар също трябва да бъде намален. Най-добре е да пропуснете силно подсладените безалкохолни, газирани и енергийни напитки. Плодовете или добрите домашно приготвени сладкиши винаги са за предпочитане, когато ни се яде нещо сладко.

## **Спрете да пушите и да пиете алкохол**

Отказването от цигари и алкохол е от решаващо значение по време на подготовката за бременност. Пушенето значително намалява шансовете за забременяване както за мъжете, така и за жените. Това може да причини увреждане на яйцеклетките, сперматозоидите и лигавицата на матката. Консумацията на алкохол също трябва да бъде ограничена, тъй като може да доведе до нередовни цикли, нискокачествена слуз и намалено качество на сперматозоидите и проблеми с ерекцията. Важно е да запомните, че дори електронните цигари и нагревателите за тютюн са вредни. Спрете пушенето и ограничете приема на алкохол, когато се опитвате да забременеете.



## **Бъдете активни**

Умерената физическа активност е важна за здравословния начин на живот, когато се опитвате да забременеете. Тя не трябва да бъде твърде интензивна, тъй като това може да попречи на способността за зачеване. Намерете дейности, които ви харесват. Ежедневните навици също са броят, като например колоездене до магазина или слизане от автобуса на по-ранна спирка, за да се разходим малко. Срещата с приятел за разходка, вместо среща в кафене, също може да повлияе положително на здравето ви.

## **Поддържайте здравословно тегло**

Здравословната диета и физическата активност са от съществено значение за поддържането на здравословно телесно тегло. Здравословното тегло е важно за увеличаване на шансовете за забременяване. Както наднорменото тегло,

така и поднорменото тегло могат да причинят много здравословни проблеми, които могат да повлияят неблагоприятно на шансовете за зачеване. Това се отнася както за жените, така и за мъжете. Ако не сте сигурни дали телесното ви тегло е правилно, говорете с вашия лекар или диетолог за това и следвайте съветите им. Здравословното хранене и умерената физическа активност са от ключово значение.

## Правете секс. И му се наслаждавайте!

Когато се опитвате да забременеете, важно е да знаете кога и колко често да правите секс. В дните около овулацията има най-големи шансове за забременяване. Те не винаги са лесни за разпознаване. Затова правете любов редовно, най-добре е около 3–4 пъти седмично, а около времето на овулацията всеки ден или през ден. Обикновено имаме най-силно сексуално желание именно във фертилните дни.



## Ами ако не проработи?

Опитите за забременяване може да отнемат до 12 месеца. Това е периодът, за който повечето двойки успяват да забременеят. Въпреки това, ако неуспешно се опитвате да забременеете повече от година, трябва да се консултирате с лекар-специалист и да обсъдите ситуацията си. Вашият лекар ще назначи допълнителни изследвания, включително хормонални тестове и спермограма.

Има ситуации, когато си струва да се отиде при специалист по-рано. Това се отнася за жени на възраст над 35 години и двойки с налични медицински състояния, които могат да повлияят на фертилността. Такива са заболявания на щитовидната жлеза, ендометриоза, поликистозни яйчници (PCOS), диабет и заболявания на тестисите. В такива случаи се препоръчва посещение на специалист след 6 месеца опити за зачеване.



***Какво да запомним, ако опитвате да имате бебе:***

- » Посетете гинеколог.
- » Направете необходимите изследвания и проверете дали имате всички ваксинации.
- » Започнете да приемате фолиева киселина.
- » Отидете на зъболекар.
- » Хранете се здравословно и пийте достатъчно вода.
- » Откажете тютюнопушенето и намалете консумацията на алкохол.
- » Бъдете физически активни.
- » Поддържайте здравословно телесно тегло.
- » Правете редовно секс без предпазване.

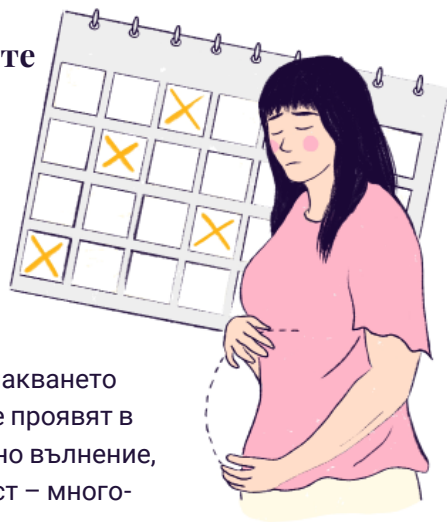


ГЛАВА ШЕСТА

**Защо няма  
бременност и какво  
да направим?**

## Опитвате се да заченете

Ако се опитвате да забременеете от известно време, всеки месец вероятно чакате деня, в който можете да направите тест за бременност. Това може да бъде емоционално предизвикателно преживяване. Очакването и несигурността могат да се проявят в редица емоции, включително вълнение, разочарование и тревожност – многократно, месец след месец.



## Когато нещата не вървят по план...

При някои хора не отнема много време, за да заченат дете, но при други може да отнеме месеци или повече, ако изобщо стане. Времето, необходимо за зачеване, зависи от различни фактори, включително възраст, съществуващи медицински състояния и избор на начин на живот.

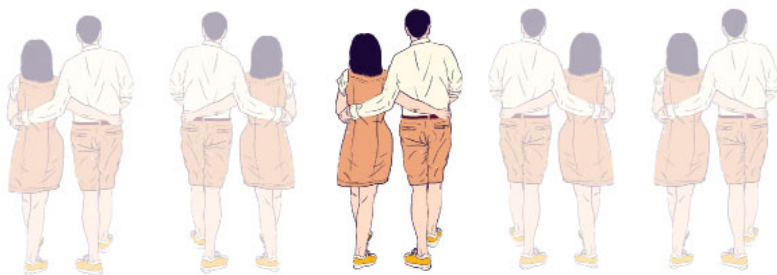
Ако се опитвате да заченете повече от няколко месеца без успех, може да се почувствате разочаровани и обезкуражени. Постоянното разочарование от отрицателните тестове за бременност може да бъде много тежко. Продължителните опити за зачеване също могат да повлияят на психичното ви здраве, което води до депресия или тревожни разстройства. Може да се сблъскате и с инфертилитет.



Това може да бъде предизвикателство, но е важно да потърсите специализирана помощ и да проучите всички налични възможности. За щастие, медицинската наука днес има различни начини да ви помогне да заченете. Много е важно да потърсите медицинска помощ навреме. С правилната подкрепа и грижа много хора могат успешно да заченат дете и да изпитат радостта от родителството.

Само аз ли имам такива трудности?

За много хора опитите да заченат може да се окажат дълго и трудно пътуване. Всъщност, 1 от всеки 5 семейни двойки има някакви проблеми с фертилността. Само в Европейския съюз 25 милиона души са изправени пред същия проблем и вие не сте сами.



## **(Ин)фертилност при двойката**

Жените и мъжете срещат еднакво често проблеми с фертилността. Понякога хората погрешно мислят за безплодието като за женски проблем, но всъщност мъжките проблеми с фертилността са също толкова често срещани, колкото и женските проблеми с фертилността.

Причина за безплодието в една двойка могат да бъдат женски или мъжки репродуктивни проблеми, а може и двете. Важно е да се знае, че безплодието при жените и мъжете се среща еднакво в световен мащаб.

## **Защо не можем да зачнем дете?**

Бременност е възможна, когато сперма от мъж оплоди яйцеклетка от жена. Има много причини, поради които това понякога не се случва, въпреки редовните опити. Това може да бъде много разочаровашо и може да започнете да се чудите защо не се получава бременност.

Има много причини, поради които не можете да забременеете. Това може да се дължи на факта, че женското тяло не освобождава яйцеклетка, репродуктивната система има някои нередности, броят на сперматозоидите при мъжа е малък, имате някои заболявания или просто не правите секс в точното време или достатъчно често.

**Ето някои възможни причини, поради които бременността не се случва**

**Опитвате ли се в подходящото време и достатъчно дълго?**

Ако се опитвате да забременеете, важно е да помислите от колко време се опитвате. Не се обезсърчавайте твърде рано, тъй като средно може да отнеме до 12 месеца, за да заченете. Осем от всеки 10 двойки забременяват след шест месеца опити, а девет от 10 постигат бременност след една година опити, стига да правят редовен и навремен секс всеки месец.

**Знаете ли кога е овулацията?**

Овулацията е процесът на освобождаване на яйцеклетка от яйчника, обикновено веднъж месечно. Полезно е да знаете приблизителния

ден на овулацията, за да насрочите по-добре половия акт. Можете да използвате тест за овулация или да се консултирате с вашия гинеколог, за да определите кога се случва овулацията.

**Използвали ли сте хапчета за контрол на раждаемостта доскоро?**

Фертилността може да се възстанови бавно след приемане на някои контрацептиви. Може да са нужни няколко менструални цикъла, за да забременеете, след като спрете хапчетата.

**Имате ли някакви хронични медицински проблеми?**

Мъжкото и женското безплодие могат да бъдат причинени от няколко медицински състояния като хормонален дисбаланс,

диабет, автоимунни заболявания като лупус и други. Психични заболявания като тревожност и депресия също могат да играят роля, когато се опитвате да забременеете.

### **Начин на живот**

Тютюнопушенето, прекомерният прием на алкохол или употребата на наркотици, както и много силният или хроничният стрес могат да влошат фертилността. Освен това, наднорменото тегло или поднорменото тегло може да намали бързината на зачеване.

### **Безплодие, свързано с възрастта**

За жените след 35-годишна възраст става по-трудно да забременеят. Много хора приемат, че редовните менструални цикли са доказателство за фертилност, но това не е винаги вярно. Възрастта влияе на

качеството на яйцеклетките и на количеството им. Мъжката фертилност също намалява с възрастта, но в по-малка степен.

### **Женски репродуктивни проблеми**

Някои чести причини включват синдром на поликистозните яйчници (PCOS), ендометриоза, запушени маточни тръби и преждевременно изчерпване на яйчниковия запас. Липсата на овулация е често срещана причина за женско безплодие.

### **Мъжки репродуктивни проблеми**

Необходимо е и двамата партньори да могат да заченат. Мъжкото безплодие обикновено не се забелязва без да се направи изследването спермограма. Непременно се изследвайте и двамата за възможни

проблеми с фертилността и уведомете лекарите, че се опитвате да заченете дете.

### **Необяснимо безплодие**

При около 10 % от двойките причината за тяхното безплодие остава неизвестна. Въпреки това, медицината може да помогне и на тези двойки да получат ефективно лечение.

### **Вторично безплодие**

Говорим за **вторично безплодие**, когато една двойка е имала една бременност (или повече), но не може да зачене след това. Вторичното безплодие се случва на много хора и е дори по-често от първичното безплодие, прие което никога не е имало бременност. Дори ако вече имате дете, вторичното безплодие може да бъде много трудно за преодоляване.

### **Потърсете медицинска помощ**

Ако имате трудности при зачеването или износването на бременност до раждане, може да ви се помогне. Консултирайте се със специалист по репродуктивна медицина, за да разберете дали имате проблеми с фертилността. Независимо дали се опитвате да забременеете за първи път, надявате се да забременеете след спонтанен аборт или сте имали бременност преди, но имате затруднения със зачеването сега, лекарят-специалист може да прецени проблемите и да определи лечението.

## Кога трябва да потърся помощ?

Ако една жена е на възраст под 35 години и се опитва да зачене в продължение на една година или повече без успех, е време да потърси медицинска помощ.

Ако една жена е на възраст над 35 години, важно е да потърси медицинска помощ по-рано – след 6 месеца опити без успех.

Търсенето на помощ навреме е от съществено значение. Лекарят може да проведе редица изследвания, за да разбере защо бременността не се случва. Има голям шанс да се открие причината за проблема и да се препоръчат възможности за лечение. Те могат да включват промени в начина на живот, лекарства или медицински асистирани репродуктивни процедури.

Добре е да запомните, че безплодието е медицинско състояние, което може да бъде лекувано. Търсенето на помощ е признак на сила, а не на слабост.

Не трябва да забавяте диагнозата и лечението на безплодието, надявайки се, че като опитвате малко по-дълго време, в крайна сметка ще се получи. Понякога хората отлагат посещението при лекар и намирането на причините за проблема, просто защото изглеждат в добро здраве. Но дори ако имате редовни менструални цикли или сте станали баща на дете по-рано, това не изключва възможността за проблем с фертилността. Някои причини за безплодие не са очевидни и могат да се влошат с течение на времето. Ранното търсенето на лекарска помощ увеличава шансовете за успешно лечение.



### *Да запомним:*

- » Времето, необходимо за зачеване, може да зависи от различни фактори, включително възраст, различни медицински състояния и избор на начин на живот.
- » Има много хора, изправени пред проблеми с безплодието, вие не сте сами.
- » Безплодието еднакво засяга жените и мъжете по целия свят.
- » Много е важно да потърсите медицинска помощ навреме. С правилната подкрепа и грижа много хора могат успешно да заченат и да изпитат радостта от родителството.
- » Ако сте жена на възраст под 35 години, важно е да потърсите медицинска помощ, когато се опитвате да забременеете в продължение на една година или повече без успех.
- » Ако сте жена над 35-годишна възраст, важно е да потърсите медицинска помощ по-рано — след 6 месеца опити без успех.
- » Безплодието е медицинско състояние и търсенето на медицинска помощ е признак на сила, а не на слабост.





ГЛАВА СЕДМА

**Диагностика и лечение  
на безплодието при  
мъжа**

Ако сте мъж в репродуктивна възраст и имате желание за дете, осъществявате редовни сексуални контакти, не използвате предпазни средства, но партньорката ви не забременява в продължение на година, то вече е време да се обърнете към лекар. Причините за липсата на бременност са поравно разпределени между мъжа и жената. Можете да посетите специалист и по-рано, ако имате някакви оплаквания или се безпокоите за вашето здраве. Заедно с лекаря ще се опитате да откриете какви биха могли да бъдат причините за липсата на бременност, как се отстраняват и лекуват и какво още може да се направи, ако не е възможно лечение.

## Диагностични стъпки

### 1. Общ преглед

Женските и мъжките проблеми с фертилността допринасят поравно за липсата на бременност, но диагностиката на безплодието в двойката трябва да започне с мъжа, защото обикновено е бърза и лесна.

При първата среща с лекаря, специалист по мъжко репродуктивно здраве, ще проведете разговор за вашето здраве, възраст, сексуални практики и ще се направи оценка на рисковите ви фактори. Лекарят ще ви попита дали имате операции, травми или заболявания (минали и сегашни) в областта на тестисите, таза и гръбначния стълб, както и други общи заболявания (диабет, високо кръвно налягане,

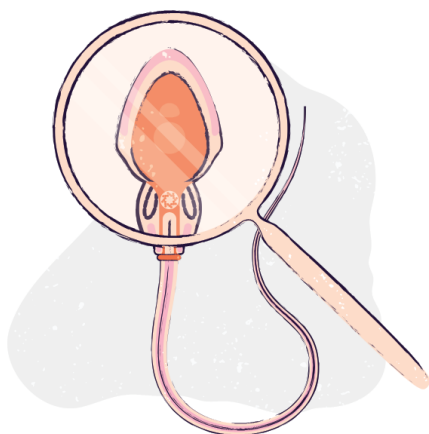
анемия, психични проблеми) и какви лекарства приемате. Ще обсъдите начина на живот, професия, тютюнопушене, употребата на наркотици, анаболни стероиди и големи количества алкохол. Ако имате някакви оплаквания – напр. болки в тестисите, парене при уриниране или сутрешно изтичане на секрет от пениса, добре е да споделите тази информация с лекаря. Не на последно място ще се поинтересува за вашите ръст и тегло и ще изчисли индексът на телесната ви маса. Важна е и семейната ви история за наследствени болести, както и дали сте имал някакви заболявания на половите органи в детството. Можете да се подготвите предварително, като разпитате вашите родители и съберете документи от евентуалните прегледи, провеждано лечение или епикризи от операции. Колкото повече данни предоставите за себе си, толкова по-лесно ще бъде да се изяснят причините за липсата на дете.

Няма нищо срамно в търсенето на квалифицирана медицинска помощ за проблеми с фертилността. Диагностичните процедури не представляват риск за вашето здраве и колкото по-рано се открие дадено заболяване, толкова по-правилно и успешно ще се лекува.

След тази първоначална оценка лекарят ще насрочи някои допълнителни прегледи и тестове.

## **2. Спермограма**

Първото лабораторно изследване се нарича спермограма или спермален анализ. Прави се в специализирана андрологична лаборатория и представлява оценка на количеството, подвижността и качеството на вашите сперматозоиди. За целта ще трябва да се въздържате от секс между 3 и 5 дни и да отделите семенна проба (еякулат) в стерилен контейнер чрез мастурбация. Ако по някаква причина тази процедура е неподходяща за вас, можете да отделите пробата в домашни условия и да я занесете в лабораторията. Подробни указания и контейнер ще получите от специалистите преди отделянето на пробата.



Спермограмата завършва със заключение, което описва има или няма отклонения от нормите за спермалните параметри. Ако резултатите от първата спермограма се отклоняват от нормата, трябва да се назначи повторна спермограма и допълнителни изследвания.

При силно намален брой сперматозоиди, липса на сперматозоиди или при други сериозни отклонения от нормата за подвижност и качество на сперматозоидите, лекарят ще ви посъветва да направите генетични изследвания, тъй като някои мъже се раждат с дефект в хромозомите, който води до липсващ или увреден процес на производство на сперматозоиди. За тях ще трябва да ви вземат венозна кръв.

Безплодие при мъжа се установява в около половината от случаите на безплодие при двойката. Анализът на спермата е много бърз, лесен, безболезнен и евтин, затова лекарите винаги съветват да започнете диагностиката на безплодието с мъжа!

### **3. Урологичен преглед**

В хода на диагностиката ще бъдете прегледани и от уролог. Целта на изследването е да се оценят вторичните полови белези - окосмяване, мускулна маса, тип на затлъстяване и дали имате белези от предишни операции. Ще прегледа вашите полови органи – пенис – размер и позиция на външния отвор на пикочния канал; тестиси – позиция, размер, плътност, наличие на образувания; надсеменник и семепроводи. След това ще ви прегледа с ултразвук, за да оцени кръвоснабдяването на половите ви органи и наличието на разширени вени около тестисите (варикоцеле).

#### **4. Кръвни тестове**

Трябва да се направи и оценка на работата на вашата ендокринна система, за целта ще ви вземат венозна кръв за изследване на някои важни хормони. Ако е необходимо, вашият лекар ще ви насочи към ендокринолог, който ще изследва щитовидната жлеза с ултразвук и ще реши дали се нуждаете от допълнителни тестове. В допълнение, всички мъже, които планират да създадат семейство, трябва да бъдат проверени за инфекции. Това са тестове за полово предавани болести, а в някои случаи и за други микроорганизми. Това може да се направи чрез тестване на проби от кръв, сперма, урина или уретрален секрет.

Добрата диагноза е в основата на успешното лечение. Затова етапите на диагнозата не трябва да се пропускат и не трябва да се провеждат лечения за безплодие, преди да се разбере какви са причините за намалената фертилност.

## Лечение

След тези първоначални изследвания ще имате яснота какъв е проблемът да не се получава бременност и какво може да се предприеме оттук нататък, за да се подобрят вашите шансове. Това може да стане по няколко начина, които могат да се прилагат самостоятелно или в комбинация.

## Промени в начина на живот

Можете да направите промени в начина си на живот, да се откажете от вредните навици, да подобрявате теглото, физическата активност, храненето и общото здраве.

## Лекарства

Лекарства могат да бъдат предписани за подобряване на количеството и качеството на сперматозоидите, за регулиране на работата на ендокринната система и за лечение на инфекции или други често срещани заболявания. Лекарствата и дозировката са съобразени с причините за всякакви проблеми с фертилността, които може да имате.

## Хирургично лечение

В някои случаи може да се наложи хирургично лечение, например, ако имате кисти или тумори на тестисите или епидидимиса, както и варикоцеле. След операцията лекарят ще препоръча нова спермограма и допълнителни тестове за оценка на резултата от лечението.

Избягвайте самолечението и не си обменяйте лекарства с други хора. Лечението е индивидуално предписано за вас, а лекарствата и дозите са съобразени с вашите специфични нужди.

## Медицинска асистирана репродукция

Следвайки този подход към диагностиката и лечението, около 85 % от мъжете с проблеми с фертилността успяват да станат биологични бащи. Ако по този начин няма подобрение, следващата стъпка е да се премине към медицински асистирани репродуктивни методи като инсеминация (IUI) или ин витро оплождане (IVF). По време на тези процедури вашите сперматозоиди ще бъдат обработени и поставени в матката на партньорката ви или ще се използват за оплождане на нейните яйцеклетки в лабораторна среда. В някои случаи, например, ако сте подложени на химиотерапия или лъчетерапия за рак, може да се наложи да замразите проби от сперматозоидите си преди лечението.

При тежки увреждания в процесите на образуване и развитие на сперматозоидите и при липса или запушване на семепроводите, може да ви се предложи по хирургичен път (пункция или биопсия) да се добият сперматозоиди от вашите тестиси или надсеменници. Процедурата е оперативна и се провежда под пълна упойка.

Понякога не може да се постигне подобрение въпреки предлаганите лечения. В тези случаи лекарят ще обсъди с вас възможността за използване на донорска сперма. Осиновяването на дете е друг вариант.





*Да запомним:*

- » Причините за липсата на бременност са разпределени поравно между мъжкия и женския пол.
- » Няма нищо срамно в търсенето на квалифицирана медицинска помощ за проблеми с фертилността.
- » Само чрез спермограма може да се определи дали всичко е наред със сперматозоидите.
- » В огромна част от случаите съвременната медицина може да предложи адекватно и успешно лечение на мъжкото безплодие.



ГЛАВА ОСМА

**Диагностика и лечение  
на безплодието при  
жената**

Диагностиката е първата стъпка в преодоляването на проблема с безплодието. Правилната диагноза спестява време, а времето е от най-важно значение в този процес. Колкото по-скоро се установи причината за безплодието, толкова по-голям е шансът за успешно лечение. Правилната диагноза води до правилното лечение на вашия конкретен проблем.

Пътуването понякога е дълго. Безплодието е невидимо и често хората не подозират, че могат да имат проблеми с фертилността. Те се опитват да имат бебе в продължение на месеци или дори години без резултат. Ето защо е важно да запомните, че след 1 година неуспешни опити за зачеване е време да посетите репродуктивен специалист. След като сте избрали своя доверен лекар, той/тя ще предложи план за диагностика. Както бе споменато по-горе, диагностиката трябва да започне с мъжа, тъй като в повечето случаи при него първоначалните тестове са бързи и лесни. В тази глава ще се съсредоточим върху диагностицирането на женското безплодие и правилните стъпки за диагностициране и препоръчаното лечение.

Финансовият фактор в лечението на безплодието не трябва да се подценява – понякога лечението може да бъде доста скъпо. Ако диагностичните стъпки се следват правилно, могат да се избегнат редица скъпи тестове и интервенции.

## Първоначален преглед

Търсенето на причините за безплодие при жената започва с оценка на физическото и здравословното състояние. Лекарят ще зададе въпроси за менструалния цикъл. При жените с проблемно забременяване цикълът много често е нередовен или липсва. Лекарят също така ще разпита за предишни заболявания, особено за такива, свързани с репродуктивната система. Важно е да споделите подробна информация за предишни раждания, аборти или хирургични процедури. Понякога причината за безплодието е генетично състояние, така че лекарят ще попита дали имате роднини с подобни проблеми.

След това лекарят ще проведе няколко теста и ще извърши гинекологичен преглед.

## Диагностика

Въз основа на този преглед лекарят изготвя план за действие, който в зависимост от състоянието на жената може да включва следните диагностични стъпки:

### 1. Микробиологични тестове, цитонамазка и други тестове

Тези тестове дават на лекаря най-общата насока за бъдеща диагностика и лечение. Микробиологичните тестове проверяват за инфекции и предавани по полов път заболявания или възпаления, които трябва да бъдат лекувани. Важно е да се провери за хламидиална инфекция, защото тя причинява увреждане на маточните тръби. Може да се назначат и допълнителни изследвания на кръв и урина.

## **2. Ултразвуков преглед на яйчниците и тяхната функция**

Овулацията е необходима за постигане на бременност. Вашият лекар ще използва ултразвуково сканиране, за да проследи развитието на фоликулите и овулацията по време на един цикъл. Това ще помогне да се определи дали овулацията се случва спонтанно или се нуждае от лечение с хранителни добавки или лекарства.

## **3. Хормонални тестове**

Значителна част от женското безплодие е свързано с хормонални проблеми. Лекарят ще назначи кръвни тестове, за да провери нивото на различните женски полови хормони по време на различните фази на менструалния цикъл. Също така трябва да се провери щитовидната жлеза и някои други хормони.

## **4. Изследване на маточните тръби**

Проверката за проходимост на маточните тръби е много важна и трябва да се извърши преди започване на каквото и да е лечение. Ако тръбите са запушени и сперматозоидите не могат да преминат през тях, зачеване не е възможно, без да се използват методи за асистирана репродукция. Причината за запушването трябва да бъде оценена и в някои случаи може да има нужда от хирургична процедура за отстраняване на тръбите.

Има няколко метода за определяне на състоянието на тръбите и лекарят ще избере най-подходящата процедура за вас. Двата най-често срещани метода за проверка на проходимостта на тръбите са рентгенова снимка и ултразвук. Изключително важно е да не пропуснете тази ранна диагностична стъпка!

## **5. Диагностични хирургични процедури**

В някои случаи е необходимо да се прибегне до хирургични интервенции, за да се постигне по-точна диагноза. Тази процедура се нарича лапароскопия и позволява на лекаря да погледне добре вътрешните органи с помощта на малка камера. По негова преценка и със съгласието на пациента могат да се предприемат действия за лечение, ако бъде забелязан проблем. Лапароскопията е по-лека и по-добре поносима от обикновената коремна хирургия.

## **6. Генетични, имунологични изследвания и други тестове**

Когато обичайните диагностични методи не дават яснота за причините за безплодието, трябва

ва да се направят някои допълнителни изследвания. Например, в случаи на повтарящи се спонтанни аборти, причината може да бъде свързана с генетични или имунологични проблеми.

За добра диагностика и по-добри резултати в лечението могат да бъдат включени и други специалисти – генетици, ендокринолози, имунологични и др. След приключване на необходимия набор от диагностични тестове, Вашият лекар ще обсъди план за лечение с Вас и Вашия партньор. Времето е от съществено значение, когато става въпрос за женско безплодие – след 35-годишна възраст шансовете на жената да забременее значително намаляват, така че няма време за губене.

## Лечение

### 1. Промени в начина на живот

Лечението на безплодието започва с грижата за телата ни. Когато се опитвате да забременеете, е добре да се отървете от всякакви вредни навици, като пушене, пиене на алкохол или твърде много кафе. Наднорменото тегло също е утежняващ фактор при лечението на безплодие, така че правилното хранене и балансирана физическа активност могат да подкрепят процеса. Работата в среда с вредни вещества също пречи на бременността, така че трябва да се избягва от жени, които се опитват да забременеят.

### 2. Лечение на инфекциозни, хормонални и други заболявания или състояния

Диагностицираните заболявания трябва да се лекуват. Лекарят ще предпише подходящи лекарства за инфекциозни заболявания или ще ви насочи към други специалисти, ако се изисква лечение на съпътстващи състояния или заболявания.

Ако има проблем с овулацията, който е доста често срещан, може да се използва хормонална терапия за стимулиране на фоликулите да растат и да отделят яйцеклетки.



На пазара има много хранителни добавки и лекарства, които твърдят, че помагат за забременяване. Важно е да се помни, че те могат да имат някои неблагоприятни ефекти и трябва да се приемат само след консултация с лекар и след приключване на пълния диагностичен процес. Например, лекарствата за стимулиране на овулцията не трябва да се предписват, без първо да се провери проходимостта на маточните тръби и качеството на сперматозоидите.

### **3. Хирургия**

Понякога се налага гинекологична операция. Съвременните гинекологични хирургични операции са по-малко болезнени и по-лесни за възстановяване.

### **4. Инсеминация**

Ако жената е на възраст над 35 години, лекарите могат да препоръчат да започнете с медицински асистирани опити за забременяване. Разбира се, това трябва да стане след задълбочена диагностика и след лечение на инфекциозни или други заболявания, които могат да попречат на успеха.

Инсеминацията (IUI) е процедура по оплождане, извършвана в медицински условия. Лекарите вземат сперма от мъжа, обработват я и с помощта на медицински инструменти я прехвърлят директно в матката на жената. Инсеминацията се извършва, за да може повече сперматозоиди да достигнат до яйцеклетката. Обработената сперма съдържа значително повече сперматозоиди от спермата, освободена по време на обичаен полов акт. Лекарят може да предпише лекарства, за да се стимулира развитието на фоликул или повече от един фоликул по

време на този менструален цикъл, но това трябва да се прави внимателно, за да се избегне рискът от многоплодна бременност.

Шансовете за забременяване чрез инсеминация са между 6 и 20% в един отделен цикъл, в зависимост от броя на узрелите фоликули и броя на сперматозоидите. Инсеминацията, извършена в цикъл с повече от един фоликул, повишава риска от многоплодна бременност.

## **5. Инвитро оплождане**

При малък процент от двойките гореспоменатите методи на лечение може да не са успешни. В такива случаи медицинските специалисти биха могли да предложат процедура за инвитро оплождане (IVF). Това е процедура по оплождане, която се извършва извън тялото на жената в контролирана медицинска среда. За извършване на IVF е необходимо да се вземат полови

клетки от мъжа – сперма, а от жената - яйцеклетки.

За по-голям успех на ин витро оплождането е необходимо яйчниците на жената да се стимулират за узряване на повече фоликули – това става с помощта на назначена и наблюдавана от репродуктивния специалист хормонална терапия. След като се постигне достатъчен брой и размер на фоликулите, лекарите пристъпват към извличане на яйцеклетките.

Обработената сперма и яйцеклетките се оплождат в лабораторна среда и получените ембриони се развиват между 2 и 5 дни извън тялото на жената. След това те се връщат в матката на жената. Тази процедура се нарича ембриотрансфер. Препоръчва се връщането само на един ембрион. 10 дни по-късно се прави тест за бременност. Излишните ембриони могат да бъдат замразени за бъдеща употреба.

Успехът на ин витро процедурите зависи от много фактори, но най-важна е възрастта на жената. Средно шансът за успех е 35-40%, ако жената е под 35 години, а след това шансовете значително спадат. След 45-годишна възраст вероятността за забременяване със собствена яйцеклетка е почти нулева.



*Да запомним:*

- » Съвременната медицинска наука дава отлични резултати в диагностиката и лечението на женското безплодие.
- » Ето защо е много важно да не отлагате търсенето на медицинска помощ, когато имате репродуктивни проблеми.
- » Важно е да се намери специалист по репродуктивна медицина и да се следват всички диагностични стъпки.
- » Ако сте на възраст над 35 години и искате да забременеете, потърсете медицинска помощ след 6 месеца опити.
- » Възрастта е от решаващо значение за фертилността. Не отлагайте забременяването.



ГЛАВА ДЕВЕТА

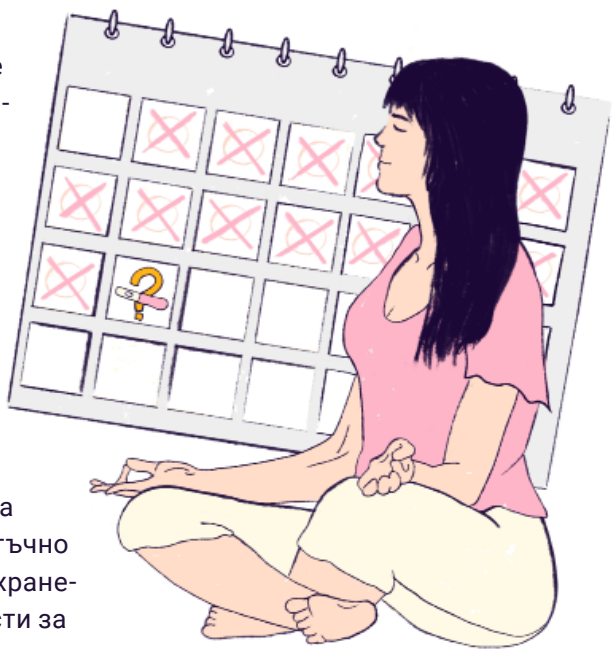
**Бременност и  
родителство след  
инфертилитет**

## Двуседмичното очакване

Двуседмичното очакване е времето, след което най-после може да се направи тест за бременност, за да се установи резултатът от лечението на безплодието. Това чакане може да бъде тревожен и стресиращ момент за вас, тъй като повечето хора нервно броят дните до теста за бременност.

По време на двуседмичното очакване е най-разумно да се грижите добре за себе си и да се опитате да управлявате стреса. Това може да включва достатъчно почивка, здравословно хранене и занимания с дейности за намаляване на стреса като медитация, разходки сред природата или нещо, което намирате за релаксиращо.

Някои жени може да изпитат симптоми по време на двуседмичното чакане, като спазми или зацапване. Тези симптоми най-често не са свързани и не са показателни за бременност.



## Положителен тест за бременност

За жените, които са преминали през медицинска процедура, за да забременеят, виждането на положителен тест за бременност може да бъде най-вълнуващият и емоционален момент.

Ако тестът ви за бременност е положителен, свържете се с вашия лекар и попитайте какви са следващите стъпки. Вашият лекар може да препоръча допълнителни изследвания, като кръвни изследвания или ултразвук, за да следи развитието на бременността.

За съжаление, не всички положителни тестове за бременност ще доведат до бебе. В някои случаи ембрионът може да се имплантира, но може да не се развие правилно, което води до ранен спонтанен аборт. Много ранната загуба на бременност не е рядкост

и може да се случи при 1 от 3 бременности. Понякога ембрионът може да се имплантира извън матката. Нарича се извънматочна бременност и е сериозно медицинско състояние.

## Изследване на хормона бета ЧХГ

Изследването на хормона, наречен бета ЧХГ, е точен начин да се определи дали жената е бременна. Този хормон се произвежда от плацентата след имплантиране на ембриона и може да бъде открит в кръвта или урината на жената. Този хормон не присъства в тялото ви, ако не сте бременна, така че ако кръвният тест покаже наличието му - почти сигурно е, че сте бременна. Домашните уринни тестове за бременност също изследват този хормон, но не толкова точно.

Правенето на последователни тестове за бета ЧХГ

хормон и проверката на нивото му дава информация за напредъка на бременността.

Това изследване също може да се използва за наблюдение за усложнения, като извънматочна бременност, когато ембрионът се имплантира извън матката.

Ако подозирате, че може да сте бременна или имате притеснения относно бременността си, говорете с Вашия лекар относно възможностите за изследване.

## **Първи преглед при бременност**

Вашият първи преглед при бременност е много важен. По време на този преглед Вашият лекар ще провери цялостното Ви здравословно състояние и ще наблюдава здравето на Вашата бременност.

Вашият лекар може да зададе въпроси относно вашата медицинска история, да назначи изследване на урината и да извърши физически преглед, включително проверка на теглото и кръвното ви налягане. Лекарят може също така да извърши гинекологичен преглед, за да провери размера и формата на матката.

В зависимост от това колко е напреднала бременността, Вашият лекар може също да назначи кръвни изследвания и ултразвук, за да провери развитието на бъдещото ви бебе.

Вашият първи преглед за бременност е чудесна възможност да зададете всички въпроси, които може да имате относно бременността си, и да обсъдите плановете си за грижи преди раждането с Вашия лекар. Като работите заедно, можете да гарантирате, че вие и вашето растящо бебе сте здрави през цялата бременност.



## В кой месец сте?

Когато някой попита „В кой месец си?“ по време на бременност обикновено се има предвид от колко време сте бременна. Бременността се измерва в седмици или месеци, като се започне от първия ден на последната ви менструация.

Има няколко различни начина да определите колко напред сте в бременността си. Вашият лекар ще изчисли кога е терминът. Можете също така да използвате калкулатор за бременност, за да прецените колко сте напреднали въз основа на първия ден от последната ви менструация.

Знанието докъде сте стигнали с бременността си може да ви помогне да планирате пренатални грижи, да разберете кога ще е времето за важни прегледи и да се подготвите за раждането на вашето бебе. Ако не сте сигурни докъде сте стигнали, говорете с Вашия лекар за насоки.

## Пулсът

Чуването на новия сърдечен ритъм за първи път по време на бременност може да бъде вълнуващо и емоционално преживяване. Наличието на пулс е знак, че вашето бъдещо бебе се развива и расте в утробата. Пулсът обикновено може да бъде открит чрез ултразвук около 6-7 седмица от бременността. Вашият лекар може също да ви позволи да слушате сърдечния ритъм по време на прегледи преди раждането.

Сърдечният ритъм е успокояващ знак за нормално развитие, но е важно да запомните, че много други фактори допринасят за здравата бременност. Като следвате здравословна диета, поддържате активност и ходите редовно на прегледи преди раждането, спомагате за осигуряване на вашето здраве и здравето на бъдещото ви бебе през цялата бременност.

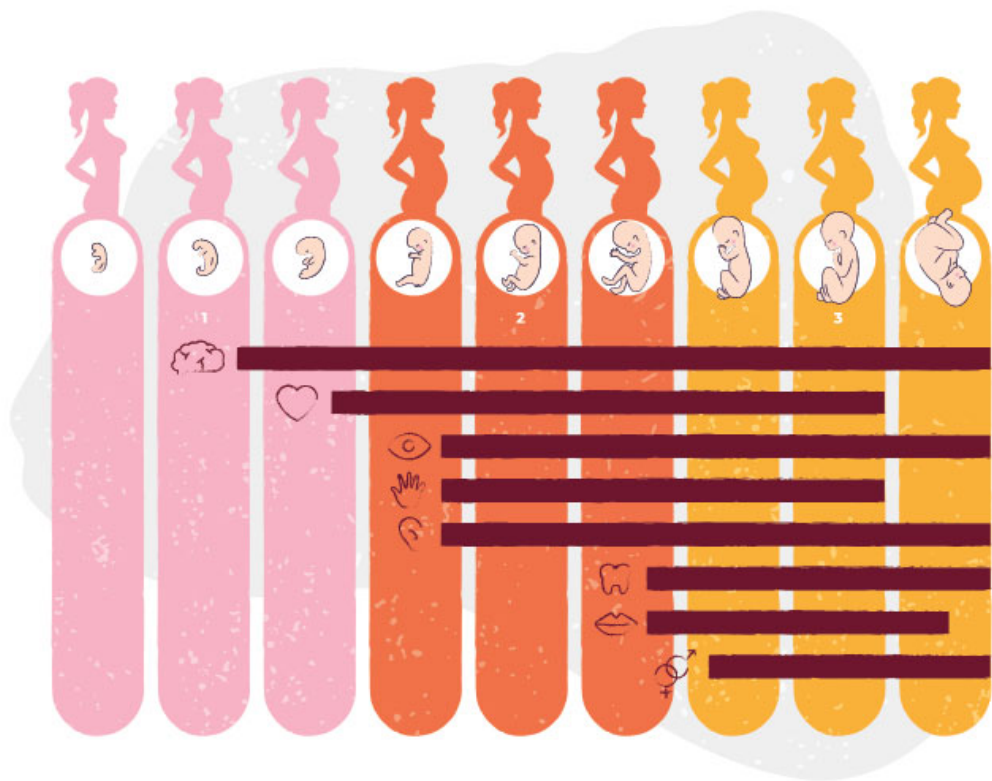
## Триместрите

Бременността е разделена на три части, всяка от които продължава около три месеца - те се наричат триместри. Тези триместри помагат на лекарите да наблюдават растежа и развитието на бебето, както и здравето на майката.

Първият триместър е от 1-ва седмица до 12-та седмица на бременността. През това време оплодената яйцеклетка се имплантира в матката и започват да се формират органите и телесните структури на бебето. Това е най-критичният период за развитието на бебето. През първия триместър майката може да изпита симптоми като умора, гадене и чувствителни гърди.

Вторият триместър е от 13-та до 28-ма седмица. По това време органите и телесните системи на бебето са се оформили и то расте бързо. Майката може да се чувства по-енергична и да изпитва по-малко гадене, но също така може да изпита нови симптоми като болки в гърба и киселини.

Третият триместър е от 29-та до 40-та седмица (или до раждането). През това време бебето расте бързо и наддава. Майката може да изпитва дискомфорт, докато бебето расте и заема повече място, а също така може да изпитва симптоми като контракции и затруднено заспиване.



Важно е да получавате редовни медицински грижи по време на бременността и да съобщавате на Вашия лекар за всички тревожни симптоми или промени. Като наблюдават отблизо бременността и се справят с всички опасения, които могат да възникнат, лекарите могат да осигурят най-добрия възможен резултат както за майката, така и за бебето.

## Лекарства по време на бременност след лечение на безплодие

Много жени, които забременеят след лечение на безплодие, остават много предпазливи и може да се питат дали е безопасно да приемат някакви лекарства. Тъй като всяка бременност е уникална, употребата на лекарството и дозировката трябва винаги да се обсъждат с лекаря.

Важно е да запомните, че само лекарствата, предписани от Вашия лекар, са безопасни за употреба по време на бременност. Винаги се препоръчва да се консултирате с медицински специалист, преди да прибегнете до лекарства без рецепта. Някои лекарства, като ибупрофен, не се препоръчват по време на бременност и трябва да се избягват. Ако сте бременна след лечение инвитро и имате въпроси или притеснения относно каквито и да е лекарства, потърсете съвет от Вашия лекар, за да гарантирате своята собствена безопасност и безопасността на бъдещото си бебе.

## **Вашите емоции по време на бременност след безплодие**

Бременността след инфертилитет може да бъде невероятно възнаграждащо преживяване. Но също така трябва да се има предвид, че преживяването на бременност след безплодие може да бъде сложно и предизвикателно. Много хора, които са се сблъскали с репродуктивни проблеми, са преживели голям стрес по време на лечението на безплодие и той може да се пренесе и в самата бременност.

Например, страхът и безпокойството от възможността от загуба на бременност или от усложнения могат да бъдат много големи при тези хора, които са имали репродуктивни проблеми. Стресът и емоционалното

въздействие на безплодието и тежестта на медицинското лечение могат да имат отрицателен ефект върху радостта от бременността и връзката с растящото бебе.

Винаги е добре да потърсите подкрепа и да намерите безопасно място, за да говорите за емоциите около бременността. Можете да потърсите помощта на специалист по психично здраве или групи за подкрепа и партньорски онлайн общности.

Преживяването на бременност след безплодие е много лично и уникално за всеки човек и за всяка двойка. Тръгнете на това пътуване с търпение и отворен ум и потърсете подкрепата и ресурсите, които могат да ви помогнат да превърнете пътуването в радостно преживяване.

## Детето най-после е тук

Да имаш дете след инфертилитет може да бъде много радостно преживяване, но може да донесе и нови предизвикателства. За много хора безплодието може да остави трайно въздействие върху тяхното емоционално благополучие и взаимоотношения, което може да се пренесе в родителството.

Един често срещан проблем, който хората могат да изпитат при раждането на дете след инфертилитет, е чувството на безпокойство и страх относно здравето и благосъстоянието на бебето. Това може да доведе до високи нива на тревожност и бдителност около детето, което може да повлияе на способността ви да се наслаждавате напълно и да се свързвате с него.

Друг проблем, който хората могат да изпитат, е чувството за вина или срам във връзка с лечението на безплодие, въпреки че инфертилитетът е често срещано състояние, което засяга много хора и двойки. Тези чувства могат да повлияят на способността ви да се насладите напълно на преживяването на родителството.

Също така преживяването да имаш дете след инфертилитет може да дойде с чувството на натиск да бъдеш „перфектен“ родител. След като сте се борили толкова много за дете, желанието да осигурите възможно най-добрия живот на детето може да бъде още по-силно. Реалността на родителството може да се окаже стресираща и непосилна, като ви оставя с усещането, че не сте достатъчно добър родител.

Потърсете подкрепа и намерете безопасно място, за да говорите за всякакви емоции около родителството. Можете да намерите помощ от специалист по психично здраве или в групи за подкрепа и партньорски онлайн общности. С правилната подкрепа преживяването да имаш дете след безплодие може да бъде радостно и даващо сила.

### **Приключва ли безплодието?**

Дори и след като имате дете, безплодието може да не е непременно „приключило“. Понякога може да продължите да имате безплодие или други проблеми с репродуктивното здраве, които могат да повлияят на бъдещи решения за семейно планиране. Също така, емоционалното и психологическото въздействие на безплодието може да продължи дори след раждане на дете. Важно е да запомните, че тези проблеми са често срещани и че можете да търсите постоянна подкрепа и медицински грижи.



*Да запомним:*

- » След положителен тест за бременност след лечение за безплодие, свържете се с Вашия лекар и попитайте какви са следващите стъпки.
- » За съжаление не всички положителни тестове за бременност водят до успешна бременност.
- » Изследването на нивата на хормона ЧХГ в кръвта е лесен и точен начин да определите дали сте бременна.
- » Важен е първият преглед при бременност. Вашият лекар ще провери цялостното ви здраве и ще наблюдава здравето на растящото ви бебе.
- » Важно е да знаете докъде сте стигнали с бременността си - ако не сте сигурни как се изчислява, говорете с Вашия лекар за насоки.
- » Бременността е разделена на три части, които се наричат триместри.
- » Лекарствата трябва да се използват само според препоръките на Вашия лекар по време на бременност - някои лекарства са безопасни по време на бременност, но някои могат да бъдат вредни и трябва да се избягват.







ГЛАВА ДЕСЕТА

# **Когато лечението не е успешно**

## Трудни решения

Въпреки че медицината напредва и има различни лечения за безплодие, за съжаление не всеки, който се подлага на лечение, ще стане родител. Когато процедурите не доведат до желанния резултат, решението дали или кога да се преустанови лечението може да бъде много трудно.

Едно нещо, което трябва да имате предвид, когато вземате това решение, са емоционалните последици, които може да има продължаващото лечение. Стресът и безпокойството от неуспешните лечения могат да повлияят на вашето психично здраве, благополучие и на връзката ви. Освен това финансовите разходи могат да бъдат сериозна тежест, с която трябва да се справите. Лечението на безплодието често е скъпо и може значително да повлияе на финансовото ви състояние. Множеството медицински

процедури също оказват негативно влияние върху женското тяло.

Следователно трябва да се вземе под внимание въздействието на текущите лечения върху вашето емоционално, физическо и финансово благополучие.

## Обмисляне на други възможности

Когато лечението не е успешно, има други възможности и алтернативни пътища, които можете да проучите, като осиновяване или живот без деца.

Осиновяването може да осигури път към родителството за тези, които не могат да заченат. Има различни видове осиновяване и си струва да проучите наличните възможности във вашата страна. Осиновяването е сложен и емоционален процес и може да ви е от полза да потърсите съвет от консултант, местна

група за подкрепа или асоциации на пациенти или терапевт, които да ви помогнат да се ориентирате по този път.

Животът без деца е друга възможност за тези, които не могат да заченат. Въпреки че може да изглежда като трудно решение за вземане, то може да създаде усещане за приключване и да ви позволи да продължите напред и да се съсредоточите върху други аспекти от живота си. За двойките е важно да обсъдят този вариант и да стигнат заедно до решение, което да е добро и за двамата партньори. В крайна сметка решението трябва да се основава на това, което е най-добро за емоционалното и психическо благополучие на всички.



### **Колко дълго трябва да продължите да опитвате?**

Решението да се преустанови лечението на безплодието или да се проучат алтернативни пътища като осиновяване или живот без деца, може да бъде трудно за всеки, който се бори с безплодие. Няма определен график за вземане на това решение, тъй като пътуването и обстоятелствата на всеки човек са уникални. Отделете необходимото време, за да вземете информирано и обмислено решение.

Първо можете да прецените степента на успех на лечението, на което се подлагате. Например, ако сте били подложени на ин витро оплождане (IVF) и сте имали множество неуспешни цикъла, може би е време да преосмислите възможностите си. Обсъдете вашите чувства и притеснения с вашия лекар, тъй като те могат да ви дадат ценни насоки и представа за шансовете за успех, ако решите да продължите лечението.

Вземете под внимание вашето физическо и психическо благополучие. Безплодието може да бъде трудно и емоционално изтощително преживяване, затова винаги давайте приоритет на физическото и психическото си здраве. Ако продължаващото лечение ви причинява ненужен стрес и безпокойство, може би е време да проучите алтернативни пътища.

Добре е да отделите толкова време, колкото ви е необходимо, за да вземете информирано и подходящо за вас решение. За някои хора това ще отнеме няколко месеца, а за други може да отнеме години. Търсенето на подкрепа от консултант или терапевт също може да ви помогне да вземете решение и да управлявате емоционалното въздействие на безплодието. В крайна сметка решението трябва да бъде взето с внимателно обмисляне на вашето емоционално, физическо и финансово благополучие.



## **Край на пътя на безплодието**

Край на физическия и емоционален стрес от лечението може да е облекчение, но може също така да донесе чувство на скръб и загуба. Край на лечението може да представлява край на едно дълго и трудно пътуване и осъзнаването, че може никога да нямате биологични деца, може да бъде трудно за приемане.

Може да изпитате различни емоции през това време, включително тъга, гняв, чувство на неудовлетвореност и разочарование. Може също така да почувствате вина или срам, особено ако смятате, че не сте успели да постигнете целта да имате биологично дете. Тези емоции са нормални и разбираеми. Вашият лекар, съветник, терапевт или група от партньори могат да предложат подкрепа и да ви помогнат да се справите с тези чувства.

## Следните стъпки може да Ви бъдат полезни

### 1. Намерете източници на радост

Направете равностметка на нещата, за които сте благодарни, и се опитайте да намерите радост и щастие в тях. Независимо дали става дума за вашата кариера, вашите хобита, вашите приятели или вашия партньор, много неща могат да донесат удовлетворение и смисъл на живота ви.

### 2. Грижете се за себе си

Грижете се за себе си както физически, така и психически. Безплодието може да повлияе на тялото и ума ви, така че е важно да дадете приоритет на грижите за себе си. Това може да включва правилно хранене, редовни упражнения, техники за релаксиране или търсене на професионална помощ за справяне с емоциите ви.

### 3. Намерете цел

Потърсете си цел отвъд това да имате деца. Независимо дали става въпрос за доброволчество, преследване на страст или поставяне на цели за вашата кариера, чувството за цел може да ви даде усещане за удовлетворение и посока в живота.

Въпреки че краят на лечението на безплодието може да бъде труден и емоционален момент, той може да бъде и възможност за изследване на нови пътища. Да имаш пълноценен живот не зависи само от това да имаш деца. Има много начини да живеем щастлив живот и всеки може да намери своя собствен начин.





### *Да запомним:*

- » Когато лечението не е успешно, решението дали да продължите или да спрете опитите може да бъде много трудно.
- » Обмислете физическото, емоционалното и финансовото въздействие на продължаващото лечение и проучете алтернативни пътища, като осиновяване или живот без деца.
- » Добре е да отделите необходимото време, за да вземете информирано решение, което е подходящо за вас.
- » Осъзнаването, че може никога да нямате биологични деца, може да бъде трудно за приемане, то може да доведе до чувство на скръб и загуба, или вина и срам. Тези емоции са нормални и разбираеми. Потърсете подкрепа от вашия лекар, консултант, терапевт или група от връстници, за да ви помогне с тези чувства.
- » Краят на лечението на безплодието може също да бъде възможност за изследване на нови пътища.
- » Пълноценният живот не зависи само от това да имате деца – има много други начини да живеете щастлив живот.



ГЛАВА ЕДИНАДЕСЕТА

# Психология на безплодието

## **Въздействието на безплодието върху вашите емоции и психическо благополучие**

Опитите за забременяване могат да се окажат емоционална буря, особено когато пътуването не е толкова гладко, колкото се е очаквало. Изпитването на трудности при зачеването може да доведе до набор от сложни емоции, като тъга, чувство на неудовлетвореност, разочарование, безпокойство, вина и дори срам. Може също да изпитате проблеми с концентрацията, промени в навиците за хранене и сън и трудности при изпълнение на ежедневните задачи. Може да почувствате тези емоции много силно, особено докато се справяте с диагнозата и лечението.

Постоянното разочарование от отрицателните тестове за бременност или неуспешното лечение може да ви обезсърчи и да се почувствате безпомощни. Може да започнете да поставяте под въпрос ценността си като партньор или дори като човек. Тези чувства могат да доведат до усещане за изолация и отчаяние.

Справянето с безплодието също може да повлияе на социалния ви живот, тъй като натискът да имате деца може да доведе до чувство на неадекватност около приятелите и семейството, които вече имат деца. Това може да ви подежда като напомняне за вашето безплодие и това може да бъде много тежко. Затова може да бъде наистина предизвикателство да присъствате на празненства за бебета или други семейни събития, съсредоточени около децата. Виждането на бременни жени близо до вас, снимки на бебета или слушането на разговори за чужди деца също може да предизвика различни негативни чувства.

Тези емоции са нормални, разбираеми и валидни. Много хора, които се сблъскват с проблеми с безплодието, споделят същите чувства. Става по-лесно, когато разпознаете тези чувства и намерите начини да се справите с тях или потърсите навременна помощ. Понякога е трудно да говорите със семейството и приятелите си, които не разбират борбите ви. В такива случаи можете да помислите за присъединяване към група за подкрепа, където можете да споделите опита си с други, които разбират през какво преминавате. Погрижете се за себе си в този труден момент и не се колебайте да потърсите помощ, ако е необходимо.



## Как се чувства двойката с безплодие?

С изминаването на месеци или години без успешна бременност, двойките може да изпитват безпокойство и несигурност относно бъдещето си. Те може да се тревожат за финансовите и емоционални разходи за лечение на безплодие и за възможността никога да не станат родители.

Безплодието може да натовари емоционалната връзка между вас и вашия партньор. Единият от вас може да се чувства отговорен за невъзможността да забременее, докато другият може да се чувства безпомощен или безсилен да подобри нещата. Това може да доведе до чувство на негодувание, обвинение или вина, което може да

повлияе на комуникацията и доверието ви.

Процесът на опити за зачеване може да бъде физически и емоционално труден. Леченията, като ин витро оплождане, могат да бъдат скъпи, отнемащи време и натоварващи, което води до допълнителен стрес и натиск върху вас и вашия партньор.

Важно е обаче да знаете, че не сте сами и че много хора са преминали през подобни преживявания. Винаги е най-добре да общувате открито с партньора си за вашите мисли и чувства и да проучите всички налични възможности за лечение. С правилната подкрепа и грижа можете да се справите с емоционалните предизвикателства на безплодието и да намерите своя път към родителството.



## Жените и безплодието

Често безплодието погрешно се възприема като проблем, който засяга само жените. Това може да доведе до допълнителен натиск, очаквания и дори обвинения. Жените може да поставят под въпрос своята идентичност и самооценка, чувствайки се неадекватни или по-малко женствени поради състоянието си. Преживяването на загуба, която не е ясно определена, затруднява преодоляването и дори простото говорене за нея. Каквито и да са действителните причини за безплодие, жените носят тежестта на лечението на безплодието, чиито физически и емоционални изисквания могат да бъдат непосилни и изтощителни. Подлагането на комплексно, продължително и инвазивно лечение може да доведе до промени във външния вид, които могат да повлияят на образа на тялото и себевъзприемането. Търсенето на подкрепа от близки, присъединяването към групи за подкрепа или търсенето на терапия може да ви помогне да се справите с всякакви психологически предизвикателства, които може да изпитате.

## Загуба на бременност

Загубата на бременност може да има значително въздействие върху вашето психическо и емоционално благополучие. Обичайно е да изпитвате широк спектър от емоции, включително тъга, гняв, вина и безпокойство. Една от причините за това е, че загубата на бременност може да предизвика вашето чувство за контрол и очаквания за бъдещето. Ако сте преживели спонтанен аборт или мъртво раждане, може да почувствате, че сте загубили контрол над тялото си и способността си да имате здравословна бременност. Има и голямо чувство на скръб за загубата на вашите планове и надежди. Ефектите от загубата на бременност могат да се почувстват много различни за различните индивиди в зависимост от техните личности, стратегии за справяне и мрежи за подкрепа. Някои хора може да се възползват от разговор с терапевт или присъединяване към група за подкрепа, за да обработят емоциите си и да намерят начини да се справят със

загубата си. За съжаление загубата на бременност е често срещано явление. Няма причина да се чувствате засрамени или сами в скръбта си. Търсенето на подкрепа от близки и професионалисти може да ви помогне да преживеете този труден момент и в крайна сметка да намерите изцеление и мир.

## Мъжете и безплодието

Мъжете също изпитват чувство на срам, неадекватност и загуба, когато се сблъскат с безплодие. В традиционните култури бащинството е силно свързано с мъжествеността и това може да засили чувството за стигма, което много мъже изпитват, когато се сблъскат с безплодието. Говорете открито с партньора си за неговите емоции. От решаващо значение е да бъдете подкрепящи и честни в тези ситуации. Мъжете могат да се възползват от търсенето на подкрепа и ангажирането с физически дейности или хобита, които дават усещане за постижение или релаксация.



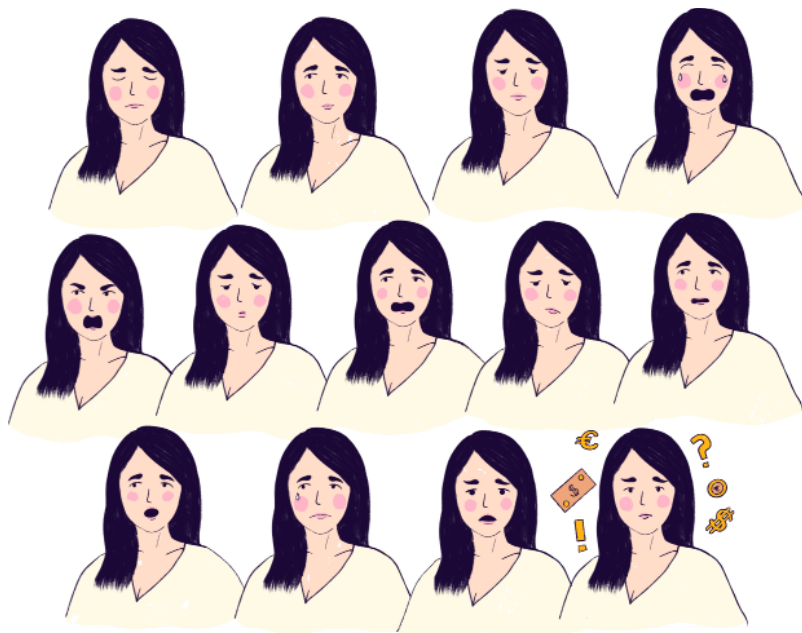
## Как да се справим с безплодието?

### 1. Разпознайте чувствата си

Преживяването на безплодие, загуба на бременност или раждане на мъртво дете може да бъде емоционално предизвикателство. Тези емоции може да идват от външни влияния или от вашите очаквания. Винаги е добре да разпознаете тези чувства и да потърсите подкрепа, ко-

гато е необходимо. Най-често срещаните чувства, с които може да се наложи да се справите, са:

- Провал или неадекватност
- Вина
- Срам
- Загуба
- Ревност или гняв
- Загуба на самочувствие
- Усещане да бъдеш съден
- Страх от отхвърляне
- Шок и неверие
- Тъга и депресия
- Безпокойство и страх
- Финансов стрес



Когато установите своята емоция, отделете малко време, за да помислите какво я причинява и към кого е насочена. Задайте си въпроси като: Защо се чувствам така? Това мои чувства ли са или на някой друг? Отговорите на тези въпроси могат да ви помогнат да разберете емоцията и да потърсите подкрепа, ако е необходимо.

## **2. Позволете си да бъдете емоционални**

Напълно нормално е да сте тъжни или да изпитвате гняв заради друга приятелка, която случайно е забременяла. Чувствайте се свободни да плачете и да пропускате рождените дни, празненствата и празненствата на децата на вашите приятели и семейство. Намерете сигурно място, където да освободите емоциите си.

## **3. Направете план**

Безплодието не е по ваша или на партньора ви вина. Често е извън вашия контрол и негативните емоции, които изпитвате, могат да бъдат изтощителни. Говорете с партньора си открито и честно за всичките си притеснения, запишете всичките си възможности и се съсредоточете върху планирането.

## **4. Грижете се за себе си**

Физическото и психическото здраве е много важно за преминаването през лечение на безплодие. Съсредоточете се върху благосъстоянието си, останете активни и намерете хобита или друга дейност, която намирате за удовлетворяваща - най-добре е тя да има различен обхват от всичко, което е свързано с планирането на бременността.

## **5. Свържете се отново с партньора си**

Не забравяйте да планирате известно време само за вас и вашия партньор, което не е само за опити за бебе.

## **6. Потърсете помощ**

Не сте сами. Групите за подкрепа могат да бъдат много полезни за хора, борещи се с безплодие. Тези групи осигуряват безопасно пространство, където можете да говорите за вашите чувства и преживявания с други, които са преминали през подобни ситуации. Като слушате историите на други хора, може да се чувствате по-малко стресирани и претоварени. Можете също да изградите взаимоотношения с другите в групата и да създадете поддържаща мрежа. Споделянето на знания и ресурси може да ви накара да се почувства-

те сякаш имате екип, който ви помага в проблемите ви с фертилността. Тези групи могат да облекчат болката и разочарованието от безплодието и да осигурят безопасно пространство за всеки да говори за своите често много интимни неща.

Специалисти по психично здраве или психолози, които имат опит в работата с хора, изправени пред проблеми със зачеването, могат да бъдат много полезни. Те могат да ви посъветват как да се справите с емоционалните и физически предизвикателства на безплодието и лечението на безплодие. Те също могат да ви помогнат да се справите със стреса, безпокойството и депресията. Тези професионалисти могат да ви обучават в стратегии за решаване на проблеми в благоприятна среда и да

ви помогнат да общувате по-добре с другите. Посещението на специалист по психично здраве също може да бъде полезно, ако вие и вашият партньор се борите с избора на лечение, проучването на други възможности за изграждане на семейство или имате затруднения в общуването помежду си.



*Да запомним:*

- » Бесплодието може да доведе до набор от сложни емоции.
- » Напълно разбираемо е, ако негативните ви чувства са предизвикани от това, че виждате бременни жени близо до вас, снимки на бебета или слушате разговори за чужди деца.
- » Мъжете също изпитват чувство на срам, неадекватност и загуба, когато се сблъскат с проблеми с фертилността си.
- » Бесплодието може да натовари емоционалната връзка между вас и вашия партньор.
- » Преживяването на загуба на бременност може да окаже значително влияние върху вашето психическо и емоционално благополучие.
- » Тези емоции са нормални и много хора, изправени пред проблеми със забременяването, споделят същите чувства.
- » Има много начини да ви помогнат да се справите с емоциите на бесплодието.





ГЛАВА ДВАНАДЕСЕТА

**Донорство при  
лечение на  
стерилитет**

## Какво е донорство?

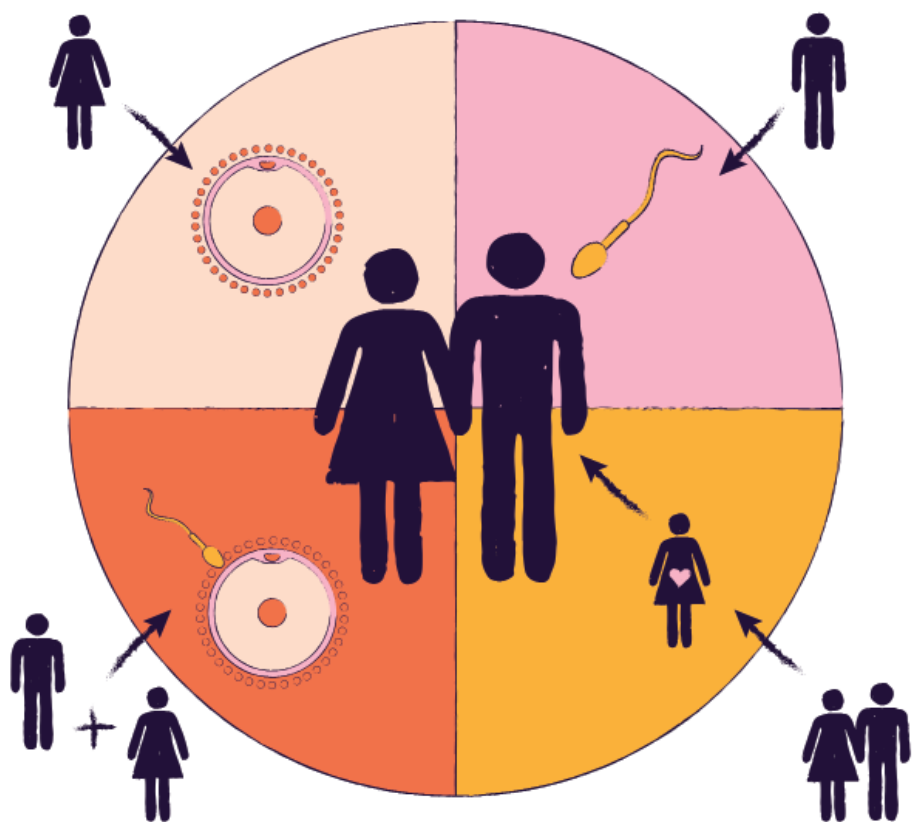
При асистирана репродукция, хората могат да дарят свои репродуктивни клетки (яйцеклетки или сперматозоиди), наречени *гамети*, или свои *ембриони* (яйцеклетки, оплодени от сперматозоиди) на друга жена или двойка, за да могат да имат дете. Донорството при лечение на стерилитет се използва за създаване или разширяване на семействата.

*Донорство на гамети* е когато една жена дарява яйцеклетката си или когато мъж дарява сперматозоидите си. *Донорството на ембриони* е когато двойка дарява ембриона си.

*Донори* са лицата, които дават свои гамети или ембриони. *Реципиенти* са лицата, които получават гамети или ембриони.

Детето, което е заченато с помощта на дарени гамети, често се нарича дете, заченато от донор. Лицето или двойката, които са реципиенти на дарените гамети, ще бъдат родителите на детето от самото начало и донорът не може да претендира за родителски права или да бъде задължен да поеме родителска отговорност.





## Кога се препоръчва донорство?

Вашият лекар може да ви посъветва да използвате донорство, в случай че имате състояние или диагноза, която пречи да се зачене със собствените ви яйцеклетки или сперматозоиди. Например, ако една жена има проблем с производството на собствени яйцеклетки или ако мъж има сериозни нарушения в качеството на сперматозоидите. В някои случаи има много малък шанс вашите собствени яйцеклетки или сперматозоиди да позволят достигането до бременност. Това често се случва, когато жената е на възраст над 40

години. Тогава се препоръчва използването на донорски яйцеклетки от по-млада жена. Понякога има вероятност бъдещото дете да наследи генетично заболяване от единия или от двамата си родители. Във всички тези случаи се говори за „*медицинско*“ донорство, защото има медицинска причина за използване на донорски клетки.

Донорството на репродуктивни клетки може да се използва и като начин за изграждане или разширяване на семейството ви, ако сте жена без партньор или еднополова двойка. Това се нарича „*немедицинско*“ или „*социално*“ донорство.

## **Анонимно и неанонимно донорство**

*Анонимното донорство* означава, че самоличността или личните данни на донора не трябва да бъдат разкривани на лицето или двойката, получаваща дарените гамети или ембриони. Самоличността или личните данни на донора също не трябва да се разкриват на детето, заченато от донор. При анонимно донорство подборът на донорите се извършва от медицинския екип. Донорът често се избира въз основа на същата кръвна група като реципиента. Донорът често се избира и по външна прилика с реципиента по отношение на физически характеристики като цвят на косата и очите, височина и т.н.

*Неанонимно донорство* означава, че някои подробности за донора ще бъдат известни на лицето или двойката, получаващи дарените гамети, ембриони или на детето, заченато от донора. Съществуват различни форми на неанонимно донорство:

*Отворено донорство* има тогава, когато се споделят повече идентификационни данни и са възможни срещи с реципиентите или децата, заченати от донор.

*Познат донор* – това е познат, приятел или роднина; някой, който познава и разбира добре реципиента.

*Донори, чиято самоличност ще бъде разкрита на децата*, когато родителите не знаят самоличността на донора

по време на лечението, но тя ще се разкрие пред децата, когато навършат 16 или 18 години (в зависимост от страната).

В България законодателството позволява само анонимно донорство.

Подробна информация за възможностите за лечение трябва да се предоставя на всички, които обмислят донорство. Всяка страна от ЕС има свои собствени закони и разпоредби относно даряването на гаметите и ембриони. Някои държави дават възможност за даряване при лечение на безплодие без изключения, докато други го позволяват само частично. В някои страни даряването е анонимно, а в други не. Няколко държави от ЕС изобщо не позволяват донорство при лечение на стерилитет.

## **Вашето решение за донорство при лечение на безплодие**

Изграждането или разширяването на семейство чрез донорство е сложен и емоционален процес. Всеки човек го преживява по свой собствен начин и няма абсолютно правилен или грешен отговор.

Решенията трябва винаги да вземат предвид всички, които участват в процеса на донорство: потенциален родител или родители, донори и деца, заченати от донор. Ето защо е важно да обсъдим внимателно всички аспекти на донорството с медицинския екип и психологическите съветници. Окончателното решение следва винаги да се основава на цялата налична информация.

За някои хора даряването на гаметите и ембриони е чувствителна тема, тъй като се засяга въпроса за генетичните семейни връзки. Този въпрос традиционно се счита за важен за изграждането на семейството като централна единица на обществото. Понякога е трудно да се научи или разбере, че има различни начини за създаване на семейство, които са възможни и етични.

Въпреки че донорството за лечение на стерилитет съществува в ЕС повече от 30 години, в някои общества все още не се възприема добре използването на генетичен материал с произход от други държави. Поради това много хора избират да не използват донорство за зачеване или вземат решение за използване на донорство доста късно. Някои хора предпочитат да пазят в тайна информацията, че са заченали дете чрез донорски материал.

## **Заченато от донор дете и правата на детето**

„Трябва ли да кажа на детето си?“, „Трябва ли да кажа на семейството си?“, „Трябва ли да кажем за донорството?“. Това са въпроси, които много хора все още си задават. В страните, в които донорството се използва в продължение на много години, споделянето с родените от донорски материал деца за техния произход е широко прилагано за доброто на детето.

Откровеността по отношение на зачеването с донорски материал е призната днес като много важна за децата, заченати от донор. В началото решението да бъде разкрита информацията за биологичния произход на детето може да бъде предизвикателство за много родители. Въпреки това, в дългосрочен план е от полза да бъдем честни - като солидна основа на искрените семейни отношения.

Как да започнем разговора с деца, заченати от донор? В някои страни има книги за деца или брошури със съвети за родителите. Също така е разумно да потърсите професионална помощ, когато имате притеснения.

По отношение на правата на децата в ЕС се наблюдава нарастваща тенденция към неанонимно донорство, което е законово регламентирано в няколко държави.



*Да запомним:*

- » **Донорите могат да дарят свои гамети (яйцеклетки или сперма) или ембриони на друго лице или двойка (реципиенти), за да могат те да имат дете.**
- » **Има различни причини да се използват донорски яйцеклетки или сперматозоиди – медицински или немедицински.**
- » **Донорството за лечение на стерилитет може да бъде анонимно или неанонимно. Различните държави имат различни разпоредби относно анонимността на донорите.**
- » **Създаването или разширяването на семейство чрез донорство е сложен и емоционален процес, при който няма абсолютно правилни и грешни отговори.**
- » **Откровеността по отношение на донорското зачеване днес е призната като много важна за децата, заченати от донор.**





ГЛАВА ТРИНАДЕСЕТА

# **Предпазване от безплодие**

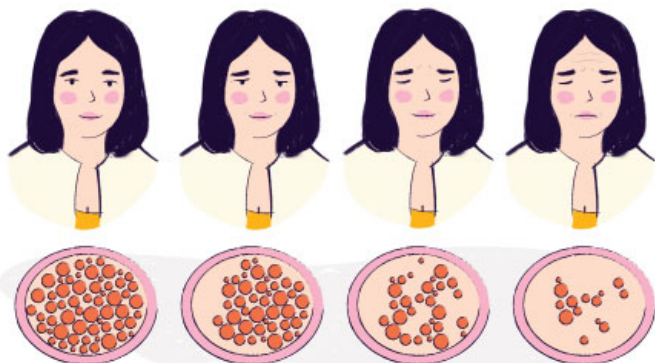
## Възрастта има значение

Възрастта е един от най-важните фактори, влияещи върху нашата фертилност и винаги трябва да се взема предвид при планирането на бебе. Отлагането на решението за раждане на дете може да доведе до по-дълги опити или дори до безплодие.

Жените са най-плодовити на възраст между 20 и 25 години. През това време шансовете за забременяване в един цикъл са около 25 %. През следващите години фертилността започва да намалява. Около 30-годишна възраст шансът за зачеване в един цикъл пада под 20 %, а след 35-годишна

възраст до около 15 %, а след 40-годишна възраст до по-малко от 5 %.

С напредване на възрастта фертилността намалява поради намаляване на количеството и качеството на яйцеклетките. Същевременно се увеличават рисковете от усложнения по време на бременност и генетичните заболявания. Възрастта на мъжете също се отразява на тяхната фертилност. След 35-годишна възраст започва да намалява подвижността на сперматозоидите, а след 45 години намалява и количеството на спермата. С нарастването на възрастта на мъжа се увеличава и рискът от заболявания при бъдещото бебе.



## Откажете се от алкохола, цигарите и наркотиците

Пушенето вреди на фертилността, както при мъжете, така и при жените. Жените, които пушат, могат да имат нередовен цикъл и проблеми с овулацията, докато пушенето при мъжете може да доведе до по-нисък брой сперматозоиди и по-ниското им качество. Консумацията на алкохол, също както пушенето, може да наруши менструалния цикъл и да намали броя и качеството на сперматозоидите. Употребата на наркотици, независимо от вида им, може значително да намали фертилността чрез намаляване на качеството и обема на спермата и чрез дори промяна на ДНК на сперматозоидите.



## Правилната диета за здраве и фертилност

Това, което ядем, оказва голямо влияние върху нашата фертилност. Нашата диета влияе на метаболизма, който регулира работата на хормоните, отговорни за способността за зачеване. За да избегнете проблеми с фертилността, трябва да се въздържате от консумация на следните продукти:

**Силно преработени храни** - това са продукти без хранителна стойност и понякога с допълнителни вещества, които имат лош ефект върху нашето здраве и фертилност. Силно преработената храна също е с много високо съдържание на калории и може да доведе до наддаване на тегло. Това включва бисквитки, чипс, храни от заведения за бързо хранене и готови за кон-

сумация ястия. Не всички готови ястия са нездравословни. Струва си да прочетете съставките на продукта, който купувате и да изберете разумно.

**Сладки напитки** - често задоволяваме жаждата си с газирани, подсладени напитки. За съжаление, те не са от полза за нашето здраве и фертилност. Когато се чувствате жадни, това е знак, че тялото ви се нуждае от вода. Когато почувствате нужда от нещо сладко, посегнете към плодове, домашно приготвена торта или парче висококачествен шоколад. Сладките напитки съдържат много захар, което нарушава метаболизма и причинява наддаване на тегло. Сладките енергийни напитки са особено опасни – те осигуряват ненужна доза захар и кофеин и нарушават водния и електролитния баланс.

**Нездравословните мазнини** - трансмазнините са много нездравословни вещества, които могат значително да намалят фертилността. Те се намират в силно преработените храни, готови торти и бисквити, чипс и бързо хранене (хамбургери, пържени картофи и др.). Те са особено опасни за хора с инсулинова резистентност, страдащи от сърдечно-съдови заболявания и хора със затлъстяване.

#### **И така, какво да ядем?**

Ако искате да се грижите за фертилността си, следвайте здравословна диета, богата на пресни зеленчуци, пълнозърнести храни, добри протеини и мазнини. Зеленчуците трябва

да съставляват до половината от всяко хранене. Допълнете ги с тъмен хляб, едрозърнест, кафяв ориз, пълнозърнести макаронени изделия и добър протеин (най-добрият е от растения, като боб, леща или нахут). Не забравяйте да ядете риба поне два пъти седмично (за предпочитане печена или задушена). Ако обичате месо, най-добре е да изберете пиле или пуйка и да ограничите консумацията на червено месо (агнешко, говеждо и свинско).



Не забравяйте значението на пиенето на вода! Трябва да пиете около 2 литра вода на ден в зависимост от теглото и начина си на живот.

## Опитайте се да поддържате здравословно телесно тегло

Както наднорменото тегло, така и поднорменото тегло, могат да причинят проблеми с фертилността.

Можете да проверите дали теглото ви е в здравословния диапазон, като изчислите индекса на телесна маса (ИТМ). За да изчислите ИТМ, трябва да знаете теглото и височината си.

Подгответе данните и ги заместете във формулата:

$$\text{телесно тегло} / (\text{височина в метри})^2$$

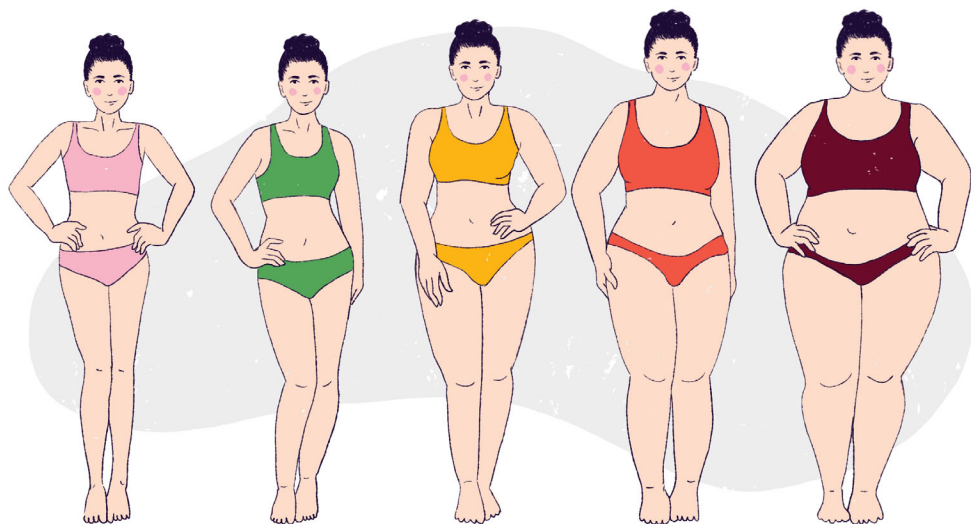
Например: ако тежите 68 кг и височината ви е 165 см, уравнението изглежда така:

$$68 \text{ kg} / 1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m} = 25 \text{ kg/m}^2.$$

Това означава, че вашият ИТМ е 25.

Най-добрият ИТМ при опити за зачеване е между 20 и 25.

Поднорменото тегло може да причини нередовни менструални цикли или липса на овулация, което затруднява зачеването. От друга страна, прекомерното телесно тегло може да навреди на производството на хормони и да причини състояния като инсулинова резистентност, която може да доведе до безплодие. При мъжете



затлъстяването може да намали качеството и количеството на сперматозоидите и да причини проблеми с ерекцията. Важно е да поддържате здравословно тегло чрез балансирана диета и редовни упражнения и да потърсите помощ от лекар или диетолог, ако е необходимо.

## **Правилни физически упражнения**

Редовната физическа активност е добра за поддържането на здравословно тегло и цялостното здраве, което е от полза за фертилността. Въпреки това, прекомерните упражнения и състезателните спортове могат да имат отрицателно въздействие

върху фертилността, особено при жените. Интензивните и чести упражнения могат да нарушат хормоналния баланс и да попречат на производството на сперматозоиди при мъжете. Анаболите могат да бъдат особено опасни и да намалят качеството на спермата, като същевременно причиняват проблеми със сексуалната функция.

## Само безопасен секс!

Повтарящите се възпаления на влагалището и пениса могат да причинят трудности при забременяване или дори да доведат до трайно безплодие. Затова винаги помнете за безопасността по време на секс. Използването на презерватив намалява риска от заразяване с болести, предавани по полов път. Презервативите са особено важни, ако нямате редовен партньор или ако партньорът ви може да прави секс с други хора.

Презервативи и други контрацептиви не трябва да се използват, разбира се, ако се опитвате да забременеете.

## Здравословни и безопасни условия на труд

Някои професии могат да навредят на фертилността. За да се предпазите, внимавайте за:

**Опасни вещества** - използвайте защитно облекло и оборудване, ако работите с токсични материали.

**Заседнала работа** - ако седите дълго време, правете чести почивки, разхождайте се и се раздвижвайте.

**Лаптоп в скута ви** - това може да прегрее тестисите, засягайки качеството на сперматозоидите. Вместо това използвайте бюро и носете свободни памучни панталони.



**Прекомерният стрес** може да повлияе на хормоналния баланс и фертилността. Почивайте добре, осигурете си достатъчно сън и контролирайте приема на алкохол. Разтоварвайте се от стрес чрез упражнения, йога или срещи с приятели.



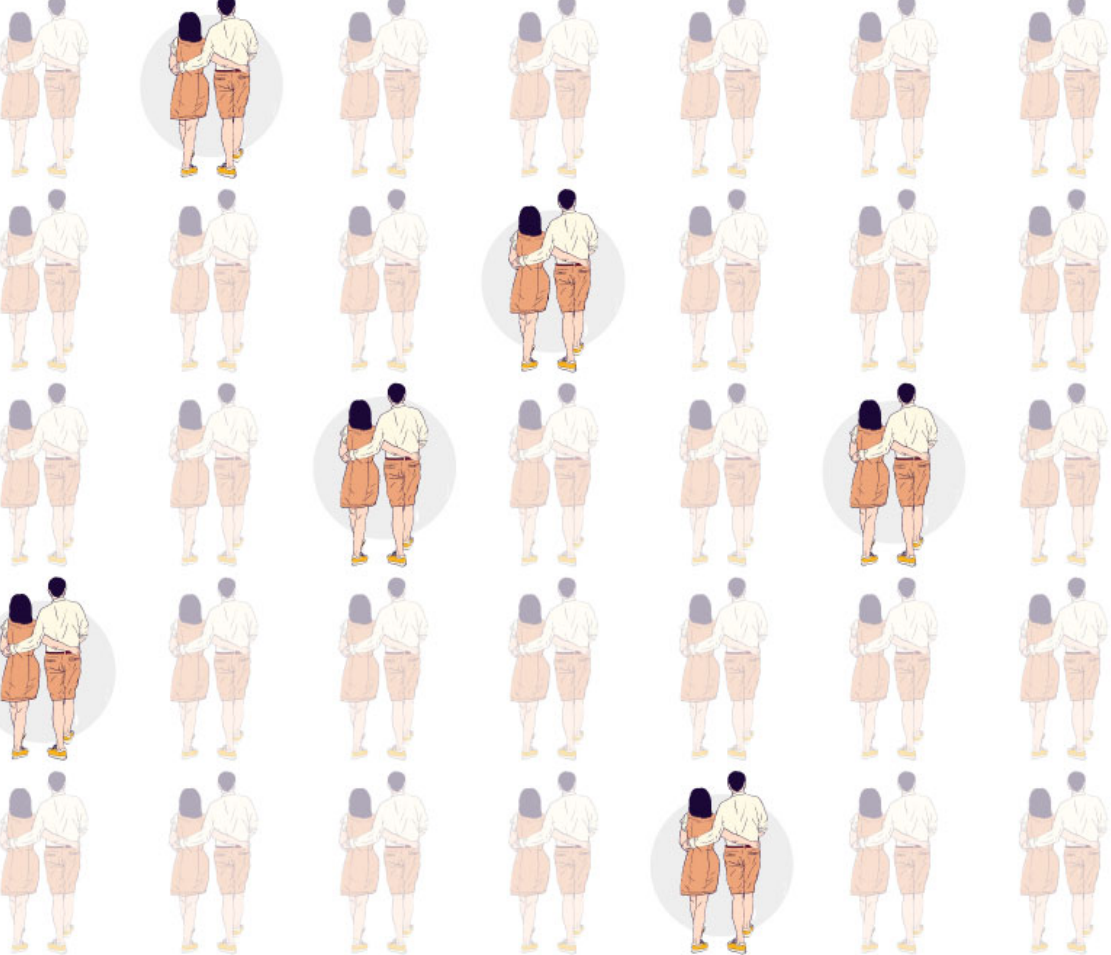
*Да запомним:*

- » **Възрастта има значение. Колкото по-възрастни ставаме, толкова по-трудно е да забременеем.**
- » **Здравословната диета с много зеленчуци е полезна, когато се опитвате да забременеете.**
- » **Твърде високото и твърде ниското тегло затрудняват забременяването.**
- » **Умерената физическа активност подобрява здравето и фертилността.**
- » **Откажете се от тютюнопушенето и ограничете алкохола, ако искате да забременеете.**
- » **Полово предаваните инфекции увреждат репродуктивното здраве. Ако нямате постоянен партньор, не забравяйте да използвате презервативи.**
- » **Намерете начин за разумно разтоварване от стрес.**



ГЛАВА ЧЕТИРИНАДЕСЕТА

# **Подкрепа при безплодие**



## Безплодие ли е това?

Когато подозираме проблеми с фертилността си, това може да предизвика трудни емоции с много въпроси, които причиняват стрес, страх и тъга. Хората, които неуспешно се опитват да заченат, също могат да се чувстват ядосани, питайки се защо това се случва и се чудят какво са направили погрешно. Не сте направили нищо лошо и не сте сами. Безплодието засяга 1 от всеки 6 двойки по света и не е ничия вина.

## Какво не ни е наред?

Борбата за зачеване може да ни накара да се чувстваме непълноценни и да се чудим дали нещо не е наред с нас. Стерилитетът е състояние, което не определя нашата женственост или мъжественост. Ние не сме по-лоши от другите и не трябва да съдим себе си сурово. Вие не бихте съдили хората, страдащи от други болести, така че бъдете мили и към себе си.

## Първо посещение в клиника по репродуктивна медицина

Много пациенти се чувстват стресирани от първото си посещение в клиниката по репродуктивна медицина. Дори първото телефонно обаждане в клиниката може да ви изнерви. Тревожността може да се

натрупа с приближаването на първата визита. Всичко това е напълно разбираемо и валидно за всички.

Как да направите първото си посещение по-малко стресиращо?

Проверете уебсайта на клиниката или се обадете за информация. Запишете си важни подробности и въпроси, които искате да зададете на лекаря. Добрата подготовка и знания могат да ви помогнат да се чувствате по-малко стресирани.

Очакването на резултатите от тестовете и лечението може да ни накара да се чувстваме безсилни. Съсредоточете се върху това, което можете да контролирате, като например да направите подобрения в хранителния си режим и да правите физически упражнения, за да поддържате здравето и фертилността си.

## Проблеми във взаимоотношенията

Когато опитвате да имате дете е полезно да поддържате интимността в двойката и да не гледате на секса само като средство за забременяване. Проблемите във връзката могат да възникнат и от усещането, че партньорът ви не полага равни усилия с вас или имате противоречиви мнения за лечението на стерилитета. Трябва да се разбирате един друг и да намирате компромиси, за да се избегне напрежението между партньорите. Важно е да се вземат предвид нуждите и чувствата на другия през цялото това време.

## Кога и къде да потърсим помощ?

Емоциите, свързани с безплодието, могат да засегнат много аспекти от живота ни. Те могат да се отразят както на личните, така и на трудовите ни взаимоотношения. Лоши резултати от изследвания, отрицателни тестове за бременност, загуба на бременност, финансови проблеми, произтичащи от лечението — всичко това причинява голям стрес, с който не винаги сме в състояние да се справим. Намирането на подкрепа е от съществено значение и знак за сила, така че не се колебайте да потърсите помощ.

Средно един от всеки пет души, които се сблъскват с безплодие, страда от депресия. Ако подозирате, че вие или вашият партньор принадлежите към тази група, консултирайте се с психолог възможно най-скоро. Симптомите на депресия могат да включват тъга, сълзи, проблеми със съня, загуба на интерес, умора, затруднено концентриране и ниско самочувствие.

При проблеми с безплодие може да бъде полезна психологичната подкрепа. Можете да изберете да отидете на терапия сами или като двойка. Индивидуалната консултация или психотерапията могат да ви помогнат да подредите мислите си и да вземете важни решения. Терапията за двойки може да ви помогне да намерите решения на много проблеми и да разберете нуждите на другия. Ако партньорът ви не е готов да потърси помощ, не бързайте. Индивидуалните сесии също могат да бъдат ефективни и да имат положителен ефект.

Групите за подкрепа и семинарите също могат да бъдат полезни за тези, които предпочитат групови срещи и искат да се научат как да се справят с трудни емоции или за подготовка за лечение.

Групите за подкрепа също са чудесна възможност да се срещнете с хора, които имат подобен на вашия

опит. Можете също така, ако желаете, да споделите за собствените си преживявания, но не е задължително да го правите.

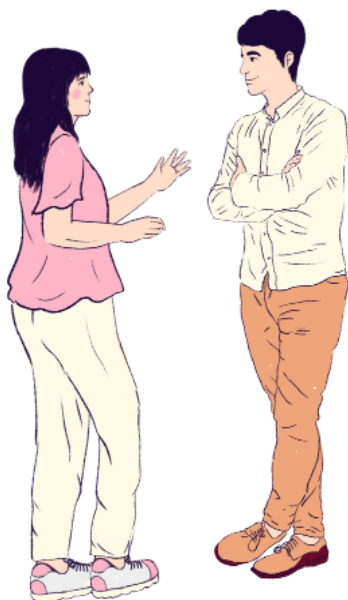
Важно е да запомните, че търсенето на помощ е признак за зрялост и кураж.

## **Пациентски организации**

В много страни има неправителствени организации, които работят за подкрепа и информиране на пациентите с репродуктивни проблеми, отстояване на техните права и повишаване на нивото на осведоменост по тези въпроси. Тези организации предоставят информация за диагностиката и лечението, а понякога и финансова помощ за двойки, които имат проблеми със забременяването. Добре е да намерите национална или местна организация във вашата страна и да видите как те биха могли да ви помогнат.

## Няколко думи към семейството и приятелите ви

Ако някой, когото познавате, член на семейството ви, роднина, приятел или колега се бори с безплодие, от съществено значение е да предложите вашата подкрепа и разбиране.



Какво можете да направите за любимите хора, които се опитват да забременеят без успех? Най-важното от всичко - бъдете до тях. Покажете ясно, че винаги ще бъдете до тях, когато имат нужда от вас. Изслушайте ги, когато искат да говорят, но не ги съдете и не им предлагайте непоискани съвети. Не разпитвайте за подробности около тяхната ситуация и не сравнявайте положението им с другите. Всеки случай на безплодие е различен. Вместо това попитайте как можете да помогнете и да бъдете до тях по какъвто и начин да се нуждаят, независимо дали става въпрос за разговор или за помощ при ежедневни задачи.



## Какво да не правим и да не казваме?

Избягвайте да давате непоискани съвети като: „Просто се успокойте и ще стане!“, или „Ако не се получи, винаги можете да осиновите.“ Макар че намеренията са добри, тези твърдения могат да бъдат неуместни и болезнени. Те могат да внушат, че безплодието е по вина на човека, който го преживява, а това е невярно и може да бъде много мъчително. Осиновяването е сложен процес, който изисква внимателно обмисляне и взимане на важни решения. Като внушавате, че това е лесно решение, вие игнорирате емоциите и предизвикателствата, свързани както със стерилитета, така и с осиновяването.

Как да се държите в случай на спонтанен аборт? Най-добре е да бъдете на разположение и да бъдете тактични. Дайте възможност на човека, който е преживял спонтанен аборт, да заговори за чувствата си и го изслушайте без да го съдите или оценявате действията му. Спонтанният аборт е трудно преживяване. Обикновено е нужно време на човек, за да скърби за загубата. Не предлагайте готови решения. Скърбящите хора не искат да чуят, че скоро могат да имат нова бременност и бебе. Всеки преживява спонтанния аборт по различен начин, така че е важно да сте наоколо за вашия близък човек и да го подкрепяте в неговите нужди и чувства.



*Да запомним:*

- » Безуспешните опити за забременяване са труден и емоционален момент. Не се страхувайте да поискате подкрепа и помощ.
- » Безплодието е болест – не се обвинявайте, че не сте в състояние да заченете. Вината не е ваша.
- » Хората, които се борят с безплодието, не са по-лоши от другите. Безплодието не отнема вашата женственост или мъжественост.
- » Емоциите, които изпитвате, са напълно нормални и валидни за всички.
- » Подгответе се за посещението при лекаря чрез проучване и записване на въпросите си.
- » Поемете контрол върху живота си, като подобрите диетата си и правите упражнения.
- » Уважавайте чувствата на партньора си и намерете компромиси, ако не сте на едно мнение с наличните опции или по-нататъшни действия.
- » Потърсете помощ, ако се борите с емоциите си или забележите симптоми на депресия.
- » Подкрепата към любимите хора е важна – изслушвайте ги и се опитвайте да ги разберете, вместо да ги съдите или давате непоискани съвети.



# Заклучителни бележки

Когато стигнем до края на нашето пътуване, мислете за тези страници като за приятелско ръководство през предизвикателствата на безплодието. Те са тук, за да предложат разбиране, да подадат ръка за помощ, когато имате нужда от нея. Животът е пътуване с обрати; радваме се, че споделихте част от него с нас.

Докато вървите напред, знайте, че не сте сами. Бъдете мили към себе си и нека пътят ви е изпълнен с надежда. И винаги помнете - всички видове пътища са хубави и смислени.

Така че, докато продължавате напред, приемете идеята, че вашето пътуване е мозайка от преживявания и във вашата индивидуалност се крие силата. Вашият път е уникален за вас и го приемете във всичките му форми.

И не забравяйте, че ние сме тук и ви подкрепяме при всяка крачка от пътя.



Сдружение „Зачатие“ е първата неправителствена организация на пациентите с репродуктивни проблеми в България. Тя е създадена от група български жени на 6 март 2004 г. в София, няколко месеца след стартирането на най-големият български портал за стерилитета [www.zachatie.org](http://www.zachatie.org), който е и официалният сайт на организацията.

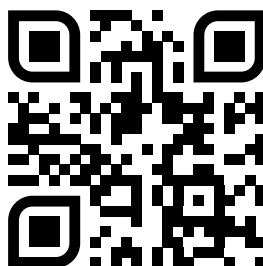
От създаването си сдружението има стотици членове и хиляди симпатизанти от цялата страна и чужбина. То е независима и доброволческа структура, в която може да членува всеки български гражданин, който подкрепя и споделя нейните идеи и дейности. А именно: посредничество между институциите, пациентите, специалистите, медиите и всички заинтересовани страни, предоставяне на актуална и адекватна медицинска, правна и административна информация на пациентите, защита на интересите им, морална и финансова подкрепа. От създаването си непрекъснато поставяме проблемите на инфертилните двойки на широк обществен дебат с инициативи и участия в медийното пространство. Оказваме помощ, насока и подкрепа за двойките с репродуктивни проблеми по трудния път до желаната рожба.

Сдружение „Зачатие“ извоюва създаването на държавния фонд за финансиране на лечението чрез асистирана репродукция за българските граждани. Извоювахме редица законодателни промени в подкрепа на пациентите с репродуктивни проблеми. Днес можем с гордост да заявим, че всички решения и промени в република България, свързани с лечението на безплодието и асистираната репродукция се вземат и с нашето участие и мнение.

Сдружение „Зачатие“ участва и в пациентското застъпничество на европейско ниво чрез активната си работа в европейската пациентска организация Fertility Europe.

Сканирайте QR кода:

[www.zachatie.org](http://www.zachatie.org)



Последвайте ни:



Facebook:  
[Сдружение Зачатие](#)

Instagram:  
[@sdrujeniezachatie](#)





Думата **безплодие** звучи плашещо.

За много хора безплодието е нещо далечно и непознато, нещо, което се случва „на други хора, не на нас“. Всъщност само в Европейския съюз около 25 милиона души се сблъскват с безплодието. Това означава, че всяка шеста двойка има проблеми със зачеването на дете.

Разбираме, че говоренето за безплодие понякога може да изглежда непосилно и вие не сте сами. Тази книга е тук за вас, като приятелски водач. Тя говори по тема, която докосва много съдби и предлага разбиране и информация с прости думи, които всеки може да разбере.

**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.



Co-funded by  
the European Union



AGENCY FOR  
MOBILITY AND  
EU PROGRAMMES



European  
Basic Skills  
Network

*Тази публикация е изготвена с финансовата подкрепа на Европейската комисия. То отразява единствено становището на автора и Комисията не носи отговорност за евентуалното използване на съдържащата се в нея информация.*

Together  
for  
Fertility



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union