

Vodič kroz neplodnost





Plodnost je oduvek predstavljala jedan od centralnih simbola naše civilizacije. Od drevnih vremena, kada je prikazivana kroz mitove, rituale i simbole, pa do današnjeg doba obeleženog razvojem savremenih medicinskih dostignuća i asistiranih tehnika reprodukcije, odnos čoveka prema plodnosti prošao je duboku transformaciju. Verovatno nijedna oblast ljudskog života nije pretrpela tako složene i višeslojne promene kao što je to slučaj sa pojmom plodnosti i začeća.

Začeće, kao prirodni ishod plodnosti, predstavlja iskon, početak jednog novog života, ali i temelj porodice, zajednice i šire društvene strukture. Kroz istoriju, plodnost nije bila samo biološka kategorija, već i kulturna, duhovna i egzistencijalna vrednost, često poistovećena sa blagostanjem, kontinuitetom i smislom postojanja.

Ipak, uprkos napretku nauke i medicine, čini se da je savremeni globalni fokus sve više usmeren na problem neplodnosti. Statistika je neumoljiva: procenjuje se da su stotine miliona ljudi širom sveta suočene sa poteškoćama u ostvarivanju potomstva, dok se navodi da se čak jedna od šest osoba reproduktivne dobi susreće sa izazovima začeća. Posebno zabrinjava trend porasta učestalosti neplodnosti, koji ukazuje na složen splet bioloških, ekoloških, društvenih i životnih faktora.

U takvom kontekstu, razumevanje plodnosti i neplodnosti postaje ne samo medicinsko, već i društveno i lično pitanje od izuzetne važnosti. Ovaj vodič ima za cilj da pruži pouzdane, jasne i sveobuhvatne informacije, od osnovnih pojmova i uzroka, preko dijagnostike, pa sve do savremenih metoda lečenja i podrške. Namenjen je svima koji žele da bolje razumeju sopstveno reproduktivno zdravlje, ali i onima koji se suočavaju sa izazovima na putu ka roditeljstvu.

Jer, iako je put do začeća za mnoge postao složeniji nego ikada ranije, znanje, podrška i pravovremena pomoć mogu napraviti ključnu razliku.

Prof. dr Đuro Macut

ZNANJE O NEPLODNOSTI

| 1 |

ŠTA JE NEPLODNOST?

Kada do trudnoće ne dođe ni nakon godinu dana redovnih, nezaštićenih seksualnih odnosa, smatra se da je reč o neplodnosti (infertilitet ili sterilitet).

Žene starije od 35 godina treba da se obrate lekaru i ranije – već nakon šest meseci nezaštićenih seksualnih odnosa, radi što brže dijagnostike. Ova preporuka važi i za žene koje su mlađe od navedenih godina ali su imale hirurški zahvat na jajnicima, pate od autoimunih bolesti ili se u porodičnoj anamnezi beleži prevremena menopauza.

Spektar uzroka neplodnosti je širok. Kod žena su to najčešće hormonski poremećaji, problemi sa ovulacijom ili prohodnošću jajovoda, smanjena ovarijalna rezerva, endometrioza, dok je kod muškaraca reč o kvalitetu i pokretljivosti spermatozoida.

Statistika kaže da niste sami, jer neplodnost pogađa svaki 6. par u reproduktivnom dobu, ali medicina poručuje da rešenje gotovo uvek postoji. Napravite prvi korak danas – zakažite informativni razgovor sa stručnjakom i zamenite neizvesnost planom.

KADA JE PRAVO VREME ZA LEKARA?

Neplodnost ne mora biti bolest; ona je često stanje koje zahteva malu „pomoć prijatelja“ u vidu medic-

ne. Osnovne analize su jednostavne i pružaju ključne informacije o reproduktivnom zdravlju oba partnera. Savetuje se da se lekaru obratite ukoliko trudnoća izostaje i nakon šest meseci do godinu dana nezaštićenih odnosa.

Ne dozvolite da strah odlaže vašu sreću. Rano obraćanje lekaru nije znak slabosti, već vaše snage i spremnosti da se borite za ono što želite. Vreme je vaš najvredniji saveznik – iskoristite ga pametno.

ŽENSKA NEPLODNOST

Problem sa plodnošću nije „ženska tema“; u skoro polovini slučajeva uzrok je muški faktor ili je on zajednički. Kod žena neplodnost može biti povezana sa poremećajem ovulacije, hormonskim disbalansom i drugim endokrinološkim problemima, sindromom policističnih jajnika, endometriozom, smanjenom rezervom jajnih ćelija i problemima sa jajovodima. Neredovni ili bolni ciklusi mogu ukazivati na problem, ali je češće da žena nema nikakve simptome ili tegobe koje upozoravaju.

MUŠKA NEPLODNOST

Muška neplodnost najčešće je izazvana smanjenim brojem spermatozoida, njihovom slabijom pokretljivošću ili nepravilnim oblikom. Uzroci mogu biti hormonski poremećaji, proširene vene testisa (varikokela), infekcije i genetski faktori. Osnovna metoda za postavljanje dijagnoze je spermogram. U pitanju je analiza sperme – jednostavan i bezbolan pregled koji daje važne informacije o kvalitetu spermatozoida.

Pristupite ovome kao tim, jer partnerstvo u dijagnostici jača bliskost. Dogovorite se da zajednički obavite osnovne preglede – podrška koju jedno drugom pružite sada biće temelj vašeg budućeg roditeljstva.

NEPLODNOST NEPOZNATOG UZROKA

Ponekad, uprkos urednim analizama i detaljnoj dijagnostici, i dalje ne dolazi do začeca. Tada govorimo o neplodnosti nepoznatog uzroka (idiopatska neplodnost). Svi osnovni nalazi mogu biti u granicama normale – hormoni, ovulacija, prohodnost jajovoda i kvalitet sperme – ali trudnoće i dalje nema.

U ovakvim situacijama važno je da ne gubite nadu i ne krivite sebe ili partnera. Iako frustracija zbog nedostatka konkretne dijagnoze može biti velika, uz stručnu podršku moguće je kreirati individualan plan koji značajno povećava šanse za uspeh.

GODINE I PLODNOST

Biološki sat nije mit, ali ni razlog za paniku ako reagujete na vreme. Iako plodnost prirodno opada nakon 35. godine kod žena i nešto kasnije kod muškaraca, savremena medicina nudi rešenja koja prkose kalendaru.

Vaše godine su samo broj, ali vaša informisanost je moć. Ne čekajte „idealno vreme“ – idealno vreme da saznate svoje opcije je sada.

2 | PRIPREMA PRE ZAČEĆA I PREVENTIVNI PREGLEDI

Priprema za trudnoću počinje brigom o sopstvenom zdravlju.

Preporučljivo je uraditi kontrolu krvne slike, nivoa šećera u krvi, hormona i funkcije štitaste žlezde, uz redovne preglede ginekologa ili urologa. Pored medi-



cinskih analiza, ključnu ulogu igraju zdrav način života, uravnotežena ishrana, prestanak pušenja i izbegavanje alkohola. Preventivni pregledi su najbolji temelj za zdravu trudnoću jer omogućavaju da se eventualni izazovi otkriju na vreme.

ISPITIVANJE PLODNOSTI (ZA NJU I NJEGA)

Ispitivanje reproduktivnog zdravlja pruža jasan uvid u vaše potencijale. Kod žena se najčešće nakon uvida u zdravlje reproduktivnih organa ginekološkim, kolposkopskim i ultrazvučnim pregledom uzorkuju brisevi grlića i vagine na patogene mikroorganizme i citološke analize, zatim hormonske analize, procena ovulacije uz često ultrazvučnu folikulometriju i, po potrebi, provera prohodnosti jajovoda. Kod muškaraca je polazna tačka spermogram.

Neplodnost je zajednički izazov i tako joj treba i pristupiti – kao tim. Kada završite kompletnu dijagnostiku, imaćete jasnu sliku o daljim koracima i sigurnost da zajedno donosite prave odluke za vašu budućnost.

| 3 |

PUT DO RODITELJSTVA: OD PRAĆENJA OVULACIJE DO POTPOMOŽNE OPLODNJE

1. CILJANI ODNOSI

Ciljani odnosi su planirani intimni odnosi u periodu kada je šansa za začeće najveća – oko vremena ovulacije. Praćenjem ciklusa i simptoma može se preciznije odrediti „prozor plodnosti“. Ova jednostavna metoda često je prvi korak kada začeće izostaje neko vreme. Iako je procedura prirodna i nenametljiva, ona može značajno povećati šanse za trudnoću. Važno je da planiranje ne postane izvor pritiska i stresa.

2. FOLIKULOMETRIJA I PRAĆENJE OVULACIJE

Folikulometrija je ultrazvučno praćenje rasta folikula i sazrevanja jajne ćelije u jajnicima. Ultrazvučni pregled se radi nekoliko puta u toku mesečnog ciklusa, i po potrebi je dopunjen analizama određenih hormona, čime lekar može da utvrdi kada dolazi do ovulacije i da li se ona uopšte dešava. Jasnija slika o funkciji jajnika pomaže u planiranju narednih koraka i donošenju odluka sa više sigurnosti.

3. STIMULACIJA OVULACIJE

Kod stimulacije ovulacije lekovima se podstiču jajnici da proizvedu jednu ili više zrelih jajnih ćelija. U situacijama kada žena nema redovne ovulacije ili je potrebno povećati šanse za začeće, terapija se sprovodi pod strogim nadzorom lekara, uz redovne ultrazvučne preglede i hormonske analize.

4. INTRAUTERINA INSEMINACIJA (IUI)

Tokom intrauterine inseminacije, posebno obrađen uzorak sperme unosi se direktno u matericu u vreme ovulacije. Na ovaj način se spermatozoidi ciljano



približavaju jajnoj ćeliji, skraćuje se njihov put i povećava šansa za oplodnju. Postupak je bezbolan, kratkotrajan i obavlja se bez anestezije.

IUI je čest izbor kod blažih poremećaja plodnosti, neplodnosti nepoznatog uzroka ili problema sa ovulacijom, a često se primenjuje nakon provere prohodnosti jajovoda nekom od metoda kao što su histerosalpingografija ili histerosonosalpingografija.

5. VANTELESNO OPLOĐENJE (IVF)

Vantelesno oplođenje (IVF – in vitro fertilisation) je metoda u kojoj se jajna ćelija i spermatozoid spajaju van tela, u laboratorijskim uslovima. Nakon oplođenja i razvoja embriona, jedan ili više njih se vraćaju u matericu. IVF je medicinska podrška prirodnom procesu. Iako deluje složeno, postupak se odvija po jasno utvrđenim koracima i pod stručnim nadzorom.

| 4 |

KAKO IZGLEDA PROCES IVF-A KORAK PO KORAK?

I – HORMONSKA STIMULACIJA

Prvi korak je podsticanje jajnika da proizvedu više jajnih ćelija kako bi se povećale šanse za uspeh. Terapija obično traje oko deset dana, uz redovno praćenje reakcije tela putem ultrazvuka i analize krvi.

II – ASPIRACIJA JAJNIH ĆELIJA

Kada jajne ćelije sazru, one se prikupljaju kratkotrajnim postupkom pod kontrolom ultrazvuka, najčešće u laganoj anesteziji. To je rutinska procedura nakon koje se pacijentkinja brzo vraća uobičajenim aktivnostima.

III – UZORAK SEMENA

Najčešće na dan aspiracije, partner daje uzorak semena u klinici. U laboratoriji se zatim izoluju najkvalitetniji i najpokretljiviji spermatozoidi za proces oplodnje.

IV – OPLOĐENJE I RAZVOJ EMBRIONA

U kontrolisanim laboratorijskim uslovima vrši se spajanje ćelija. Embriolozi narednih dana pažljivo prate razvoj embriona kako bi odabrali onaj sa najvećim potencijalom za implantaciju.

V – TRANSFER EMBRIONA

Odabrani embrion se vraća u matericu. Procedura je kratka i bezbolna. Nakon transfera se preporučuje nešto mirniji tempo, ali strogo mirovanje obično nije neophodno, osim ako lekar ne savetuje drugačije. Ukoliko nakon vraćanja embriona postoji višak embriona, oni se mogu zamrznuti o trošku RFZO-a i kasnije iskoristiti za neki novi pokušaj ostvarivanja trudnoće. Ovaj proces je značajno jednostavniji od procesa stimulacije jajnih ćelija. Vraćanje prethodno zamrznutih embriona može

se raditi u spontanom (prirodnom) ciklusu ili u ciklusu gde se endometrijum može hormonski pripremiti za vraćanje embriona. U oba slučaja, radi se o proceduri sa daleko manjim brojem dolazaka na kliniku, manjem broju ultrazvučnih pregleda i vađenja krvi i proceduri koja ne podrazumeva davanje injekcija.

VI – PERIOD ČEKANJA

Period od dve nedelje do testa na trudnoću često je najizazovniji. U tom vremenu, u slučaju začeca telo prolazi kroz proces implantacije, čiji simptomi mogu biti blagi ili čak potpuno izostati. Test na trudnoću se radi u dogovorenom terminu kako bi rezultat bio pouzdan. Važno je zadržati rutinu i izbegavati preterano analiziranje svakog signala koji telo šalje.

| 5 |

DONACIJA I SAMOSTALNO RODITELJSTVO

Savremena medicina i zakoni u Srbiji omogućavaju donaciju reproduktivnih ćelija, kao i pravo ženama bez partnera da ostvare trudnoću. Ovo su putevi nade za sve one koji su u nekom trenutku pomislili da su im vrata roditeljstva zatvorena.

Roditeljstvo se ne definiše samo biologijom, već ljubavlju koju pružate. Ako je donacija vaš put, koračajte njime ponosno – vaša snažna želja za detetom najlepši je dokaz da ćete biti divan roditelj.

| 6 |

FINANSIRANJE I ZAKONSKA REGULATIVA

Postupci biomedicinski potpomognute oplodnje (BMPO) u Srbiji uređeni su Zakonom iz 2017. godine.



Ovim zakonom precizno su definisani uslovi pod kojima se sprovode vantelesno oplodjenje, donacija reproduktivnih ćelija i embriona, kao i prava pacijenata.

Zakon omogućava:

- Donaciju jajnih ćelija, spermatozoida i embriona.
- Osnivanje Banke reproduktivnih ćelija, čime je proces postao dostupniji unutar zemlje.
- Pravo žene bez partnera da učestvuje u postupku uz korišćenje doniranog semena.
- Preimplantacionu genetsku analizu (testiranje embriona pre povratka u matericu) u specifičnim medicinskim situacijama.

Svi postupci se evidentiraju u Državnom registru koji vodi Uprava za biomedicinu, čime se garantuju maksimalna kontrola i bezbednost pacijenata. Poznavanje zakonskih okvira pomaže vam da u ovaj proces uđete sa više sigurnosti i jasnijim razumevanjem svojih prava.

| 7 |

FINANSIRANJE POSTUPAKA PUTEM RFZO-A

Pravo na vantelesno oplodjenje od strane Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje imaju osiguranici u Srbiji, bez obzira na bračni status, uključujući i žene koje nemaju partnera.

Glavni kriterijumi za ulazak u proces su:

- Medicinske indikacije za IVF (potvrđena potreba za ovim vidom lečenja).

- Starosna granica (pravo žene do navršene 45. godine života).
- Očuvana reproduktivna funkcija ili ispunjeni uslovi za korišćenje doniranih ćelija.

RFZO finansira:

- Stimulisane IVF postupke i krioembriotransfere (zamrznute embrione).
- Postupke sa doniranim reproduktivnim ćelijama.
- Korišćenje prethodno zamrznutog sopstvenog materijala.

Nakon prikupljanja neophodne dokumentacije i odobrenja Komisije za BMPO, pacijenti mogu započeti postupak u izabranoj državnoj ili privatnoj klinici koja se nalazi na listi Fonda. O uslovima i listi dostupnih klinika uvek je najbolje informisati se direktno na zvaničnom sajtu RFZO.

Administracija je samo formalni korak na putu do suštine – podrška države je tu da vam otvori vrata i učini put do roditeljstva dostupnijim i realnijim.

| 8 |

PSIHOLOŠKI ASPEKTI NEPLODNOSTI

Ovaj put je maraton, a ne sprint. Sasvim je prirodno osećati tugu, bes ili umor. U celom ovom procesu, najvažnije je da ne izgubite sebe i jedno drugo.

Vaša vrednost kao ljudskog bića nije definisana vašom plodnošću. Čuvajte svoju dušu onoliko koliko čuvate svoje telo. Ako osetite da je teret postao pretežak, potražite podršku terapeuta ili grupa za podršku – deljenje tereta čini svaki put lakšim.

VAŠA PRIČA TEK POČINJE

Neplodnost ne pogađa samo telo, već i čitav svet emocija. Dugotrajno iščekivanje, neizvesnost i eventualni



neuspešni pokušaji često sa sobom nose stres, tugu, razočaranje ili snažan osećaj usamljenosti.

U ovom periodu i partnerski odnosi mogu se naći pod dodatnim pritiskom. Važno je razumeti da se partneri sa istom situacijom često nose na različite načine i da su sve te reakcije – od ćutanja do suza – potpuno prirodne i očekivane. Vaša vrednost nije određena ishodom procesa, već snagom koju pokazujete svakog dana.

Briga o sopstvenom mentalnom zdravlju treba da bude prioritet, a ne usputna stavka. Razgovor sa psihologom ili psihoterapeutom koji je stručan za oblast reproduktivnog zdravlja može vam pomoći da bolje razumete svoja osećanja i pronađete mehanizme za prevazilaženje kriza.



Za srce više

Nacionalna kampanja
o fertilitetu

Ovaj vodič deo je Nacionalne kampanje o fertilitetu „Za srce više“. Kampanja se realizuje u saradnji Kabineta ministarke bez portfelja, Tatjane Macure, zadužene za oblast rodne ravnopravnosti, sprečavanja nasilja nad ženama i političkog i ekonomskog osnaživanja žena, i Udruženja IVF Centar.

Zahvaljujemo svim recenzentima koji su učestvovali u izradi ovog vodiča.

www.zasrcevice.rs

Stručnu recenziju i doprinos izradi ovog vodiča pružili su:

akademik prof. dr Aleksandar Ljubić
ginekolog, SGB Teofanović, Beograd

prof. dr Aleksandra Trninić-Pjević
ginekolog, SGB Ferona, Novi Sad

prof. dr Artur Bjelica
ginekolog, KC Vojvodine, Novi Sad

dr Biljana Dragaš
ginekolog, SGB Intermedicus BIS, Beograd

dr Branko Budimirović
ginekolog, SGB BB Clinic, Valjevo

prof. dr Jovan Bila
ginekolog, KGA KCS Višegradska, Beograd

prof. dr Katarina Stefanović
ginekolog, KGA KCS Višegradska, Beograd

prof. dr Marija Šorak
ginekolog, Centar za VTO, KC Kragujevac, Kragujevac

dr Milan Milenković
ginekolog, Ordinacija Milenković, Beograd

dr Milan Perović
ginekolog, GAK Narodni front, Beograd

dr Nebojša Marković
ginekolog, SGB Spebo, Leskovac

prof. dr Vladimir Bančević
urolog, Klinika za urologiju VMA, Beograd



IVF Centar

Mesto gde počinje život

0800 707 077

Izradu vodiča podržao je Populacioni fond Ujedinjenih nacija (UNFPA).
Sadržaj, analize, mišljenja i preporuke iznete u ovoj publikaciji predstavljaju
isključivo stavove autora, i ne odražavaju nužno stavove UNFPA-a,
Ujedinjenih nacija, niti bilo koje od pridruženih organizacija.





Za srce više

Nacionalna kampanja
o fertilitetu

Nacionalna kampanja „Za srce više“ pokrenuta je upravo sa tom misijom: da srušimo tišinu, pružimo vam prave informacije na vreme i osnažimo vas u očuvanju vašeg reproduktivnog zdravlja. Svaki preventivni pregled koji obavite, svaka zdrava navika koju usvojite i svako saznanje koje steknete, korak je bliže sigurnijoj budućnosti i kucanju još jednog srca u vašem domu.



Za više informacija
skenirajte QR kod

