

Cesta za vytúženým dieťaťom bola v prípade Júlie a jej manžela dlhá. No ich manželstvo neobyčajne utužila, otvorila im nové cesty a dnes sú inšpiráciou aj pre iné páry. Veríme, že ich príbeh bude povzbudením pre mnohých z vás, ktorí sú na kľukatej ceste za malým uzlíčkom šťastia kdesi v zákrute...

# Dieťa?

Áno,  
ale nie za cenu  
straty zdravia  
a manželstva...

Keď sme sa s manželom spoznali, obaja sme boli už pracujúci mladí ľudia, ťahajúci na tridsiatku. Stretli sme sa vďaka spoločným známym počas letnej dovolenky na jednom festivale mládeže v zahraničí. Náš prvý rozhovor bol o jadrových elektrárnach... ☺ (S odstupom času mi manžel povedal, že po tomto rozhovore pocítil, že som tá pravá.) O rok ma na tom istom mieste požiadal o ruku a v ďalšom roku sme mali svadbu.

## Do manželstva sme vstupovali v čistote

Mali sme jasno v tom, že pri plánovaní rodičovstva sa budeme riadiť Billingsovou ovulačnou metódou. Cykly som si značila niekoľko rokov pred tým, ako sme sa zosobášili. Metóde sme rozumeli; vedeli sme, kedy máme plodné a kedy neplodné dni. Svoje telo som poznala. Po dieťatku sme túžili, nechceli sme to odkladať. Chceli sme mať rodinku. Veľmi sme sa na to tešili. Keď sme však mesiac čo mesiac

opakovane zažívali sklamanie s príchodom menštruácie, začali sme tušiť, že niekde bude problém. „Zapadli“ sme do štatistiky, že každý šiesty pár je neplodný. Čelili sme situácii, ktorá bola pre nás úplne nová, nečakaná. Nazvali sme ju naším manželským „team-buildingom“. Učili sme sa prijať to, čo sme aktuálne žili a nepodriaďovať všetky životné plány tej obrovskej túžbe – mať dieťaťko.



„Rešpektovali sme hranice jeden druhého, ak jeden z nás nebol pripravený vykročiť na nejakú cestu.“

### Prešiel rok...

Naša snaha bola neúspešná, preto sme sa rozhodli, že je čas začať našu neplodnosť aktívne riešiť. Počas predmanželskej prípravy sme počuli skúsenosť mladých manželov, ktorí túžili po dieťatku a bojovali s neplodnosťou. Mladá žena podstúpila liečbu, v dôsledku ktorej dostala porážku. Bola lekárka a musela sa nanovo učiť rozprávať. Hlboko sa nás to vtedy dotklo. Už vtedy sme si povedali, že sa nebudeme o dieťa „pokúšať“ za každú cenu, že to nestojí za to. Snažili sme sa zachovať si chladnú hlavu a rozlišovali sme možnosti riešenia – nevrhli sme sa na všetko, čo nám ľudia povedali, odporučili, alebo čo sme si niekde prečítali. Rešpektovali sme hranice jeden druhého, ak jeden z nás nebol pripravený vykročiť na nejakú cestu. Práve v neplodnosti bolo hľadanie manželskej jednoty veľmi dôležité a kľúčové. Išlo o bolestivú vec, no nechceli sme, aby táto bolesť časom viedla k odcudzeniu a stroskotaniu manželstva. Preto sme chceli pracovať na našom vzťahu a prehĺbovať našu lásku. Deti sme považovali za vzácny „bonus“, no nie za cenu straty zdravia či manželstva. Tiež sme vedeli, že jedinou, pre nás prijateľnou cestou, bolo prirodzené počatie.

### Neplodnosť sa dotýkala všetkých oblastí života

Nielen fyzickej stránky. Práve duševná a duchovná stránka ľudskej osobnosti pri zápase s neplodnosťou trpí oveľa viac. Preto našu skúsenosť popíšeme v týchto troch rovinách – fyzickej, duševnej a duchovnej – ktoré by z nášho pohľadu mali byť „v rovnováhe“ pri riešení neplodnosti.

## Rovina fyzická (telesná)

Po roku, čo sme sa neúspešne snažili počať, som sa rozhodla zmeniť gynekológa. Ukázalo sa, že táto zmena priniesla ovocie v inom pohľade ďalšieho odborníka na rovnakú vec. Spočiatku to vyzeralo na syndróm polycystických vaječníkov (PCOS). Neskôr sa ukázalo, že touto diagnózou netrpím. Môj gynekológ mi navrhol ísť na laparoskopickú operáciu – „prefuk vajcovodov“. Výsledky operácie som mala dobré, vajcovody priechodné. Môj zdravotný stav bol teda z pohľadu gynekológa v poriadku. Keďže ani tento zákrok našej neplodnosti nepomohol, rozhodli sme sa preškoľiť na Creightonský model, systém starostlivosti o plodnosť (FertilityCare™), ktorý bol inšpirovaný Billingsovou ovulačnou metódou. Značenie cyklu podľa pravidiel tejto metódy nám ukázalo, že v mojich cykloch nebolo všetko v poriadku. Po pár mesiacoch od prvého značenia podľa novej metódy sme navštívili gynekologickú ambulanciu v Žiline, kde mi gynekológ nastavil liečbu v rámci NaPro-TECHNOLOGY. Táto liečba je alternatívou ku rozšírenému spôsobu liečby neplodnosti prostredníctvom umelého oplodnenia. Musím skonštatovať, že liečba u mňa výrazne zvýšila kvalitu života, keďže som mávala silný predmenštruačný syndróm (bolo to každomesačné náročné obdobie), tiež mi upravila cykly (dĺžku pred aj po ovulačnej fáze). Pre nás to bola posledná medicínska možnosť, ktorú sme boli ochotní podstúpiť. Rozhodli sme sa pre ňu po dlhom rozlišovaní. Vedeli sme o nej, už keď sme spolu chodili. Stále sme však mali pocit, že to s nami nie je až také zlé, že takúto liečbu nepotrebujeme. Museli sme dozrieť k tomuto rozhodnutiu. Neskôr sme sa dozvedeli aj o ďalšej metóde liečby neplodnosti NAPROHELP, ktorú zastrešuje Centrum nádeje a pomoci v Brne (viac na [www.cenap.cz](http://www.cenap.cz)).

### Prečo „nie“ umelému oplodneniu

Niektorí ľudia nám radili, aby sme išli na umelé oplodnenie. Čím viac sme zažívali bolesť z neplodnosti, tým viac sme vnímali, že umelé oplodnenie by bolo pre nás len „náplastou“. Nehľadá príčinu neplodnosti, ktorú by liečilo, aby pár mohol prirodzene počať. Pre nás táto možnosť nepripadala do úvahy z morálno-etického dôvodu.

### Slobodní a neslobodní...

Manželské objatie, počas ktorého sme chceli počať, sa u nás časom premenilo na „kontrolovanú“ činnosť v presne odrátané dni. Necitili sme sa v tom slobodní... Najmä odporúčané zdržiavanie sa niekoľko dní pred ovuláciou by sme nazvali nie ako radostné, ale ako „stresové“ čakanie. Dostávali sme sa pod tlak, že musíme byť spolu, no až vtedy a vtedy a za každú cenu, lebo ak nebudeme, tak stratíme ďalší mesiac... Veľmi nám v tom pomohla naša lektorka Creightonského modelu, systému starostlivosti o plodnosť (FertilityCare™), ktorá nám povedala, že máme byť spolu vtedy, kedy chceme byť spolu – v slobode. Možno v deň ovulácie budeme mať menej spermií, no budú živšie. Bolo to pre nás niečo ako vyslobodenie z „otroctva“ pravidiel a posilnilo nás to.

### Naše manželstvo vs. plánovanie

Uvedomili sme si, že prirodzené metódy plánovania rodičovstva majú dobrý vplyv na utužovanie manželstva. Obaja manželia spoločne spoznávajú fázy ženského cyklu; muž sa ho učí pozorovať spolu s manželkou a dopĺňa ju v racionálnom rozlišovaní niektorých vecí. Napríklad vie lepšie určiť, že v konkrétny deň pozoroval na manželke stres, únavu, ktorá mohla ovplyvniť vývoj cyklu. Obaja sa musia naučiť otvorene komunikovať o tejto intímnej stránke ich vzťahu. Navyše, tieto metódy sú prirodzené a zdravé, ľudia by povedali „bio“ – bez zásahov chémie či nejakých telies.

*Snažilky vám prináša*



*Len samotná kyselina listová niekedy nestačí*

[www.femibion.sk](http://www.femibion.sk)



## Apropo, štítna žľaza

Vráťme sa však k hľadaniu príčin našej neplodnosti. Moja diagnóza znela „nešpecifikovaná ženská neplodnosť“. Navštívila som aj endokrinológa, ktorý mi spravil hormonálny profil. Na monitorovanie štítnej žľazy som k nemu chodila už niekoľko rokov. Výsledky som mala hraničné. Dovtedy som nebrala žiadne lieky. Tentoraz mi však navrhol, aby som na zníženú činnosť štítnej žľazy (hypotyreózu) v súvislosti s neplodnosťou začala pravidelne užívať istý liek. Užívam ho dodnes, priebežne upravujeme jeho dávkovanie podľa krvných výsledkov. U alergiológa a imunológa mi bola zistená histamínová intolerancia. Niektorí odborníci s ňou spájajú aj neplodnosť. Preto som sa začala vyhýbať potravinám, ktoré mi nerobia dobre. Vyžadovalo (a stále vyžaduje) si to isté obety, napr. zrieknutie sa obľúbených jedál.

„Až keď som sa časom vyrovnala s neplodnosťou, tak sa môj pohľad zmenil. Začala som byť vďačná za úspechy, za to, že sa mi profesijne darilo. Že som takto mohla rozvíjať svoje dary a talenty.“

## Manžel sa vzdal bicyklovania

Tak, ako ja, aj manžel navštívil po roku neúspešného snaženia sa o dieťaťko lekára – urológa. Prvý spermioqram ukazoval nízke, až podhraničné hodnoty. Začal preto takmer rok užívať jeden výživový doplnok. Tiež sme začali používať špeciálny gél, ktorého hodnota pH zodpovedá hodnote pH vagíny počas plodných dní a ktorý zlepšuje životnosť a pohyblivosť spermií. Pri druhej kontrole spermioqramu mal manžel zlepšené výsledky, no stále boli hraničné. Rozhodol sa preto na jednu sezónu zrieknuť sa obľúbeného koníčka – cestnej cyklistiky, ktorá môže (no nemusí) negatívne vplyvať na kvalitu a množstvo spermií. Po roku abstinencie od bicyklovania bol na treťom spermioqráme, kde mal také vynikajúce hodnoty, až sa ho urológ pýtal, či sú to naozaj jeho výsledky. Obmedzenie cyklistiky a zmena práce zo sedavého na menej sedavé zamestnanie priniesli v jeho prípade svoje ovocie. Musím poznamenať, že obaja, niekedy až v zúfalej snahe odstrániť hocikakú malú prekážku v otehotnení, sme užívali veľa rôznych výživových doplnkov a vitamínov, zdravo sme sa stravovali a športovali. Mali sme šťastie, že sme natrafili na veľmi dobrých odborníkov.

## Čo je Creightonský model, systém starostlivosti o plodnosť?

(FertilityCare™)

Je vedecky vyvinutý systém značenia ženského cyklu do tabuľky. Pomáha určiť plodné a neplodné dni pomocou štandardizovaného značenia hlienu z krčka maternice. Vďaka tejto metóde sa manželia naučia rozpoznávať vhodný čas na počatie, alebo, ak si prajú, tak predchádzať tehotenstvu. Na Slovensku sa vyučuje od roku 2005.

Záznamová tabuľka je základom pre diagnostiku a následnú liečbu pre NaProTECHNOLOGY – novú špecializáciu v oblasti gynekológie, ktorá lieči rôzne gynekologické problémy, vrátane neplodnosti. Pozorovaním znakov plodnosti tela, ktoré odrážajú hormonálne zmeny počas cyklu, sa pár naučí rozpoznávať plodné a neplodné dni. Hlien krčka maternice a menštruačné krvácanie sú hlavnými biomarkermi, ktorých kvalita sa štandardizovaným spôsobom značí do tabuľky. Metóda je vhodná pre pravidelné i nepravidelné, krátke aj dlhé cykly. Taktiež počas obdobia dojčenia, prechodu, alebo po ukončení užívania hormonálnej antikoncepcie. Vďaka pravidelnému sledovaniu žena zistí, ako jej životný štýl vplyva na cyklus a plodnosť. Záznamová tabuľka CrMS dokáže aktívne odhaliť gynekologické ťažkosti, ktoré si žena nemusela uvedomovať. Vedecké štúdie preukázali spoľahlivosť CrMS metódy pri predchádzaní počatia 99,5 %, čo je porovnateľné s akoukoľvek antikoncepciou. Ak sa zdravý pár snaží počať dieťa, pri správnom používaní metódy by mal dosiahnuť tehotenstvo do 7 mesiacov. V prípade neúspechu sa odporúča návšteva gynekológa, špecializovaného v NaProTECHNOLOGY.



## Rovina duševná

Naša neplodnosť nás veľmi trápila. Aj vzhľadom na „baby boom“ okolo nás, bola to neľahká situácia. Pýtali sme sa: „Prečo práve my?“ a v niektorých okruhoch známych sme si pripadali ako „čierne ovce“. Zvažovali sme aj cestu adopcie, voči ktorej sme boli otvorení, no nevnímali sme, že je to naša cesta. Časom sme sa naučili hovoriť otvorene o tom, čím prechádzame; bolo to lepšie pre nás, aj pre naše okolie. Modlili sme sa za dieťaťko, no mali sme pocit, že Boh rieši stále niečo iné v našich životoch. Namiesto dieťaťka sme sa napríklad obaja dostali do nových zamestnaní, ktoré nás viac bavili a v ktorých sme sa cítili dobre. Tiež sa nám otvorili „dvere“ do rôznej služby. Ani by sa nám nesnívalo, že raz budeme niektoré veci robiť. Stali sme sa viacnásobnými krstnými rodičmi, spoluorganizovali sme niekoľko plesov nášho spoločenstva, pripravili sme články na tému neplodnosti pre jeden internetový portál, až po rozhodnutie vydať v spolupráci s jedným vydavateľstvom preklad knihy o neplodnosti.

## Moja duša bola z neplodnosti ubolená a utrpená...

Smútok a bolesť boli najintenzívnejšie počas menštruácie. Vtedy som si „dopriala“ čas na smútenie. Prelom v tejto oblasti nastal u mňa vtedy, keď som si zadefinovala „spúšťače“ bolesti. Na povrch sa totiž predralo veľa mojich slabých stránok, ktoré som predtým u seba nejako výrazne nevnímala a iniciovali kolotoč emócií, ktorý ma ťahal psychicky dole. Naučila som sa s nimi pracovať, tiež racionalizovať situácie, aby som vedela ustať prívaly rôznych emócií. No tiež som sa naučila nerobiť veci za každú cenu, ak som sa na ne necítila – účasť na krstoch, rodinných oslavách, návštevách, na ktorých boli malé deti. Bola som úspešná v práci, no kariéra ma absolútne nenaplnila – bola pre mňa prázdnu hodnotou, v porovnaní s nenaplnenou túžbou mať dieťa, ktoré si človek nemôže kúpiť/vyrobiť/nárokovat... Obrazne – hneď by som to všetko rada vymenila s niekým za dieťaťko, ak by to bolo možné. Až keď som sa časom vyrovnala s neplodnosťou, tak sa môj pohľad zmenil. Začala som byť vďačná za úspechy, za to, že sa mi profesijne darilo. Že som takto mohla rozvíjať svoje dary a talenty.

## Mužské a ženské vnímanie

Manžel našu neplodnosť neprežíval ani zďaleka tak intenzívne ako ja. Myslím si, že je to dané tým, že muži a ženy majú iné náhľady na rovnaké veci. Nemôžem povedať, že by mu bolo jedno, či raz budeme mať vlastné deti alebo nie. Len nevedel dať v tejto oblasti navonok emócie. Často sa mu stávalo, že si uvedomil, že mu chýba, že nemáme deti a že by to bolo fajn, ale nevedel prežívať smútok za tým, že deti nie sú. Veľmi to zvyrazňovali situácie v spoločnosti detí našich kamarátov alebo rodinných príslušníkov. Manžel to s deťmi „vie“, preto nemal problém aj úplne cudzie deti zaujať a hrať sa s nimi. Mal z toho radosť, avšak stále mu kdesi v hlave rezonovala otázka: „Aké by to bolo s vlastnými deťmi?“ On sa už vtedy tešil na naše vlastné deti, hoci netušil, či ich vôbec budeme mať a kedy. Jeho postoj k našej neplodnosti sa dal opísať ako viera v to, že deti prídu. V duchu si predstavoval, ako asi budú vyzeráť a čo s nimi bude robiť.

## Rovina duchovná

Cez neplodnosť sme si uvedomili, koľko dobra sa k nám dostalo. Stretli sme toľko rôznych dobrodincov! A o mnohých z nich ani nevieme. Tito ľudia nás niesli životom práve svojimi modlitbami, podporou, pochopením... Bola to veľká posila, ktorá nám dávala do srdca pokoj. Robili sme si tiež na tento úmysel púte na Slovensku alebo v zahraničí. Vnímali sme, že Boh si nás cez tento kríž ťahá bližšie k sebe, že nás očisťuje, uzdravuje a mení. Začali sme byť schopní ďakovať Bohu za čas neplodnosti. On vie, čo je pre nás najlepšie. Kým sme však dozreli a začali to takto vnímať, prešlo veľa mesiacov plných duchovných bojov.



„Dve čiarky na tehotenskom teste nás zaskočili. Prakticky nevieme, či niečo konkrétne napomohlo počatiu. Vníname to ako veľký dar, ktorý sme dostali.“

## Čo je metóda NaProTECHNOLOGY?

(anglická skratka „Natural Procreation Technology“, v preklade **Technológia prirodzeného počatia**)

NaProTECHNOLOGY je moderný gynekologický prístup, zameraný na liečbu neplodnosti a iných gynekologických ťažkostí. Metóda bola vyvíjaná profesorom Hilgersom MD od 70. rokov 20. storočia na Univerzite Creighton v Omaha, USA. Jej základom je CrMS sledovanie, hormonálne hodnotenie cyklov, ultrazvukové vyšetrenia, prípadne operačná liečba a spolupráca s ďalšími odborníkmi medicíny. Liečba zohľadňuje spoločnú plodnosť páru, pričom za dôležité považuje morálne a etické hodnoty, reprezentované najmä katolíckou cirkvou. Aktívna spolupráca ženy a páru prostredníctvom CrMS slúži NaPro špecialistovi ako odrazový mostik pre diagnostiku a následnú liečbu.

Na Slovensku je liečba metódou NaProTECHNOLOGY dostupná od roku 2012. Úspešnosť metódy pri liečbe neplodnosti v zmysle dosiahnutia tehotenstva a porodenia zdravého dieťaťa je v najlepších európskych NaPro a FertilityCare™ centrách cca 50 %. Diagnostika a liečba sa týka hormonálnych, imunitných, stravovacích faktorov, ale dŕaz je kladený aj na duchovnú stránku života manželského páru. NaPro FertilityCare™ zvyšuje šance na prirodzené počatie pri primárnej neplodnosti, aj opakovaných spontánnych potratoch.

Viac informácií na [www.plodar.sk](http://www.plodar.sk).

## ...až prišiel jeden deň

Naše piate výročie manželstva oslávime už v trojici, spolu s naším synčekom, ktorého sme počali prirodzene. Považujeme to za zázrak. Predchádzali tomu viaceré udalosti z nášho života. Ja som mala už niekoľko mesiacov nastavenú liečbu endokrinológom aj NaPro špecialistom, dala som výpoveď zo stresujúcej práce a plánovala som zostať nejaký čas doma. Dopriali sme si čas na oddych a išli sme na dovolenku. V tom čase sme už boli s neplodnosťou vnútorne vyrovnaní. Venovali sme sa službe. Vnímali sme, že máme veriť a nestrachovať sa o nič. Dve čiarky na tehotenskom teste nás zaskočili. Prakticky nevieme, či niečo konkrétne napomohlo počatiu. Vníname to ako veľký dar, ktorý sme dostali. Samozrejme, veľmi sme sa tešili a boli sme vďační. Toľkokrát sme si predstavovali tú chvíľu!

Celé tehotenstvo sme posúvali deň po dni, týždeň po týždni. Mali sme veľkú bázeň pred novým človečikom. Paradoxne, potvrdenie lekárom, že čakáme dieťaťko, prišlo v čase, keď som bola v skúšobnej dobe v novej práci. Neprepustili ma však, naopak, boli so mnou spokojní. Navyše, bolo to najlepšie zamestnanie, aké som dovtedy mala.



Dnes sa Júlia s manželom tešia z krásneho synčeka.

## Čas čarovný...

Keď našu neplodnosť hodnotíme spätne, musíme konštatovať, že to bol vzácny a obohacujúci čas. Naše hodnoty sa poprehadzovali, naše srdcia sa prečistili. Tých vyše štyridsať sklamaní, ktoré predchádzali pozitívnemu tehotenskému testu, sa postupne menilo z bolesti na pokoj a každodennú radosť. Čas tehotenstva bol čarovný, hoci popretkávaný nevoľnosťami od začiatku tehotenstva až do pôrodu. Rodičovstvo nám zasa dáva úplne nový, iný rozmer. Žaživame najmä vďačnosť. Naša skúsenosť nás presvedčila o tom, že liečba neplodnosti nemá byť za každú cenu (zničeného zdravia, stroskotania manželstva) a môže to byť pre pár aj veľmi plodný čas...