

*Emma Karling Widsell
& Carolina Tristen*

CSODÁS TERMÉKENY ÉLETED

Minden, amit tudnod kell
a pubertástól a klimaxig

SCOLAR

A mű eredeti címe: DITT FERTILA LIV
– Allt du behöver veta från puberteten till klimakteriet

© Emma Karling Widsell – Carolina Tristen, 2019
Published by agreement with Hedlund Agency
All rights reserved

Könyvterv és grafika: Sanna Sporrang
Illusztrációk: Christina Heistmann

Fordította: Garam Katalin
Szakmailag lektorálta: Dr. Marton István
A kötetben található kizsoltárt Garam Katalin és
dr. Marton István állította össze.

Hungarian translation © Garam Katalin, 2022
Hungarian edition © Scolar Kiadó, 2022

Minden jog fenntartva.
A mű egyetlen részlete sem használható fel,
nem tárolható és nem sokszorosítható a kiadó
előzetes írásbeli engedélye nélkül.

TARTALOM

BEVEZETÉS	8
ANATÓMIA	11
HORMONOK	19
MENSTRUÁCIÓ	31
OVULÁCIÓ	47
PMS ÉS PMDS	55
FOGAMZÁSGÁTLÓ SZEREK ÉS MÁS, FOGAMZÁST GÁTLÓ MÓDSZEREK	63
SZEXUÁLIS ÚTON TERJEDŐ BETEGSÉGEK ÉS MÁS HÜVELYI FERTŐZÉSEK	81
A VÁRANDÓSSÁG ELEJÉN	103
ABORTUSZ	109
VETÉLÉS ÉS ISMÉTLŐDŐ VETÉLÉS	117
PCOS	129
ENDOMETRIÓZIS	141
MIÓMA	153
TERMÉKETLENSÉG	161
POF – KORAI PETEFÉSZEK-KIMERÜLÉS	187
ELŐKLIMAKTÉRIUM, AVAGY PERIMENOPAUAZA	193
LBMTQ	201
MIT HOZ A JÖVŐ?	203
ZÁRSZÓ	209
IRODALOMJEGYZÉK	210
KISSZÓTÁR A MAGYAR KIADÁSHOZ	215
TÁRGYMUTATÓ	220
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	223

MI ÍRTUK EZT A KÖNYVET

Amikor szülésznőnek tanultam, ráébredtem, hogy nem mindenkinek adatik meg egyszerűen egy várva várt kisbaba, akinek bele lehet szagolni a nyaka hajlatába. Rengeteg párt láttam, akik elcsigázottan és szomorúan harcoltak egy gyerekért, minden követ megmozgattak, hogy sikerüljön nekik, szembetalálkoztam az állandó és fásult kérdésükkel: „Miért?”, „Miért nem sikerül?”, „Miért pont nekem nem?”, „Miért, miért, miért?”

Megtapasztaltam, hogy égető szükséglet mutatkozik a tudás és az információk iránt. Mert a termékenységgel kapcsolatos tudás nem mindig sokoldalú. Már fiatalkorban belénk plántálják annak fontosságát, hogy elkerüljük a nemkívánatos terhességet, de ezek után magunkra maradunk. Sosem tanuljuk meg, hogy mi a folytatás. És ezzel nem kapjuk meg a nők termékenységgel kapcsolatos, rendkívül fontos ismereteket. És azt a tényt sem ismerjük meg, hogy a termékenység idővel csökkenni fog. A fiatal nők rengeteg hasznos tudásból kimaradnak, sajnos ugyanez a helyzet az élet közepén és a termékeny korszak végén is.

Ismernünk kell a saját testünket és termékenységünket, hogy az élet során megfelelő döntéseket tudjunk hozni, és hogy ezek a döntések tényeken, ne pedig trendeken vagy a társadalom és a környezetünk véleményén alapuljanak.

Ezért írtuk meg ezt a könyvet a nők számára, és abban reménykedünk, hogy ezáltal jobban meg fogod érteni a saját testedet, tudatos döntéseket tudsz majd hozni, ráadásul időben.



Emma Karling Widsell
szülésznő

Nagy kiváltság az, ha az embernek olyan a munkája, amely hihetetlenül tartalmaz, és leggyakrabban életörömmel jár. Naponta találkozom szomorú, ideges, örvendező, várakozásteli és nyugtalan nőkkel és férfiakkal, akik hozzám jönnek, hogy segítséget kapjanak abban, ami után a legjobban vágyakoznak – ez olyan bizalom, amelyet fontos, hogy az ember alázattal fogadjon el.

Szinte mindennap érzem, hogy valakiért tenni tudtam: örömteli hírt tudok közölni egy terhességről, találkozom bánatos párokkal, akiknek ez még nem sikerült, megpróbálom őket vigasztalni és bátorítani. Amióta csak termékenységgel dolgozom, egész idő alatt meg akartam osztani az erről szóló tudásomat és tapasztalataimat a fiatalokkal, hogy felkészültebbek és informáltabbak legyenek a testükkel és a termékenységükkel kapcsolatban.

Egy előadás és az azt követő beszélgetés után, amelyet az IVF-ről, azaz a mesterséges megtermékenyítésről tartottam, rájöttem, hogy ezzel az izgalmas, dinamikus és gyorsan fejlődő területtel szeretnék foglalkozni: azzal, hogy nőket és párokat gyermekekhez segítsek.

Jó néhány évbe telt, ami alatt továbbképeztem magam a szülészeti és a gyermekgyógyászat területén, és ezek után mélyedtem el a termékenység témájában.

Minél tovább csinálom azt, amivel most foglalkozom, annál inkább érzem, mennyire fontos, hogy a nők és a párok megfelelő információhoz jussanak a termékenységről. Munkám során egész Svédországból, sőt messzebből is jönnek hozzám emberek, akik mind cipelik a terheiket, sokat vagy keveset dolgoznak, tanulnak, háború elől menekültek, vagy Svédországban nőttek fel, de valamennyiükben ugyanaz a vágy munkál: gyermeket szeretnének.



Carolina Tristen
gyermek- és nőgyógyász szakorvos

BEVEZETÉS

„Miért nem szólt senki, hogy már túl késő?”

A nő velem szemben ült az ágy szélén, a csupasz falú pihenőben. Könnyek folytak szomorú arcán. „Az egész élet azzal telt, hogy vigyázni kellett, és amikor szeretnénk, akkor meg nem sikerül. Addigra az ember túl öreg. Hogy lehet ennyire lekésni a vonatot?”

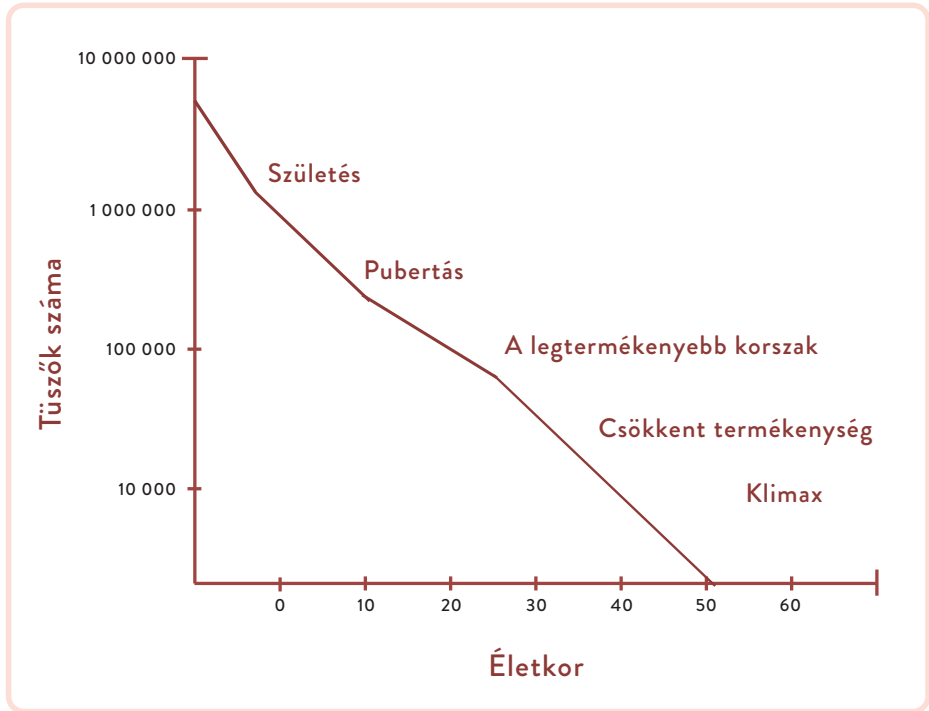
Egy termékenységi klinikán dolgoztam, ott találkoztam a gyermektelen asszonnyal és ugyanannyira gyermektelen férjével. Az ágy szélén ülve mondta a nő, hogy azt kívánja, bárcsak minden nőgyógyászati váróban lenne egy brosúra, amelyik megismertette volna a saját termékenységgel.

Soha többet nem találkoztunk. Ez volt az utolsó látogatása a klinikán.

Az IVF-klinikán a felvételi interjúm során Carolina azt mondta, hogy itt válságban lévő emberekkel dolgoznak. Ez alatt azt értette, hogy ha ezt tudom kezelni, mindent megtanulhatok az IVF-ről. És ez persze igaz is volt. Ez a rengeteg fájdalom arról szólt, hogy nagyon sokan el sem tudták képzelni, hogy az embernek nem lesz *csak úgy* gyereke. Hozzászórtak ahhoz, hogy a legtöbb dolgot irányítani tudják az életben, de rá kellett jönniük, hogy gyereket nem lehet *megrendelni*. Svédül azt mondják, hogy az ember gyereket *kap* – ha szerencséje van.

Nem telt el hosszú idő az új munkahelyemen, és elkezdtünk beszélgetni arról, hogyan lehetne felvilágosítani a nőket és a férfiakat a leghétköznapibb, mégis annyira nehéz dologról: a termékenységről. Többnyire a női termékenységről volt szó, mert ennél a legnyilvánvalóbb, hogy van egy kezdete és egy vége. Beszéltünk arról, hogy „termékenységi autóbusszokkal” kellene járnunk az országot, előadásokat tartani az egyetemeken és a főiskolákon, hogy a diákok belássák, a tanulás és

A TEHERBE ESÉS KÉPESSÉGE



A petesejtek száma és a fogamzási képesség az életkorral csökken. A petesejtek mennyisége fordítottan arányos a nő életkorával

a gyermekvállalás kiválóan összehangolható – sokkal könnyebb, mint az IVF-kezeléseket végigjárni ellenszélben azért, mert a kor már megteszi a magáét a peteérés szempontjából.

Világosan látjuk, hogy a női termékenységről szóló ismeretek fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Olyan korban élünk, amikor a menstruáció, a PMS, a klimax és az ezekkel kapcsolatos tudás már megkapta a kellő figyelmet. Sok szempontból egy nemzeti elfogadási hullám söpör ma végig az országon, és ennek segítségével az *egész* nő és annak termékenységi képességét szeretnénk középpontba állítani. Mint ahogyan az asszony a várószobában rámutatott, kellene lennie egy információs irodalomnak, amely felvilágosítja a nőket arról, hogyan működik a testük.

ANATÓMIA

Nagyon nehézkes és mesterkéltnak tűnik, amikor a női altestet néven akarjuk nevezni. Hogyan lehetséges, hogy a nő alteste annyira tabu, hogy még rendes neve sincs? Sok nő maga sem tudja, hogy néznek ki a saját nemi szervei. Oktatás szükséges ezen a területen! Ezért kezdjük az alapoknál.

Miből áll a női altest? Nos, a medencében foglal helyet a méh, a petevezetékek, valamint a petefészkek. Lefelé haladva a méhnyak benyúlik a hüvelybe, utóbbi egy 10 centiméter hosszú csatorna, és a gátnál fejeződik be. Külső részén található a szeméremajkak, valamint a húgycsőnyílás fölött a klitorisz.

Annak ellenére, hogy nagy hiányosságok vannak az anatómiai tudás tekintetében, a svéd nőknek mostanra van legalább egy általános, semleges szavuk a nemi szervekre: *snippa*.^{*} Egyszerűen hoztak egy döntést, hogy a *snopp* (fütyi) női megfelelője lesz a *snippa*, és a szó a Svéd Akadémia hivatalos szótárába is bekerült 2006-ban. Ez a lépés a női altest nagyobb fokú elismertségével is együtt járt, és azt eredményezte – legalábbis hosszabb távon –, hogy könnyebb róla beszélni.

A NEMI SZERVEK KIALAKULÁSA

A terhesség első heteiben a magzati fejlődés a fiúknál és a lányoknál megegyező, a különbözőség csak a hetedik terhességi hét körül alakul ki. Valamennyi magzatnak van egy szervezdeménye, amelyből vagy petefészkek, vagy herék fejlődnek ki, attól függően, hogy magzati életük alatt milyen hormonok hatnak rájuk.

^{*} Hasonlót a magyar nyelvben még mind a mai napig nem sikerült megteremtteni. (A ford.)

Köszönjük, hogy a Scolar Kiadó könyvét választotta.
Iratkozzon fel hírlevelünkre a www.scolar.hu honlapon,
vagy keressen minket a facebook.com/scolarklub oldalon!

Scolar Kiadó, 2022
1016 Budapest, Piroska u. 13.
Telefon: +36 1 466 7648
scolar@scolar.hu; www.scolar.hu

Felelős kiadó: Érsek Nándor
Felelős szerkesztő: Illés Andrea
Szerkesztő: Molnár Eszter
Tördelés: Hársfai László
Korrektor: Kalocsai Judit

ISBN 978-963-509-499-8

Nyomta és kötötte: Dürer Nyomda Kft., Gyula
Felelős vezető: Aggod István ügyvezető igazgató