MEDYCZNE ABC:

Dr Monika Antepowicz, ginekolog

Zalecałabym tę metodę parom, które nie muszą się spieszyć. Dzięki niej bowiem zachodzi się w ciążę po kilku latach leczenia. Jeśli tzw. rezerwa jajnikowa jest mała (kobieta ma do dyspozycji ograniczoną liczbę jajeczek), nie radziłabym prób dłużej niż przez rok.

Z kartą obserwacji udajemy się do lekarza, który zdecyduje o dalszym postępowaniu.

Na czym polega naprotechnologia?

Jej podstawą jest dogłębna diagnostyka. Dzięki tej metodzie wiele kobiet mających problemy z płodnością może zajść w ciążę naturalnie i bezpiecznie.

Jeśli czekamy na dziecko, a bocian wciąż nas omija, warto szukać pomocy. Kiedyś w takiej sytuacji nasuwała się głównie myśl o in vitro – to jednak trudna, inwazyjna i kosztowna metoda. No i nie wszyscy są do niej przekonani z powodów moralnych. Na szczęście jest naprotechnologia, metoda naturalna, bez skutków ubocznych i za trzykrotnie mniejsze pieniądze.

Metoda ta polega na diagnozowaniu i leczeniu niepłodności. Jej nazwa to skrót od słów Natural Procreative Technology (metoda naturalnej prokreacji). Opiera się na tzw. modelach płodności Creighton. Co to takiego? Dzięki dokładnej obserwacji i analizie zachodzących w organizmie kobiety procesów biochemicznych, fizjologicznych i hormonalnych lekarz rozpoznaje przyczynę niepłodności. Analiza taka pozwala też ustalić dla danej pary najlepszy moment na zapłodnienie. Przeciętnie potrzeba dwóch lat, by rozwiązać problem – choć wielu parom udaje się to wcześniej. Każda para dostaje asystenta – instruktora, który towarzyszy jej w procesie diagnozowania i leczenia. Spotkania są regularne – zwykle jest ich osiem w ciągu roku. Pierwszych pięć jest poświęconych nauce systemu, kolejne – ugruntowaniu zdobytej wiedzy. Jeśli mamy jakieś pytania, możemy się kontaktować z instruktorem także poza grafikiem spotkań.

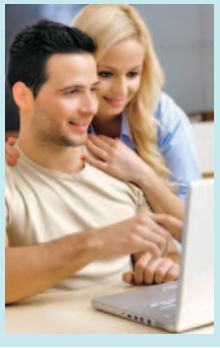
Niektórych pomiarów trzeba dokonywać kilka razy dziennie!

Przyszła mama musi włożyć w proces diagnostyczny sporo pracy. Codziennie dokładnie obserwować swoje ciało i wszystko zapisywać. Chodzi o ilość i jakość śluzu szyjkowego, obecność i rodzaj innych wydzielin z pochwy, długość cyklu miesięcznego, jego regularność oraz charakter krwawień miesięcznych (ile trwają, czy są obfite, czy skąpe, czy ich intensywność się zmienia). Trzeba zaobserwować moment owulacji i długość poszczególnych faz cyklu miesięcznego, a także wszelkie odstępstwa od normy (np. plamienia). Wszystkie te objawy konsultuje się ze specjalistą. To pozwala wykryć źródło problemu. Wśród przyczyn są m.in.: endometrioza, zespół policystycznych jajników, niedrożność jajowodów, zrosty, zaburzenia hormonalne. Ale też tak banalne czynniki, jak niewłaściwy tryb życia czy nadmierny stres (hamuje płodność). Ginekolodzy cenią naprotechnologię także za to, że często pomaga wyśledzić przyczyny poronień nawykowych (kobiety tracą ciążę za ciążą).

Konieczne jest ścisłe współdziałanie z ginekologiem. Lekarz studiuje dostarczone mu materiały, wykonuje badania hormonalne i ultrasonograficzne. Drobiazgowe poznanie

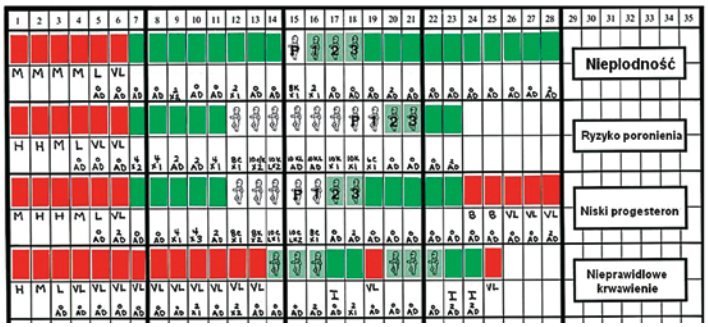
Szukamy specjalisty

W Polsce działa kilka ośrodków zajmujących się naprotechnologią. Najprościej szukać ich za pośrednictwem Ogólnopolskiego Centrum Troski o Płodność (po angielsku: FertilityCare Centers of Poland). Na stronie internetowej Centrum: www.fccp.pl znajdziemy lekarza, instruktora, i klinikę najbliżej naszego miejsca zamieszkania.



Fot.: 123RF Picsel (2), mat. redakcyjne

KARTA OBSERWACJI



Dostaje ją każda para. Skrupulatnie zaznaczamy za pomocą naklejek i symboli wszystkie informacje dotyczące kobiecego cyklu (uczy nas tego osobisty instruktor). Na czerwono oznacza się dni, w których pojawiło się krwawienie, na zielono te, w których nie ma żadnego śluzu (to dni niepłodne). Inne symbole oznaczają ilość i rodzaj śluzu. Znaczki z dzieckiem – dni płodne. Z tą kartą, zawierającą informacje z minimum 3 cykli, idziemy do lekarza.

kobiecego organizmu pozwala wykryć, co przeszkadza parze w zostaniu rodzicami. Zdarza się, że uda się wyznaczyć właściwy moment na współżycie z szansą na zapłodnienie. Czasem diagnoza wskazuje na konieczność podjęcia innych działań – terapii hormonalnej, leczenia ginekologicznego (np. ze względu na zakażenie chlamydią) czy chirurgicznego (np. udrożnienia jajowodów). Często jednak wystarcza zmiana stylu życia, jak choćby zmiana diety, więcej ruchu, rzucenie palenia czy nauka radzenia sobie ze stresem. Naprotechnologia daje każdej parze wytyczne opracowane na jej miarę.

Naprotechnologia to znakomite narzędzie diagnostyczne. Dzięki niej aż 97 proc. par poznaje przyczynę niepłodności. Ale tylko połowa z nich doczeka się dziecka. Ta metoda nie pomoże w przypadku chorób uniemożliwiających fizjologiczne zajście w ciążę, np. przy anatomicznych nieprawidłowościach w kobiecych narządach rodnych. I przy problemach z męską płodnością, np. kryptozoospermii (gdy w spermie prawie nie ma plemników).

Etapy leczenia

W Modelu Creightona są to:

1 Etap diagnostyczny. Szukamy przyczyn niepłodności. Ten etap trwa 2-6 miesięcy i obejmuje najpierw naukę modelu, później analizę zebranych informacji oraz – jeśli to potrzebne – różne badania (np. USG, badanie nasienia czy badania hormonalne).

2 Leczenie przyczyn niepłodności. Ten etap wymaga średnio od jednego do sześciu miesięcy. Być może konieczne będzie w tym czasie leczenie hormonalne, a może potrzebny będzie jakiś zabieg.

3 Odliczanie efektywnych cykli. Po wykryciu i usunięciu przyczyny niepłodności cykle miesięczne powinny być efektywne – czyli takie, podczas których nic nie powinno przeszkadzać zapłodnieniu. Ważne jest , by utrzymać dwanaście takich prawidłowych cykli – wtedy szansa na zajście w ciążę jest naprawdę spora.

4 Kontynuacja. Jeśli ciąża nie pojawi się w ciągu roku, kontynuujemy obserwację i co pół roku spotykamy się z instruktorem.

WARTO WIEDZIEĆ

Wokół naprotechnologii narosło wiele niejasności.

CZY TO PRAWDA?

Metoda ta nie ma nic wspólnego z ginekologią wykonującą in vitro.

NIE Wykorzystuje ona takie same sposoby terapeutyczne, co tradycyjna ginekologia: leczenie laparoskopowe, chirurgiczne, farmakologiczne, hormonalne. Lekarze zajmujący się naprotechnologią potrzebują dokładnie tych samych sprzętów, narzędzi i leków, jakie są używane w klinikach stosujących in vitro.

Naprotechnologia to nowy sposób leczenia.

TAK Bazuje wprawdzie częściowo na tradycyjnej metodzie obserwacji temperatury i śluzu szyjkowego, ale zostało to obudowane nowoczesną diagnostyką. Technika ta jest znana od ok. 30 lat, jednak na świecie działa tylko kilkanaście klinik, uprawiających te metodę. Na szczęście kilka z nich działa w Polsce.

Leczenie tą metodą jest refundowane.

NIE Wszystkie kliniki naprotechnologii są prywatne. Dlatego, niestety, pacjenci muszą za wszystko zapłacić sami.

PROMOCJA

Booking: 90343
Special title:
Mutation:
Page: 39
Issue: Dobry Tydzień 2016/15
Size: 225.000 x 95.000 mm
Bleed: 5.000 mm x 5.000 mm

REKLAMA