

Mój partner jest niepłodny, co robić?

Niepłodność definiowana jest wspólnie przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako niemożność zajścia w ciążę pomimo regularnego współżycia płciowego (3–4 razy w tygodniu), utrzymywanego powyżej 12 miesięcy, bez stosowania jakichkolwiek środków zapobiegawczych.¹

Po długich bezowocnych staraniach o dziecko warto zgłosić się do lekarza, który ustali przyczynę, a także zleci odpowiednie badania. Etap znalezienia przyczyny niepłodności może być trudny, a zarazem czasochłonny. Jednym z najważniejszych celów dla większości (choć nie dla wszystkich) osób żyjących w związkach jest biologiczne posiadanie potomstwa. Niemożność posiadania dzieci dotyczy w Polsce coraz więcej par. Dla obojga małżonków niepłodność jest bardzo traumatycznym przeżyciem, jest doświadczeniem kryzysu. Pragnienie bycia rodzicem jest na tyle ogromne, że często pozostawia ogromny uszczerbek psychiczny, bez względu na to czy to dotyczy partnera czy partnerki. Niemożność zostania rodzicem wśród mężczyzn wiąże się ze spadkiem poczucia własnej wartości, a także z poczuciem winy, ponieważ każdy partner chciałby swoją kobietę w naturalny i bezproblemowy sposób „obdarzyć” ukochanym dzieckiem. W dzisiejszych czasach z tymi problemami zmagają się coraz więcej osób. Każdy, kto doświadcza tego typu problemów, potrzebuje przemyśleć i przeanalizować jak dalej żyć i funkcjonować w takiej mroczni. Dla obojga partnerów niepłodność jest bardzo trudnym przeżyciem. Pomimo załamania, ważne jest wzajemne wsparcie, szacunek i okazywanie miłości. Istotną rolę w związku odgrywa relacja, dlatego bardzo ważna jest rozmowa, empatia, zrozumienie, poznanie lęków, a także oczekiwań drugiej osoby. Komunikacja między partnerami to podstawa, rozmowa odnośnie do niepłodności może być trudna, ale jest to podstawa do tworzenia szczerego, szczęśliwego związku. Stres, jaki towarzyszy partnerom, może doprowadzić do wzajemnego odtrącenia, oddalenia się od siebie, dlatego każda para powinna dużo ze sobą rozmawiać, a przede wszystkim wspierać siebie nawzajem. Mężczyźni zazwyczaj nie lubią mówić o swojej chorobie. Często zdarza się tak, że pojawia się opór pójścia do lekarza, przebadania się, a to może okazać się bardzo istotnym i ważnym czynnikiem. Niepłodność może trwać bardzo długo, ale może też zakończyć się szybko sukcesem, jakim jest upragnione potomstwo. Prawie każdy mężczyzna, gdy dowiaduje się o swojej niepłodności jest rozgoryczony i załamany. Może uważać, że jego życie straciło jakikolwiek sens. Należy jednak pamiętać o tym, że niepłodność to nie jest koniec życia to nie jest wyrok, natomiast to bezpłodność (a nie niepłodność) doprowadza do niemożności zastania biologicznym rodzicem. Pomimo, że jest to trudny okres dla dwojga osób, partnerka powinna starać się, aby dać swojemu partnerowi



czas na przemyślenie pewnych kwestii. Często mężczyźni omijają temat leczenia uważając, że pomimo długich starań, niepłodność ich nie dotyczy. Tłumaczą sobie: „jestem silnym i zdrowym mężczyzną”, twierdzą, że prędzej wina leży po stronie małżonki, że jest jeszcze czas. Nie warto czekać!

Niestety, jakość nasienia u mężczyzn z roku na rok stale się pogarsza. Wpływa na to bardzo dużo czynników między innymi współczesny styl życia: palenie tytoniu, brak sportu, nadużywanie alkoholu. Może doprowadzić to do zmniejszenia wytwarzania ilości plemników, co wiąże się z mniejszą szansą do zapłodnienia komórki jajowej. Przegrzewanie jąder – wysoka temperatura, chociażby siedząca praca, podgrzewane fotele w samochodzie, noszenie obcisłej bielizny, spodni, trzymanie laptopa na kolanach, a także korzystanie w celach relaksacyjnych z gorących kąpeli, sauny może doprowadzić do zaburzenia spermatogenezy, czyli procesu powstawania i dojrzewania plemników. Nieprawidłowe odżywianie – nadwaga, problem ze zbędnymi kilogramami może spowodować utrudnienia w poczęciu dziecka. Im wyższa jest waga, tym ryzyko niepłodności wzrasta. Mężczyźni z wysokim wskaźnikiem BMI mogą produkować mniejszą ilość plemników, dlatego warto jest zadbać o odpowiednią masę ciała. Ogromne znaczenie na płodność męską mają również fale elektromagnetyczne. Większość mężczyzn telefon komórkowy trzyma w pobliżu jąder, zazwyczaj jest to kieszeń od spodni. Promieniowanie może doprowadzić do zaburzenia płodności i zmniejszenia ilości plemników. Ogromny wpływ na płodność męską ma również poziom hormonu – kortyzolu, który podwyższa się w sytuacjach stresowych. Koniecznie trzeba zadbać o to, żeby było jak najmniej stresu w życiu codziennym., co oczywiście jest niezwykle trudne. Im więcej spokoju i pogody ducha, tym mniej wytworzy się tego szkodliwego hormonu, co wiąże się również z prawidłowym stężeniem testosteronu w organizmie. Dlatego ważne jest, aby mężczyźni, którzy pragną zostać ojcami, pamiętali i dążyli do wyeliminowania pewnych przyzwyczajeń, nawyków i potrafili z nimi walczyć.

Każdy świadomy siebie mężczyzna, w sytuacji kryzysu małżeńskiego, wywołanego trudnościami w poczęciu dziecka, powinien poddać się diagnostyce ilości i jakości plemników. Jest to podstawowe badanie, które stwierdza niepłodność męską. Istotne jest, aby żona nie naciskała na męża i nie zmuszała do wykonania tego badania. To musi być wspólna decyzja. Pamiętajmy o tym, że to nie ilość, a jakość nasienia wpływa na płodność. Podjęcia takiego działania, jest pierwszym etapem w stronę rodzicielstwa. Dla wielu mężczyzn takie badania są niezwykle niekomfortowe. W klinikach jest odpowiedni personel, który podczas badania zapewnia bezpieczeństwo i spokój. Przez kilka dni przed badaniem obowiązuje abstynencja seksualna, a także alkoholowa. Partnerzy powinni zadbać również o bliskość fizyczną. Podczas takich problemów wiele par zapomina o współżyciu seksualnym, co wiąże się z zatraceniem bliskości. Czerpanie radości i przyjemności z seksu pozwoli na odprężenie i zrelaksowanie, pomoże rozładować panujące napięcie i zmniejszyć stres.

Nie tylko więź fizyczna, lecz również psychiczna pomiędzy partnerami jest ważna. Mowa tu między innymi o unikaniu wzajemnego oskarżania się, obwiniania. Takie wzajemne ranienie siebie nic nie zmienia w życiu, a może jedynie pogorszyć i stworzyć pewną barierę w związku, która z czasem narastając, będzie bardzo trudna do odbudowania. Warto pamiętać o tym, że małżeństwo to bycie z kimś na dobre i złe, to bycie wzajemnymi partnerami, to jedność. Na niepłodność często nie mamy wpływu. Owszem możemy poprawić jakość życia poprzez zdrowe odżywianie, sport, ale czasami nasz organizm funkcjonuje nieprawidłowo, na co nie mamy wpływu. Pozostaje wtedy partnerom leczenie w odpowiednich klinikach niepłodności.

Informacja dotycząca niepłodności uderza w dwie strony, dlatego warto przemyśleć z mężem czy partnerem to, aby udać się do odpowiedniego specjalisty, psychologa bądź psychoterapeuty. Są to osoby, które posiadają odpowiednie umiejętności, wykształcenie, pomogą przede wszystkim przezwyciężyć lęki i obawy z tym związane. Warto również przez pewien czas odpuścić sobie. Dać czas na zregenerowanie organizmu, wziąć urlop i wyruszyć z partnerem na odpoczynek, pamiętając o tym, że jest to czas tylko dla was – nie pakujecie do walizki krążących myśli o niepłodności. Warto poświęcić czas swojemu partnerowi, tak żeby poczuł się kochany i wspierany przez ukochaną osobę. Urlop pozwoli na oderwanie się od codziennych obowiązków, sprawi że wrócimy zrelaksowani, a także gotowi do dalszej walki z codzienną rzeczywistością. Romantyczna aura naładuje pozytywnie organizmy i pomoże w odzyskaniu sił do dalszej walki o upragnione dziecko. Staranie się o dziecko bywa często bardzo stresujące dla par. Może nawet doprowadzić do utraty nadziei. Dlatego warto podchodzić do problemu niepłodności z dystansem i nie poddawać się, postarać się i zadbać o siebie nawzajem, nie zatracając tego, co jest w życiu najpiękniejsze – miłości, która „wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma.”

¹WHO: Manual for the Standardized Investigation and Diagnosis of the Infertile Couple. Cambridge: Cambridge University Press; 2000.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

