

Problemy z poczęciem (przykład 1)

Mam gorącą prośbę o udzielenie mi pomocy. Od dłuższego czasu staram się o dziecko (mam 31 lat), niestety bez sukcesu i podejrzewam, że źle interpretuję wykres temperatury. Załączam wykres cyklu, pierwszy dzień pomiaru temperatury to dzień bez krwawienia, podczas miesiączki nie mierzyłam (pomiar w ustach). Dni 1-20 temperatury: 36,65-36,75 od wzrostu do teraz 37,2. Temperatura, jeżeli się waha, to o 0,1 stopnia. 29 dnia cyklu zaczął mnie boleć brzuch, tak jak co miesiąc, piersi nabrzmięły (czyli nie zaobserwowałam zmian). Czy oznacza to, że dzień 20 (wyraźny skok temperatury) to dzień po owulacji, czy dzień rozpoczętej owulacji? Kiedy teoretycznie powinniśmy byli podjąć próbę poczęcia? Nasze próby to dni: 14, 17, 19 dnia w nocy i rano w dniu pierwszej podwyższonej temperatury. Wcześniejsze cykle regularne, nie badam śluzu, ale odczuwam zmiany (od suchości - do bardzo mokrego N). Dziwne jest, że odczuwam wilgotność jeszcze na dzień przed okresem. Prowadzę bardzo uregulowany tryb życia, spokojny, ktoś by mógł powiedzieć - rajski: nie palę, nie piję, dobrze się odżywiam, śpię prawie osiem godzin na dobę, brak codziennych stresów związanych z pracą, nigdy nie brałam tabletek antykoncepcyjnych.

Rzeczywiście, po wykresie widać, że prowadzi Pani bardzo unormowany tryb życia. Przebieg temperatury jak najbardziej dwufazowy. Faza lutealna (czyli faza temperatur wyższych) wynosi 12 dni - prawidłowo, jeśli chodzi o możliwość zagnieżdżenia się zarodka. Skoro Państwo staracie się o dziecko już od jakiegoś czasu, to sugeruję naprawdę dokładnie się przyjrzeć śluzowi i szukać dni z najbardziej płodnym typem śluzu (rozciągliwy, przejrzysty, podobny do białka jaja kurzego) oraz z odczuciem mokrości na zewnętrznych narządach płciowych.

To, że Pani odczuwa wilgotność na jeden dzień przed okresem jest czymś normalnym i oznacza, że w organizmie nastąpił już spadek stężenia progesteronu i zaczęła się produkcja estrogenów. Właśnie estrogeny są odpowiedzialne za pojawienie się śluzu. Pojawienie się śluzu po miesiączce świadczy o tym, że komórka jajowa zaczęła już dojrzewać w jajniku. Owulacja jest momentem, a trzydniowy wzrost temperatury sugeruje, że owulacja się odbyła. Kiedy? Dokładnie nie możemy określić. Może być dzień przed wzrostem i w dniu wzrostu. Dlatego ważny jest śluz i korelacja tych dwóch objawów płodności. Według samego wykresu temperatury dni, które Państwo wybrali, były dobre, ale pytanie: czy w tych dniach był śluz? On jest bardzo ważny, ponieważ ułatwia poruszanie się plemnikom, odżywia je i uzdalnia do zapłodnienia. Jeśli śluzu bardziej płodnego typu jest mało, na przykład występuje przez jeden dzień, to można wspomóc się, pijąc w tych dniach jakiś syrop wykrztuśny zawierający guaifenesin lub pochodną. Substancja ta wpływa na rozwodnienie śluzu, choć nie spowoduje, że będzie go więcej. Kłopoty ze śluzem (a tym samym z estrogenami) mogą się pojawiać, gdy kobieta ma nadwagę lub niedowagę. W takich sytuacjach czasami pomaga stracenie kilku kilogramów lub postaranie się o 1-2 kilogramy więcej. Badania opublikowane w grudniu 1995 roku w amerykańskim czasopiśmie medycznym "New England Journal of Medicine" wykazały, że najczęściej do poczęcia dochodzi w wyniku współżycia mającego miejsce w dzień owulacji (39,6 % poczęć), dzień przed owulacją (25,6% poczęć) oraz dwa dni przed owulacją (11,2%). Codzienne współżycie podnosi prawdopodobieństwo poczęcia do 37% (przy współżyciu co drugi dzień wskaźnik ten wynosi 33%).

Zbliżenie może zatem odbyć się pod koniec trwania objawu śluzu płodnego, gdy jest on najbardziej rozciągliwy i obfity lub gdy jest najmocniejsze odczucie mokrości; czasami (według badań hormonalnych) dniem jajczkowania jest pierwszy dzień wysychania śluzu po dniu szczytu, a niekiedy owulację sygnalizuje jednodniowy spadek temperatury, poprzedzony kilkudniową obecnością śluzu płodnego, dlatego współżycie rano w takim dniu spadku temperatury może być bliskie owulacji. Również pierwsza podwyższona poranna temperatura (po dniach ze śluzem i dniach z temperaturą niższą) może wystąpić w kilkugodzinnym odstępie od jajczkowania - współżycie rano w tym dniu może być również bliskie owulacji. Badania wykazały też, że dzień owulacji przeważnie wypada w bardzo bliskim sąsiedztwie dnia szczytu śluzu. Warto także nauczyć się obserwacji zmian w szyjce macicy - jej uniesienie się, miękkość i otwarcie są bardzo wiarygodnymi sygnałami płodności.

Katarzyna Wszola