

POTRZEBUJESZ POMOCY?

**Pragniesz dziecka, ale nie zachodzisz w ciążę?
Zastanawiasz się nad in vitro?**

- Nie jesteś sama. Problem ten dotyczy bardzo wielu par. Spróbuj je poznać lub przeczytaj ich historie, a być może poczujesz się lepiej. Adresy miejsc, gdzie znajdziesz wsparcie, są na: www.kananejka.pl
- Być może zauważasz, że ludzie w Twoim otoczeniu zachowują się dziwnie – np. ciągle mówią o dzieciach i nadmiernie zachwalają uroki życia rodzinnego, lub przeciwnie – przesadnie ukazują wady rodzicielstwa, marginalizując znaczenie własnych dzieci. Zrozum, że w ten sposób mogą próbować Ci pomóc. Nawet jeśli efekty bywają trudne do zniesienia, to często ukryte są pod nimi dobre intencje. Niektórzy myślą, że pomocne będzie np. namawianie Cię do posiadania dzieci (jeśli sądzą, że brak potomstwa jest jedynie Twoim wyborem) lub pokazanie, że życie z dziećmi wcale nie jest lepsze od Twojego (aby nie sprawiać Ci przykrości). Znajdź okazje do szczerzej rozmowy na ten temat i przedstaw swoją sytuację. Wasze relacje mogą się poprawić, a Ty masz szansę uzyskać prawdziwe i skuteczniejsze wsparcie.
- Pomyśl o adopcji prenatalnej – jest to przyjęcie 3-5 dniowego zarodka obcej pary, który po odmrożeniu z ciekłego azotu jest transferowany do organizmu kobiety, aby doprowadzić do ciąży i urodzenia dziecka. Adopcja prenatalna zarodka odbywa się w Polsce anonimowo. Więcej informacji na: ratujemyembriony.pl
- Przydatne informacje znajdziesz także na stronach: www.fccp.pl oraz www.poradniabioetyczna.pl
- Porozmawiaj z księdzem. Nawet jeśli jesteś teraz daleko od Boga, możesz pomówić z nim o kwestiach etycznych związanych z początkiem życia człowieka oraz poprosić o wsparcie duchowe i modlitwę.

In vitro (zapłodnienie pozaustrojowe)

- to sztuczna metoda zapłodnienia poza organizmem kobiety
- poprzedzone jest stymulacją hormonalną jajników kobiety w celu uzyskania kilku-kilkunastu dojrzałych komórek jajowych
- nie jest metodą leczenia niepłodności, ponieważ nie działa na jej przyczynę
- po zakończeniu procedury często pozostają nadmiarowe zamrożone zarodki – dzieci, które mają znikomą szansę aby się urodzić
- to podejście przedmiotowe – celem jest uzyskanie ciąży
- skuteczność na poziomie 25-30%

Wsparcie naturalnej prokreacji (naprotechnologia)

- to kompleksowa metoda postępowania diagnostyczno-terapeutycznego w zakresie ginekologii i położnictwa
- szuka przyczyn niepłodności i dąży do ich usunięcia za pomocą metod dostępnych we współczesnej medycynie
- obejmuje diagnostykę na podstawie obserwacji cyklu miesięczkowego kobiety, a następnie leczenie farmakologiczne lub chirurgiczne
- zajmuje się także leczeniem bolesnych miesiączek, zaburzeń hormonalnych, poronień nawykowych i innych problemów związanych z cyklem biologicznym kobiety
- to podejście holistyczne – celem jest odzyskanie zdrowia fizycznego i psychicznego, a co za tym idzie – odzyskanie płodności
- skuteczność na poziomie około 50%

MOŻESZ POMÓC!

Widzisz w swoim otoczeniu parę, która przez długi czas nie ma dzieci? Mijają lata od ślubu, a ktoś z Twoich bliskich nadal nie doczekał się potomstwa?

Oto kilka sugestii, jak możesz się zachować.

- Powstrzymaj się od komentarzy typu: *teraz to już czas na dziecko; macie dom i dobrą pracę – nie ma na co czekać; musicie wyluzować i wtedy samo się uda; coś mąż się słabo stara...* Zwłaszcza w towarzystwie i podczas rodzinnych uroczystości nie zadawaj też pytań, na które nie ma dobrej odpowiedzi – np. *na co wy jeszcze czekacie?* Są one przykre dla osób długo starających się o dziecko i nie dają możliwości szczerzej reakcji, zamykają dialog.
- Zamiast tego, możesz w czasie indywidualnego spotkania delikatnie zapytać, czy para planuje mieć dzieci. Niektórzy potrzebują komuś powiedzieć o swoich problemach, ale nie potrafią sami zacząć rozmowy na ten temat. Upewnij się wcześniej, że atmosfera w danym momencie pozwoli na szczerą – być może pełną emocji – odpowiedź. Uszanuj to, jeśli ona nie nastąpi. Bądź cierpliwy.
- Problemy z płodnością to bardzo intymny temat. Niektórzy nie chcąc o nim rozmawiać, mówią np.: *nie jesteśmy jeszcze gotowi na dziecko; nie chcę babrać się w pieluchach; jeszcze nie teraz; wolimy poczekać; to nie dla nas* itp. Nie draż temat, nie przekonuj, nie szukaj argumentów. Być może pod żartobliwym zbywaniem tematu kryje się dramatyczna walka o posiadanie potomstwa.
- Bądź uważny. Kiedy ktoś zacznie mówić o swoim problemie, powstrzymaj się od dobrych rad. Nie mów: *wiem, co czujesz*. Przede wszystkim słuchaj i nie komentuj, nie staraj się zaradzić, nie lituj się. Jeśli musisz coś powiedzieć – lepiej pytaj niż pouczaj.
- Nie polecaj rozwiązań, które pomogły komuś innemu, chyba że zostaniesz o to poproszony. Przyczyn niepłodności jest bardzo wiele. Osoby nią dotknięte zazwyczaj spędzają dużo czasu na szukaniu wszystkich dostępnych rozwiązań, ale ich starania często są niewidoczne dla otoczenia.
- Kobieta czasem potrzebuje wyrzucić z siebie frustracje wynikające z kolejnych niepowodzeń. Bądź dla niej wsparciem w postaci kogoś, kto jest w stanie cierpliwie jej wysłuchać i nie robić nic więcej. Tylko być.
- Jeśli masz dzieci, postaraj się znaleźć tematy do rozmów i preteksty do wspólnego spędzania czasu, które nie będą wiązać się wyłącznie z nimi. Rozmawiaj z entuzjazmem o pracy, hobby, filmach, podróżach itp. Nie bagatelizuj tych tematów jako mało ważnych w porównaniu z tematami zdrowia i opieki nad dziećmi. Pamiętaj, osoby które pragną mieć dzieci też chcą zwyczajnie spędzać czas ze znajomymi i żyć czymś poza ciągłym myśleniem o dziecku.
- Unikaj pokazywania, że życie bez dzieci nie ma sensu, a prawdziwa kobiecość realizuje się dopiero w macierzyństwie.
- Zrozum, że dla osób długo starających się o dziecko trudne może być uczestniczenie w rodzinnych uroczystościach w bezpośredniej bliskości kobiet w ciąży lub rodzin z małymi dziećmi. Weź to pod uwagę organizując takie wydarzenia i np. sadzając gości przy stole.
- Módl się w ich intencji.
- Więcej informacji oraz adresy miejsc wsparcia dla małżeństw niepłodnych znajdziesz na: www.kananejka.pl