

Obsah

Předmluva 3

Přirozené cesty

k rodičovství 9

Přání mít dítě 10

Čekání a naděje 10

Východiska a možná řešení 11

Jak důležité je dítě pro ženu? 12

Vnímání vlastního těla 12

Přirozeně k cíli 13

Co znamená plodnost pro muže 14

Jak muži sami sebe hodnotí? 14

„Postav dům, zasaď strom,
zplod' syna...“ 15

Základy rozmnožování 16

Geny přežívají
a získávají nesmrtelnost 16

Co se děje v těle ženy 16

Moc hormonů:
Co „pohání“ ženský cyklus 17



Příprava na důležitý krok 17

Co se děje v první polovině cyklu 18

Ovulace 20

Příprava na uhníždění 20

A co se děje v těle muže? 21

Náročná masová produkce 21

Závod spermií:

Zvítězit může pouze jediná... 22

Vytrvalé a cílevědomé: Spermie
jako flexibilní vytrvalostní běžci 23

Z buňky embryem za pár dní:
fascinující příprava ke startu 24

A takhle to pokračuje:
Jak z drobečku vznikne nový člověk 24

Přirozené plánování rodičovství 25

Obohacující zkušenost 25

Sex podle kalendáře? 26

Co získáte pozorným
sledováním těla 26

Porozumějte tiché řeči svého těla 27

„Deník“ vašeho těla 27

Signál plodnosti:
hlen děložního hrdla 31

Důležitý signál plodnosti:
tělesná teplota 35

Další signály vašeho těla 42

Samovyšetřování děložního čípku 43

Sex: Jak často –
a jak co nejvhodněji? 45

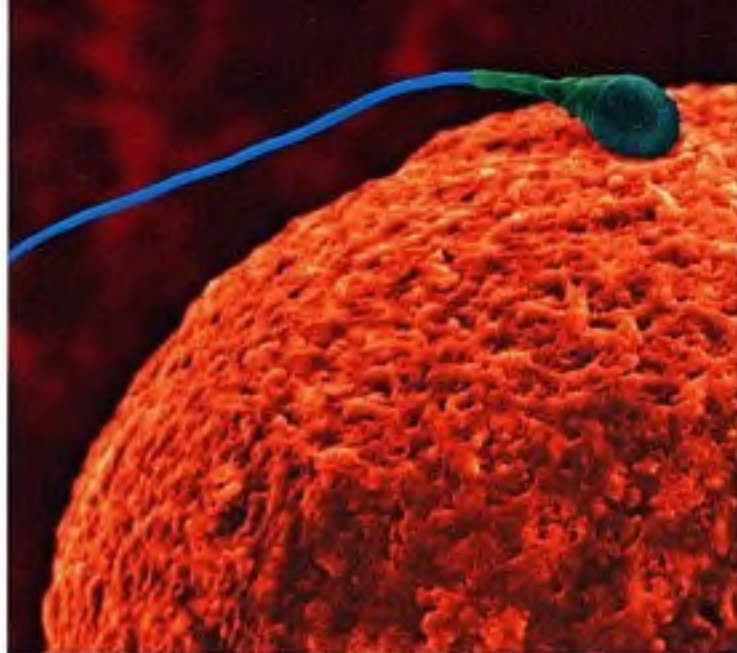
Záznam cyklu: hladina hormonů 46

Minipočítače – mohou pomoci? 51

Jak minipočítače fungují? 51

Těžká volba 52





Teplotní minipočítače	52
Hormonální minipočítače	54
Počítačové vyhodnocovací programy	55
To nejdůležitější ve zkratce	56

Bud'te aktivní – změňte svůj život	59
Každodenní stres	59
Potíže s hmotností	61
Škodlivý kouř	62
Alkohol, káva, čaj – a co pijete vy?	62
Co byste ještě měli vědět	62

Pomoc alternativními metodami	64
Homeopatie	65
Akupunktura	65

Marné čekání: Proč? 67

Netýká se to jenom vás	68
Šance na otěhotnění	68
Čísla a fakta	69
Vhodná léčba neplodnosti	69

Možné příčiny ženské neplodnosti	70
Jak se poruchy poznají?	70
Hormonální poruchy	71
Zvýšená hladina hormonů v krvi	71
Nadprodukce mužských hormonů	71
Syndrom PCO	73
Příliš mužských hormonů kvůli nesprávné funkci nadledvinek	74
Zvýšená hladina prolaktinu v krvi	74

Funkční poruchy mezimozku a podvěsku mozkového	74
Anatomické příčiny	75
Problémy v oblasti pochvy	75
Problémy v cervikálním kanálu	76
Rizikové faktory v děloze	76
Poruchy vejcovodů	76
Endometrióza	78

Možné příčiny u muže	79
Komplexní vyšetření	80
Poškození varlat	81
Polohové anomálie varlat	81
Poranění varlat	82
Přetočení varlete (torze)	82
Záněty varlat	83
Záněty pohlavních žláz	83
Křečové žíly ve varlatech	83
Různé faktory prostředí	84
Celkový zdravotní stav	84

Příčina potíží může být u obou	85
---------------------------------------	-----------

Všechno v pořádku – ale stále se nedaří?	87
Příroda kompenzuje	87
Příčina neznámá...	87
Psychické příčiny	88

Když duše nechce spolupracovat	89
Tělo a duše – citlivý pár	89
Hektický život může škodit	89
Dítě – ano či ne?	90
Připusťte si pochybnosti	91
Plánování potomka	92
Proč právě my?	92
Život s dítětem – nebo bez něj?	93

Konečně těhotná – a nakonec zklamání	94
Potrat	94

Obsah

Jak vysoké je riziko?	94
Příznaky hrozícího potratu	95
Příčiny	95
Co můžete udělat	95
Je-li osud neodvratný	96
Co se stane příště?	97
Mimoděložní těhotenství	97
Při podezření ihned k lékaři!	97

Nové cesty k miminku 99

Různé vyšetřovací metody	100
Ideální začátek: Společný rozhovor	101
Možnosti moderní medicíny	102
Najít optimální cestu	102
Jak aktivně ovlivnit moderní terapeutické metody?	103
Diagnóza a léčba ženy	104
Rozpoznání příčin:	
Jak pomáhá pozorné sledování těla	104
Základní diagnostika v pravý čas:	
Můžete také pomoci	105
Hodnocení cervikálního hlenu	107
Stěr z pochvy	108
Rozpoznání zánětu	109
Diagnóza a včasné ošetření infekce	109
Vyšetření ultrazvukem	109
Co pozná lékař při vyšetření	110
Vyšetření vaječnicků	110
Co ještě je možné ultrazvukem pozorovat	111
Endoskopie	112
Hormonální vyšetření	112
Příprava vyšetření	113
Možné způsoby léčby	113
Hormonální terapie	114
Chybějící ovulace způsobená chybou funkcí mezimozku	114



Porucha zrání vajíček způsobená přílišným množstvím mužských hormonů	115
Funkční poruchy štítné žlázy	115
Zvýšená hladina prolaktinu	116
Mírná stimulace cyklu	116
Stimulace cyklu hormonálními injekcemi	117
Rizika hormonální terapie	119
Laparoskopie a mikrochirurgie na cestě za vytouženým potomkem	120
Jaké operativní možnosti existují?	121
Mikrochirurgie	121
Laparoskopie	122
Endometrióza	122
Hormonální léčba endometriózy	123
Pomoc pro postižené muže	124
Vyšetření spermatu	124
Co můžete sám dělat?	125
Zdravý a v kondici	126
Možné zatížení na pracovišti	126
Možnosti léčby	126
Jak může pomoci sexuolog	127
Testy a metody pro oba partnery	129
Testy snášenlivosti: Pozorování spermií v hlenu děložního hrdla	129

Vyšetření chromozomů	129
Příprava na umělé oplodnění	130
Jak se získávají spermie a vajíčka	131
Zpracování spermatu	131
Proces inseminace	132
Homologní inseminace (AIH)	132
Intrauterinní inseminace (IUI)	132
Přenos gamet do vejcovodu (GIFT)	133
Umělé oplodnění:	
in vitro fertilizace (IVF)	134
Mikroinjekční vpravení spermie do vajíčka (ICSI)	137
Asistovaný hatching (AH)	139
Zmrazení embryí	140
Pohled do budoucnosti	140
Novinky v umělém oplodnění	140
Klonování a genová technika v reprodukční medicíně	141
Krátký pohled do zákonů a právních předpisů	142
Právní základy	142
Zdravotní pojišťovny a právní situace	143
Moderní terapie v léčbě neplodnosti	144
I duše potřebuje pomoc	146
Jak se s lékařskou péčí vyrovnat	146
Psychoterapie – je to cesta pro vás?	147
Tělo a duše úzce spolupracují	148
Co se děje u psychologa?	148
Jak najít vhodného terapeuta	149
Zklidněte se – dejte si pauzu	150
Dítě nepřichází – co teď?	151
Strategie, jak zvládnout život bez dítěte	151
Společně novou cestou	152
Adopce – správná volba pro vás?	152
Alternativa adopce: pěstounská péče	153



Dotazník pro ženy	154
Dotazník pro muže	159

Infoservis	160
● Stručné odpovědi na důležité otázky	160
● Slovníček pojmů	168
● Vzorová tabulka plodných a neplodných dnů	172
● Užitečné adresy a literatura	174
● Rejstřík	176
● Závěrem...	180

