

Γονιμότητα – Υπογονιμότητα

ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ ΚΥΡΚΟΥ,
ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

Φροντίδα πριν από τη σύλληψη

Πριν από το σχεδιασμό μιας εγκυμοσύνης, τα ζευγάρια θα πρέπει να αξιολογήσουν τον τρόπο ζωής, την υγεία και την καλή φυσική τους κατάσταση.

Παράγοντες όπως μη υγιεινή διατροφή, κάπνισμα, κατάχρηση ουσιών και έλλειψη σωματικής άσκησης μπορούν να επηρεάσουν ή να προκαλέσουν βλάβη στο έμβρυο.

Έμφαση λοιπόν θα πρέπει να δοθεί τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες αναφορικά με τη βελτίωση της γενικής κατάστασης της υγείας τους.

Φροντίδα πριν από τη σύλληψη

Τα ζευγάρια συνιστάται να διατηρούν μια καλά ισορροπημένη διατροφή με τακτική άσκηση και θα πρέπει να στοχεύουν σε έναν αποδεκτό δείκτη μάζας σώματος (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος}}{\text{Ύψος}^2}$$

Αξιολόγηση	BMI (kg/ m2)
Ελλιποβαρής	<18,5
Φυσιολογικό βάρος	18,5 -24,99
Υπέρβαρος	≥25
Προ-παχυσαρκία	25,0-29,99
Παχυσαρκία	≥30
Παχυσαρκία τύπου I	30,0–34,99
Παχυσαρκία τύπου II	35,0–39,99
Παχυσαρκία τύπου III	>40,0

Φροντίδα πριν από τη σύλληψη

Οι παχύσαρκες γυναίκες θα πρέπει να ακολουθήσουν συγκεκριμένη διατροφή για τον έλεγχο του βάρους τους πριν από τη σύλληψη, καθώς στις υπέρβαρες μπορεί να προκληθούν μαιευτικές επιπλοκές.

Οι λιποβαρείς γυναίκες ίσως αντιμετωπίσουν αμηνόρροια και εμμηνορρυσιακούς κύκλους χωρίς ωοθυλακιορρηξία. Οι γυναίκες με χαμηλό BMI βρίσκονται σε κίνδυνο αυτόματης έκτρωσης και πρόωρου τοκετού.

Κάπνισμα

Συνιστάται η διακοπή του καπνίσματος πριν από τη σύλληψη, καθώς το κάπνισμα είναι τοξικό στη λειτουργία του σπέρματος και στην ποιότητα των ωαρίων.

Οι γυναίκες που καπνίζουν αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο αυτόματης έκτρωσης, πρόωρου τοκετού και νεογνών χαμηλού βάρους.

Αλκοόλ

Συνιστάται στα ζευγάρια η διακοπή κατανάλωσης αλκοόλ πριν από τη σύλληψη.

Το αλκοόλ, ειδικά η ευκαιριακή χωρίς μέτρο κατανάλωση, έχει σημαντική επίδραση στη λειτουργία του σπέρματος και ίσως προκαλέσει σεξουαλική δυσλειτουργία, συμπεριλαμβανομένης και της ανικανότητας.

Στις γυναίκες, ο αλκοολισμός μπορεί να προκαλέσει ωοθυλακιορρηκτικές διαταραχές και αμηνόρροια.

Ο βαρύς αλκοολισμός συνδέεται με γέννηση νεογνών χαμηλού βάρους, σοβαρές γενετικές ανωμαλίες, και είναι η κύρια αιτία του αλκοολικού συνδρόμου του εμβρύου.

Χρήση Τοξικών ουσιών

Οι ουσίες με στόχο την πρόκληση ευφορίας μπορούν να αναστείλουν την ωοθυλακιορρηξία, να επηρεάσουν τη λειτουργία των σαλπίνγων και την ποιότητα του σπέρματος.

Οι ουσίες αυτές επίσης θέτουν σε κίνδυνο την υγεία του εμβρύου και μπορεί να προκαλέσουν αυτόματη έκτρωση και πρόωρο τοκετό.

Φυλλικό Οξύ

Συνιστάται στις γυναίκες να λαμβάνουν φυλλικό οξύ πριν από τη σύλληψη και να συνεχίσουν τη λήψη έως και την 12η εβδομάδα της κύησης, καθώς αυτό μειώνει τον κίνδυνο της γέννησης παιδιού με νευρολογικές βλάβες.

Η ημερήσια απαιτούμενη δόση είναι 0,4 mg.

Υψηλότερη δόση (5 mg) συνιστάται αν οι γυναίκες βρίσκονται σε ομάδες υψηλού κινδύνου, π.χ. σε αντιεπηλιπτική φαρμακευτική αγωγή, είχαν προηγούμενη κύηση που επηρεάστηκε από νευρολογικές βλάβες, κοιλιοκάκη, σακχαρώδη διαβήτη, ή δρεπανοκυτταρική αναιμία.

Ερυθρά

Στις γυναίκες συνιστάται εμβολιασμός κατά της ερυθράς πριν από τη σύλληψη.

Επίσης, προτείνεται να επισκεφθούν τον ιατρό τους για προσυμπτωματικό έλεγχο ερυθράς για να επιβεβαιώσουν ότι έχουν ανοσία.

Οι μη άνοσες γυναίκες συμβουλεύονται να χρησιμοποιούν αντισύλληψη για 1 μήνα μετά τον εμβολιασμό, εξαιτίας ενός μικρού θεωρητικά κινδύνου τερατογένεσης, καθώς πρόκειται για ένα εμβόλιο με ζωντανό εξασθενημένο Ιό.

Προσυμπτωματικός Έλεγχος Τραχήλου

Συνιστάται στις γυναίκες να κάνουν έλεγχο του τραχήλου, σύμφωνα με τις οδηγίες του Εθνικού Προγράμματος Προσυμπτωματικού Ελέγχου.

Παθολογικά επιχρίσματα μπορεί να προκαλέσουν καθυστέρηση στην έναρξη της θεραπείας γονιμότητας.

Κληρονομικές Διαταραχές

Τα ζευγάρια θα πρέπει να παροτρύνονται για έλεγχο σχετικά με κληρονομικές ασθένειες όπως δρεπανοκυτταρική αναιμία και μεσογειακή αναιμία.

Ηλικία

Η γυναικεία γονιμότητα μειώνεται δραστικά με την προχωρημένη ηλικία, αυτό σχετίζεται κυρίως με τη μείωση του αποθεματικού των ωοθηκών.

Ψυχολογικές Επιπτώσεις και Συμβουλευτική Υπογονιμότητας

Η υπογονιμότητα, οι εξετάσεις και οι θεραπείες μπορούν να προκαλέσουν ψυχολογικό στρες, άγχος και κατάθλιψη.

Το στρες σε άντρες και γυναίκες:

- ✓ Έχει αντίκτυπο στη σχέση.
- ✓ Μπορεί να μειώσει τη σεξουαλική επιθυμία (λίμπιντο) και συνεπώς τη συχνότητα της σεξουαλικής επαφής.

Ψυχολογικές Επιπτώσεις και Συμβουλευτική Υπογονιμότητας

Η ανικανότητα σύλληψης μπορεί να είναι μια τραυματική εμπειρία.

Η αποδοχή της έλλειψης παιδιών είναι συναισθηματικά και ψυχολογικά πολύ δύσκολη, ειδικά για κάποια ζευγάρια προερχόμενα από συγκεκριμένα περιβάλλοντα, από τα οποία υπάρχει πίεση για τεκνοποίηση.

Τα ζευγάρια χρειάζονται τη συμπαράσταση του ενός προς τον άλλον, από την οικογένεια και τους φίλους για να αντιμετωπίσουν την υπογονιμότητα και την έλλειψη τέκνων.

Θα πρέπει να δίνονται στα ζευγάρια πληροφορίες για τις ομάδες υποστήριξης της υπογονιμότητας και να παρέχεται συμβουλευτική.

Συμβουλευτική

Η έρευνα Warnock (1984) αναγνώρισε την ανάγκη για παροχή συμβουλευτικής σε ζευγάρια που υποβάλλονται σε θεραπείες γονιμότητας.

Η ανάγκη για συμβουλευτική στο Ηνωμένο Βασίλειο δηλώνεται στον Κώδικα Πρακτικής Ανθρώπινης Γονιμοποίησης και Εμβρυολογίας (1991).

Αυτός διευκρινίζει το είδος συμβουλευτικής που είναι διαθέσιμη για τα ζευγάρια.

Συμβουλευτική

Συμβουλευτική για τις επιπτώσεις: στοχεύει στο να βοηθήσει τα άτομα να καταλάβουν ότι οι επιπτώσεις της προτεινόμενης θεραπείας θα τους επηρεάσουν ατομικά, ως ζευγάρι, την οικογένεια τους και οποιοδήποτε παιδί ως αποτέλεσμα της θεραπείας.

Συμβουλευτική υποστήριξη: στοχεύει στην παροχή συναισθηματικής υποστήριξης οποιαδήποτε στιγμή και συγκεκριμένα μετά από κάποια αποτυχημένη θεραπεία.

Θεραπευτική συμβουλευτική: στοχεύει στο να καταστήσει ικανά τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες της υπογονιμότητας, εστιάζοντας στην επίλυση των επιδράσεών της.

Συμβουλευτική

Η Βρετανική Ένωση Συμβουλευτικής Υπογονιμότητας καθορίζει τη συμβουλευτική ως:

"Μια διαδικασία μέσα από την οποία τα άτομα και τα ζευγάρια έχουν την δυνατότητα να εξερευνήσουν τους εαυτούς τους. Δοθείσας της δυνατότητας αυτής, τα ζευγάρια συχνά αλλάζουν προοπτική, εμφανίζουν λιγότερο στρες και βρίσκονται σε καλύτερη θέση να λαμβάνουν σωστότερες αποφάσεις μετά από πληροφόρηση για το μέλλον. Η συμβουλευτική θα πρέπει να βοηθήσει το άτομο να μάθει και να προχωρήσει από το παρελθόν, να ζει στο παρόν και να είναι καταλληλότερα εξοπλισμένο για να αντιμετωπίσει το μέλλον".

Ο σύμβουλος θα πρέπει να επιδείξει ικανότητα για τη σωστή παροχή υποστήριξης, μη επικριτική αποδοχή και άνευ όρων σεβασμό σε μια σχέση εμπιστοσύνης.

Σας ευχαριστώ

Βιβλιογραφία:

Εγχειρίδιο Γυναικολογικής
Νοσηλευτικής Φροντίδας

