

Kdy už budeš mít děti? Společenský tlak na ženy může paradoxně vyvolat problémy s početím, psychická pohoda je pro plodnost důležitá



Párů, které mají problém s početím, rok od roku přibývá. Důvodem ale často nejsou fyzické potíže některého z partnerů. Velkou roli v tomto procesu totiž hraje psychika. Současná doba je orientována na výsledek a lidé tak mají tendence očekávat, že se plody jejich snahy dostaví hned. Pokud se tak nestane, podepíše se stres a úzkost právě na psychice. U otěhotnění to není jiné a nadměrný tlak na psychiku může v početí vytouženého potomka bránit. Jak ale z tohoto začarovaného kruhu ven?

Odborníci se shodují, že i v případě, kdy se po zahájení snahy o dítě nedaří páru ihned otěhotnět, je lepší se k tomu příliš neupínat. Úporné hledání rad a návodů, kterých je dnes plný internet, může být podle psycholožky a poradkyně z komunitního Centra Platan **Lucie Kučerové** naopak kontraproduktivní. „Množství doporučení, jimiž se páry často snaží řídit, může být až zahlcující a frustrující. Mnoho dostupných informací o tom, co a zda funguje, může časem redukovat vnímání tohoto procesu na seznam úkolů, které je třeba plnit, nebo na výkon, který je třeba podat,“ vysvětluje Kučerová.

Důležité je uvědomit si, že dítě zkrátka není možné naplánovat. „V dnešní zrychlené době jsme si zvykli mít všechno hned. Chybí nám trpělivost. Právě ta je ale při početí jedním z důležitých aspektů. Zplodit dítě nemusí jít hned, vždyť od pradávna se říká, že ‚dítě je dar z nebes‘. Čím urputněji se pár snaží a milování se pro něj stává aktivitou s jediným cílem počít, tím méně se to zpravidla daří,“ upozorňuje psycholožka **Kateřina Jičínská**.

Naplnit ženské poslání?

Mnoho žen se kromě problémů s početím musí vyrovnávat také s tlakem okolního světa. „Pocity viny, méněcennosti, vzteku, zármutku, nespravedlnosti, závisti i bezmoci – to jsou emoce, které se mohou objevovat u obou partnerů. Ženy ale někdy navíc popisují prožívaný tlak ze strany společnosti na to, aby naplnily svoji roli ženy tím, že se stanou matkami. Mateřství je pro ně více spojeno s identitou a pocitem vlastní hodnoty. Stále ještě přetrvává většinové přesvědčení, že být matkou je pro ženu samozřejmá potřeba a přání, a ty, které to takto nevnímají, bývají někdy terčem nepříjemných komentářů či pomluv,“ popisuje Kučerová.

Ženy podle ní také častěji než jejich partneři čelí otázkám, zda a kdy děti plánují. Na plány s početím se navíc neptá jen rodina a přátelé, ale často i relativně neznámí lidé jako lékaři nebo zaměstnavatelé, ačkoliv právě ti se dle zákona na otázky takového charakteru ptát nesmějí. Dotazující si však mnohdy vůbec neuvědomují, že podobné dotazy jsou nejen osobní, ale mohou být i zraňující.

Vztah a zdraví jako priority

Pokud se ve vztahu touha po dítěti dostala na první místo a marné snažení se podepisuje na psychice některého z partnerů, je lepší udělat krok zpět. „Spíše než na to, zda se zrovna daří otěhotnět, je dobré se zkusit zaměřit na vlastní pohodu, užít si s partnerem příjemný čas ve dvou a dovolit si ‚nesnažit se‘. Proces berte spíše jako společnou cestu, která je i o vztahu partnerů mezi sebou. Je pochopitelné, že nejde snadno vypnout myšlenky a emoce, které se kolem tohoto tématu u páru objevují. Mnohdy ale právě to, že se páry uvolní a nechají situaci volný průběh, je důvodem, že se jim najednou početí zadaří,“ podotýká Lucie Kučerová.

Dle lékařky **Kateřiny Veselé**, ředitelky reprodukční kliniky Repromeda, může k psychické pohodě, a tím i k zdárnému početí dopomoci, když se žena vnitřně zklidní cvičením. „Našim pacientkám, které procházejí

procesem umělého oplodnění, doporučujeme se i v průběhu léčby věnovat józe, meditaci či například tradičnímu čínskému cvičení cchi-kung. To pomůže uvolnit nahromaděný stres a napravit držení těla,“ vysvětluje odbornice na reprodukční medicínu. *„Tyto cviky jsou však blahodárné nejen pro všechny ženy, ale i muže. Cvičení v páru navíc může jako většina společných zájmů přispět k upevnění vztahu,*“ podotýká.

Kdy navštívit lékaře?

Podobné zkušenosti přidává také psycholožka Jičínská. V prvé řadě proto radí neztrácet naději a zůstat trpěliví. *„Žijte plnohodnotný život s partnerem, mějte společně zážitky, překvapuje se a milujte se z lásky a potěšení. Rozšiřte své cíle a hodnoty. Klid a rovnováhu hledejte také sami u sebe. A pokud to bude potřeba, vyhledejte pomoc odborníka,*“ vzkazuje Jičínská.

Kdy se obrátit na doktora, záleží mimo jiné na věku ženy. Ženy starší 33 let by se podle lékařky Kateřiny Veselé pro klid duše měly přijít poradit s gynekologem klidně již po půl roce snažení. U mladších žen bez zdravotních potíží pak doporučuje začít plodnost řešit přibližně po roce marné snahy.

Spěchat má podle ní význam v případě, kdy početí mohou bránit zdravotní problémy. *„Některé gynekologické nemoci či infekce mohou při přecházení vyústit až v chronickou formu a zapříčinit neplodnost. Přestože psychická pohoda a zdravý partnerský vztah jsou mimořádně důležité, pro těhotenství je prvním předpokladem zdravé tělo,*“ zdůrazňuje lékařka.

Autor článku oReprodukci, článek byl napsán 9.11.2020.

URL článku:

<http://oreprodukci.cz/clanky/kdy-uz-budes-mit-deti-spolecensky-tlak-na-zeny-muze-paradoxne-vyvolat-problemy-s-pocetim-psychicka-pohoda-je-pro-plodnost-dulezita>.