DÖNTÖTTÜNK: JÖHET A BABA! 8

EGY KIS ANATÓMIA 10

A NŐI SZAPORÍTÓ SZERVEK 10
Petefészek (ovarium) 10
Petevezetők (tuba uterina) 10
Méh (uterus) 10
Hüvely (vagina) 11
Külső női nemi szervek (vulva) 11

FÉRFI SZAPORÍTÓ SZERVEK 12
Here (testis) 12
Mellékherék (epididymis) 12
Ondóvezeték (ductus deferens) 12
Ondóhólyag (vesicula seminalis) 12
Az ondóhólyag és az ondóvezeték közös kivezető csöve (ductus ejaculatorius) 13
Hímvessző (penis) 13
Dülmirigy (prostata) 13

A TERMÉKENYSÉGET BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK 20

NEGATÍV BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK 20
Környezeti tényezők 20
Dohányzás 20
Alkohol 20
Stressz 20
Koffein 21
Egyoldalú táplálkozás 21
Elektroszmog 21
Mérgező anyagok a környezetben 21
Szervi tényezők 22
Növekvő életkor 22
Túlsúly és alultápláltság 22
Hormonális zavarok 22
Szervi elváltozások 22
Fertőzések 22
Cervix–összeférhetetlenség 23
Immunológiai okok 23
Genetikai okok 23
Hematológiai okok 23

A TERMÉKENYSÉGET POZITÍVAN BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK 24
Ismeretlen eredetű meddőség? 24
Egyéb tényezők 24
Megfelelő táplálkozás 24
Vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek 25
Mozgás 27

© 2008, Astris Solutions Inc.

TERMÉSZETES GYÓGYMÓDOK A TERMÉKENYSÉGÉRT 28

MOZGÁSFORMÁK A TERMÉKENYSÉG NÖVELÉSÉRE 28
Aviva-módszer 28
Arwen-torna 28
Kriston Intim Torna 29
Luna-jóga 29
Hastánc 30

"FŰBEN-FÁBAN ORVOSSÁG" 31
Gyógyteák, bogyók (globusok): homeopátia a fogamzás elősegítésére 31
Legismertebb termékenységnövelő gyógynövények és szerek 31
Az Aloe Vera jótékony hatása a termékenységre 34

SPECIÁLIS DIÉTÁK 35
Bázikus diéta 35
Candida diéta 37
Endometriózis diéta 38
Inzulin rezisztens diéta 39
Mit jelent a lassú és gyors szénhidrát fogalma? 40

AKUPUNKTÚRA, CÉRNABEÜLTETÉS, MASSZÁZS 41
Akupunktúra 41
Akupunktúra a meddőség kezelésében 41
Cérnabeültetés 42
Masszázs 42
Talpmasszázs 42

KÜLSŐ-BELSŐ MEGTISZTULÁS: FÜRDŐKÚRA, TISZTITÓKÚRA 43
Gyógyvizeink 43
A böjt szerepe 43
Méregtelenítő-tisztító-salaktalanító kezelések 44
Szauna 46

TERÁPIÁK 47
A fény gyógyító ereje; fény- és színgyógyászat 47
Aromaterápia 48
Mágnesterápia 48
Gyógyító kövek: ásványterápia 49

MAGYAR "TALÁLMÁNYOK" A TERMÉKENYSÉG TÁMOGATÁSÁRA 50
Egyéb terápiák 50
Gynevac 50
Vargha-gyógymód 50
Csillagjóslás és termékenység? A Jónás-módszer 51

A MEDDŐSÉG TÍPUSAI 53

SZERVI EREDETŰ PROBLÉMÁK NŐKNÉL 53
A petefészek problémái 53

© 2008, Astris Solutions Inc.

Petefészek változókor előtti kimerülése (POF).....53
Petefészek ciszták.....54
A petevezetők problémái.....55
Probléma a méhvel 55

NŐI HORMONÁLIS OKOK - PETEÉRÉSI, OVULÁCIÓS ZAVAROK 56

EGYÉB MEDDŐSÉGI OKOK NŐI OLDALON 57
Immunológiai összeférhetetlenség – a méhnyak-nyák rendellenessége 57

PCOS: POLICISZTÁS OVÁRIUM SZINDRÓMA 58
Ismeretlen eredetű meddőség.....58
A PCOS előfordulási arányai.....58
A PCOS kivizsgálása.....59
A PCOS kezelési alternatívái a teherbe esni szándékozó nők számára.....59
Fogyókúra, testmozgás a túlsúlyos nők terápiájának kulcsa 59
Ovuláció indukció tüszőérést elősegítő gyógyszerekkel (Clostylbegilt, Serophen)59

ENDOMETRIÓZIS.....60
Laparoszkópos ovárium diatermia.....60
Metformin 60
A teherbe esni nem szándékozó nők kezelési lehetőségei 60
Diagnosztizálása.....60

LEHETSÉGES OKOK A FÉRFIAKNÁL 61
Hogyan okoz meddőséget? 61
Kezelése.....61
Fejlődési rendellenességek 61
Hormonális zavarok 62
Szervi problémák.....62
Az ivarcsatorna elzáródása 62
Here eredetű problémák.....62
Az ivarszervek és ondóutak gyulladása, fertőzöttsége 62
Immunológiai okok 63
Pszichés tényezők 63

A MEDDŐSÉG KIVIZSGÁLÁSA ÉS KEZELÉSE.....64

VAN SEGÍTSÉG! AZ ELSŐ TEENDŐK... 64

A KIVIZSGÁLÁS MENETE.....64
Vizsgálatok férfi és női oldalon 65
A leendő apa kivizsgálása 65
Anamnézis 65
Spermavizsgálat 66
Fizikális vizsgálat 67
További vizsgálatok – szükség esetén 67
Kezelési lehetőségek.....68
A leendő anya kivizsgálása és kezelési lehetőségei.....68
Anamnézis 68

© 2008, Astris Solutions Inc.

Hormonvizsgálat *69*
Ciklusmonitorizálás ultrahanggal *70*
PCT (postcoitális teszt) *70*
Petevezetékek átjárhatóságának ellenőrzése *71*
Koponyavizsgálat *71*
Endoszkópia *72*
Ultrahangos méhvizsgálat (sonohysterographia), méhkürtvizsgálat (salpingosonographia) *73*
Egyéb vizsgálatok *73*

MEDDŐSÉGI KEZELÉSEK 75
Ovuláció-indukció 76
Terminált együttlét *76*
Inszeminácó 76
Várható eredmény, kockázatok *77*
Lombikbébi-program 77
Stimuláció *77*
Punkció *79*
Megtermékenyítés *79*
Az embrió fejlődése laboratóriumi körülmények között *80*
Megtapadást segítő eljárások *81*
Embrió transzfer (visszaültetés) *81*
Pozitív teszt *82*
Beültetés utáni kockázatok 83
Kiegészítő lehetőségek, speciális esetek 83

EGYÉB FONTOS INFORMÁCIÓK 85
Vizsgálatok nők esetében, lombikprogram előtt 85
Felmerülő kérdések a kezeléssel kapcsolatban 85
- Mennyit kell távol lennem munkaidőben? *85*
- Hogy adatom/adom be a stimuláció alatt az injekciókat? *86*
- Mennyibe kerülnek a kezelések? *86*
- Kell-e hálapénzt fizetnem? *86*
- Milyen nyilatkozatokat kell előzetesen kitöltenem? *86*
Lombikbébi és meddőségi központok 87

A MEDDŐSÉG LELKI HÁTTERE 89
Gyermektelenség – depresszió: az ördögi kör 89
Betegség, vagy átmeneti állapot? Szégyen, vagy nem szégyen? 90
A meddőség „értelme” 90

ÉRZELMEK 91
A meddőség egyik oka: az érzelmek kihatása a hormonális szabályozásra 91
Mit érez egy meddő pár? 91
Bűntudat *91*
Félelem *92*
Szomorúság *92*
Depresszió *92*
Irigység *92*
A párkapcsolat krízise *93*
Mit éreznek a férfiak? 93

© 2008, Astris Solutions Inc.

Mit tehetnek az urak?.....93

"HAGYOMÁNYOS MEDICÍNA" A MEDDŐSÉG LELKI GYÓGYÍTÁSÁBAN.....94
A meddőség pszichoterápiája.....94
Egyéni, páros, csoportos terápia – típusok.....94

ALTERNATÍV MEGOLDÁSOK.....95
Kineziológia.....95
Hány alkalom szükséges?.....96
Hellinger-féle családfelállítás.....96
Agykontroll, meditáció.....97
Mire is való az agykontroll?.....97
Egyszerű módszer a siker eléréséhez.....97
Meditáció.....98
A blogírás, a fórumozás (chatelés), mint lelki segítség.....98

A HIT EREJE.....99
Ha (helyesen) kérsz, megkapod!.....99
Szakrális helyek Magyarországon.....100

EGY-KÉT GONDOLAT A JOGRÓL.....102

INSZEMINÁCIÓ, IVF.....102
Mi kell ahhoz, hogy részt vehessünk reprodukciós programokban?.....102
Hányszor vehetünk részt reprodukciós eljárásban?.....103

IVARSEJT-TÁROLÁS ÉS -ADOMÁNYOZÁS.....105
Milyen egyéb szabályok vannak?.....105

DAJKA- ÉS BÉRANYASÁG; EGYÉB SZABÁLYOK.....108
Dajka- és béranyaság.....108
Egyedülálló nőkre vonatkozó szabályozások.....108
Egyéb, embriókra vonatkozó szabályok.....108

MUNKAHELYI ÜGYEK ÉS A SZOCPOL.....109

JOGSZABÁLYOK ELÉRHETŐSÉGEI.....109
A beavatkozásokra vonatkozó törvények, rendeletek, határozatok linkjei.....109
Munkaügyi és szocpolra vonatkozó törvények linkjei.....110
Az EU-n belüli és más külföldi országokban létező fertilizációs alapadatok.....110

HA MÉGSEM SIKERÜL: AZ ÖRÖKBEFOGADÁS.....111

ÖRÖKBEFOGADÁSI ELJÁRÁSOK.....111
Titkos örökbefogadás.....111
Nyílt örökbefogadás.....111

AZ ÖRÖKBEFOGADÁS MENETE.....112

EGYÉB TUDNIVALÓK.....114

© 2008, Astris Solutions Inc.

Örökbefogadás után 114
Az örökbefogadás felbontása 114
Az örökbefogadott gyermek lelkivilága 114
Néhány adat örökbefogadottakról, örökbefogadókról 115

FÜGGELÉK 116

WEBCÍMEK 116
A szövegben található webcímek 116
3. fejezet 116
5. fejezet 116
7. fejezet 117
8. fejezet 117
9. fejezet 117
10. fejezet 117
Egyéb ajánlott honlapok 118

BIBLIOGRÁFIA, AJÁNLOTT KÖNYVEK 119
Babaprojekthez 119
Terápiákhoz 119
Lelki dolgok 119

INTÉZETEK LISTÁJA 120

VIZSGÁLATOK 122
Vizsgálatok férfi oldalon 122
Vizsgálatok női oldalon 122
Egy évnyi rendszeres együttlét után 122

HORMONOK REFERENCIA TARTOMÁNYAI 123

SZÓSZEDET 125

© 2008, Astris Solutions Inc.