



Wiek a płodność kobiet

Wraz z wiekiem maleją szanse na zajście w ciążę oraz urodzenie zdrowego dziecka. Jest to naturalny proces, związany z biologicznym funkcjonowaniem organizmu kobiety. **Ważne jest, aby każda kobieta posiadała wiedzę na temat zmieniającej się płodności, co pozwoli jej świadomie planować przyszłość, nie zaś podejmować decyzje pod presją.**

Płodność kobiet

Każda kobieta rodzi się z ograniczoną liczbą pęcherzyków jajnikowych, z których w przyszłości mogą się uwolnić komórki jajowej. W okresie noworodkowym ich liczba wynosi około 1-2 milionów, lecz z wiekiem gwałtownie maleje. W momencie pierwszej miesiączki kobieta ma zwykle niecałe pół miliona pęcherzyków, z których dojrzeje około 500 komórek jajowych. Pozostałe pęcherzyki ulegną naturalnemu procesowi obumierania.

Co wpływa na płodność?

Wiek

Płodność kobiety zaczyna spadać po 30. roku życia, a po ukończeniu 35 lat proces ten znacznie przyspiesza. Około 20. roku życia, kobieta ma 25–30% szans na zajście w ciążę w jednym cyklu starań, zdrowa 30-latką około 20%. Po ukończeniu 40 lat szanse te spadają poniżej 5%. Dynamika tego procesu jest indywidualna i zależy od wielu czynników, takich jak np. genetyka, stan zdrowia czy styl życia.

Nie tylko ilość, ale jakość

Wraz z wiekiem nie tylko maleje liczba pęcherzyków jajnikowych, ale pogarsza się również jakość komórek jajowych. W efekcie rośnie ryzyko trudności z zajściem w ciążę, poronień, a także wystąpienia wad genetycznych u dziecka, takich jak zespół Downa, Edwardsa czy Patau. Ryzyko tych komplikacji zaczyna rosnąć już po ukończeniu 35 lat, a po 40 roku życia wzrost ten jest dynamiczny.

Czy tylko wiek ma znaczenie dla płodności?

Choć wiek jest jednym z kluczowych czynników wpływających na płodność, to inne elementy również odgrywają istotną rolę. Styl życia, w tym palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu czy otyłość, mogą znacznie obniżyć zdolność do poczęcia. Podobnie choroby przewlekłe, takie jak endometrioza, zespół policystycznych jajników (PCOS), czy choroby tarczycy mogą utrudniać zajście w ciążę.



Planuj świadomie

Choć z biologicznego punktu widzenia najlepszy czas na zajście w ciążę przypada między 20. a 25. rokiem życia, dla wielu kobiet jest to zbyt wcześnie, aby podjąć decyzję o macierzyństwie. Współczesne kobiety coraz częściej odkładają tę decyzję na czas po 30., a nawet 40. roku życia, z powodów społecznych, ekonomicznych czy zawodowych.

Ważne jest, aby każda kobieta miała świadomość, jak zmienia się jej płodność wraz z wiekiem, co pozwoli jej podejmować decyzje w zgodzie z własnymi priorytetami i planami.

Badanie AMH

Badanie AMH (poziom hormonu anty-Müllerowskiego) to diagnostyczny test hormonalny oceniający rezerwę jajnikową kobiety, czyli ilość pierwotnych pęcherzyków jajnikowych w jajnikach.

Niski poziom AMH oznacza, że poziom rezerwy jajnikowej jest niższy niż zwykle u kobiet w podobnym wieku, ale nie informuje nas o jakości komórek jajowych. Może się okazać, że kobieta z niskim AMH może spontanicznie zajść w ciążę.

Wysoki wynik AMH informuje nas o tym że nasza rezerwa jajnikowa jest wysoka, ale nie daje nam wiedzy na temat innych czynników związanych ze zdrowiem reprodukcyjnym, które mogą wpłynąć na naszą płodność

Bardzo wysoki wynik AMH (powyżej normy) może świadczyć o chorobach endokrynologicznych, takich jak np. zespół policystycznych jajników.



WAŻNE!

Badanie poziomu AMH jako wskaźnik płodności może być cenną wskazówką lub ostrzeżeniem o możliwym obniżeniu rezerwy jajnikowej, jednak prawidłowy wynik nie gwarantuje szybkiego zajścia w ciążę, ponieważ na płodność wpływa wiele innych czynników, takich jak stan zdrowia, jakość komórek jajowych, genetyka czy styl życia.