

# Edukacja zdrowotna: **NIEPŁODNOŚĆ**

Scenariusz lekcji  
dla klas VII–VIII i szkół ponadpodstawowych

Tosia Kopyt



  
NASZ BOCIAN



Facts EDUCATION & INFORMATION  
Forward

Broszura została opracowana przez Stowarzyszenie "Nasz Bocian"  
we współpracy z Tosią Kopyt,  
w ramach grantu Fertility Europe - Facts Forward

## Poniższy scenariusz realizuje treści podstawy programowej przedmiotu edukacja zdrowotna, które dotyczą tematu niepłodności:

- dla klasy VII-VIII, dział Aktywność fizyczna: „uczeń formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych (np. otyłości, chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, zaburzeń metabolicznych, **niepłodności**, zwyrodnienia stawów i osteoporozy, depresji i innych zaburzeń psychicznych); wyjaśnia krótko- oraz długoterminowe konsekwencje zdrowotne wynikające z braku aktywności fizycznej)”

- dla szkół ponadpodstawowych, dział Zdrowie seksualne: „uczeń wymienia czynniki wpływające na płodność człowieka i sposoby dbania o nią; omawia zjawisko niepłodności, określa jej możliwe przyczyny, w tym związane z niezdrowym stylem życia, a także omawia jej skutki i formy leczenia; omawia metody leczenia niepłodności (rozdziela metodę in vitro od innych metod)”

**Czas trwania: 45 minut**

### Potrzebne materiały:

- Scenariusz lekcji
- Wydrukowane i pocięte karteczki z załącznika nr 1 - liczba zestawów będzie zależna od liczby grup, a więc liczby osób w klasie. Jeśli będziesz korzystać z nich wielokrotnie i masz taką możliwość, to warto je zalaminować
- Wydrukowane karty pracy z załącznika nr 2 – liczba kart będzie zależna od liczby grup. Karty pracy mogą się powtarzać w kilku grupach
- Wydrukowane karty pracy z załącznika nr 3 (karta ma dwie strony)

**„Niepłodność to choroba, której leczenie wymaga wsparcia medycznego, emocjonalnego i społecznego.”**

**(źródło: WHO)**

# Wprowadzenie

## Powiedz:

„Będziemy dziś rozmawiać o pewnej niesamowitej funkcji naszego organizmu. Ale zanim powiem Wam, o jakiej dokładnie, to poznamy kilka ciekawostek na temat naszych ciał. Przeczytam Wam kilka zdań, a Wy powiedzcie mi, o jakiej części ciała jest mowa”. (Możesz zapytać o wybrane ciekawostki, jednak nie omijaj dwóch ostatnich, umieszczonych w ramce.)

- **Dzieci mają ich 300, a dorośli już tylko około 260. O czym mowa?** (Prawidłowa odpowiedź: kości. To dlatego, że wraz z wiekiem część elastycznych chrząstek twardnieje i kości zrastają się, tworząc większą całość.)

- **Mamy ich w naszym ciele, w jednym konkretnym organie aż 86 miliardów. Co to jest?** (Prawidłowa odpowiedź: To liczba neuronów w ludzkim mózgu.)

- **Ludzkie ciało produkuje jej 1,5 litra dziennie. O co chodzi?** (Prawidłowa odpowiedź: To ślina.)

- **Jak myślicie, ile litrów krwi przepompowuje dziennie ludzkie serce?** (Prawidłowa odpowiedź: ok. 7 200 litrów krwi, czyli mniej więcej 50 wanien.)

- **To największa komórka w ludzkim organizmie, jedyna, którą da się zobaczyć gołym okiem. O jaką komórkę chodzi?** (Prawidłowa odpowiedź: Komórka jajowa.)

- **Jest najmniejszą komórką ludzkiego organizmu, ale za to się porusza. Osiąga prędkość kilku milimetrów na minutę. O czym mowa?** (Prawidłowa odpowiedź: To plemnik.)

„Te dwie ostatnie komórki – największa i najmniejsza w ludzkim ciele, czyli komórka jajowa i plemnik, zwane także gametami potrafią razem chyba najbardziej niesamowitą rzecz w ludzkim w organizmie. Czy wiecie, co mam na myśli?”

Poczekaj na odpowiedź klasy.

„Tak, myślę o stworzeniu nowego organizmu, nowego życia. To niesamowita umiejętność, ale niestety nie działa u każdego człowieka idealnie. Dziś dowiemy się więcej m.in. o tym, od czego to zależy.”

# Ćwiczenie nr 1

Dowolnym sposobem podziel klasę na około 4-osobowe grupy. Każdej grupie rozdaj przygotowane wcześniej cztery karteczki (z czterema różnymi literami) z załącznika nr 1. Będą to karty odpowiedzi w quizie.

## Powiedz:

„Przejdziemy teraz do quizu na temat płodności i problemów z nią związanych. Będę czytać kolejne pytania, następnie dostaniecie w grupach 1 minutę, aby ustalić wspólną odpowiedź i poproszę Was o przekazanie mi / położenie w ustalonym miejscu karteczki z Waszą odpowiedzią. Zróbcie to tak, aby inne grupy nie słyszały ani nie widziały tego, którą odpowiedź wybieracie. Zaczynamy!”

## Pytanie nr 1

Jeśli kobieta w wieku 25-35 lat stara się o ciążę, jakie są szanse, że jej się uda już w pierwszym miesiącu?

- a) 80%
- b) 50%
- c) 25%
- d) 10%

Odlicz jedną minutę na zastanowienie się grup. Sprawdź wybrane przez nich odpowiedzi. Podaj poprawną odpowiedź i przydziel punkty grupom.

**Poprawna odpowiedź to C: 25%.**

W omówieniu możesz dodać, że u nastolatków ta szansa jest wyraźnie wyższa. Ponadto te procenty mogą wydawać nam się niskie, jeśli staramy się o ciążę, ale jednocześnie mogą wydawać nam się wysokie, jeśli chcemy jej uniknąć.

## Pytanie nr 2

Jaki procent par doczeka się ciąży po roku regularnych starań?

- a) 100%
- b) Ok. 90%
- c) Ok. 80%
- d) Ok. 50%

Odlicz jedną minutę na zastanowienie się grup. Sprawdź wybrane przez nich odpowiedzi. Podaj poprawną odpowiedź i przydziel punkty grupom.

**Poprawna odpowiedź to C: ok. 80%. A co z pozostałymi parami? Tego będzie dotyczyło kolejne pytanie.**

### Pytanie nr 3

Jeśli po roku regularnych starań ciąży nie ma, to co wtedy?

- a) To znaczy, że para nie ma szans na ciążę i powinni się z tym pogodzić.
- b) To się zdarza, powinni się wyluzować i próbować przez kolejny rok. Dopiero potem ewentualnie zastanawiać się nad przyczynami.
- c) To znaczy, że występuje u nich niepłodność i mogą w tym momencie zwrócić się po wsparcie medyczne.
- d) To znaczy, że ktoś nałożył na nich klątwę i muszą ją odczarować.

Odlicz jedną minutę na zastanowienie się grup. Sprawdź wybrane przez nich odpowiedzi. Podaj poprawną odpowiedź i przydziel punkty grupom.

**Poprawna odpowiedź to: C.**

Niepłodność, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), to stan, gdy para nie może uzyskać ciąży po 12 miesiącach regularnego współżycia seksualnego bez stosowania antykoncepcji. Jeśli kobieta ma więcej niż 35 lat lub któreś z partnerów ma choroby, które mogą wpływać na płodność, para powinna zgłosić się do specjalisty leczenia niepłodności wcześniej. Do specjalisty zawsze powinna zgłaszać się para, a nie tylko jedna osoba.

### Pytanie nr 4

Czy mamy wpływ na swoją płodność?

- a) Nie, w większości wpływają na to kwestie genetyczne, na które nie mamy wpływu.
- b) Nie, w większości wpływają na to kwestie anatomiczne, czyli to, jak zbudowane jest nasze ciało i narządy wewnętrzne, więc oprócz operacji nic nie da się zrobić.
- c) Tak, możemy przed rozpoczęciem starań sprawdzić w naszych horoskopach, która pora roku będzie dla nas najlepsza na starania o ciążę.
- d) Tak, nasz styl życia ma duży wpływ na naszą płodność.

Odlicz jedną minutę na zastanowienie się grup. Sprawdź wybrane przez nich odpowiedzi. Podaj poprawną odpowiedź i przydziel punkty grupom.

**Poprawna odpowiedź to: D.**

Dodaj: „Niepłodność może mieć różne przyczyny. Najczęściej dzieli się je na: czynnik żeński, czynnik męski oraz niepłodność o nieznanym przyczynie. Bywa także tak, że przyczyny są po stronie obydwójga partnerów albo jest ich wiele.

Niektóre z nich mogą być związane z budową lub funkcjonowaniem naszych narządów (np. zaburzenia owulacji, niedrożność jajowodów, nieprawidłowości w budowie macicy, endometrioza, zespół policystycznych jajników - PCOS,

żyłaki powróżka nasiennego, zwężenie lub zamknięcie światła nasieniowodów, zaburzenia ejakulacji czy zaburzenia hormonalne).

Jednak większość osób może odnieść spore korzyści mające wpływ na płodność, dbając o swój styl życia. A w kolejnym ćwiczeniu dowiemy się więcej na temat tego, jakie elementy stylu życia wpływają na naszą płodność.”

Podlicz wszystkie punkty i ogłoś, która grupa zdobyła ich najwięcej.

## Ćwiczenie nr 2

Dowolną metodą podziel klasę na pary lub grupy 3-osobowe. Każdej grupie rozdaj jedną kartę pracy z załącznika nr 2. Powiedz, że znajduje się na nich polecenie i że mają na wykonanie tego zadania około 5 minut, a potem wspólnie je omówicie. Karty pracy mogą się powtarzać (rozdaj mniej więcej połowie grup opis Sary, a mniej więcej połowie grup opis Marcina).

Po pięciu minutach sprawdź postęp pracy uczniów i uczennic, w razie potrzeby daj dodatkowy czas lub przejdź do omówienia.

Poproś kolejne grupy o wskazywanie jednego czynnika wspierającego lub jednego czynnika negatywnie wpływającego na płodność. Zapisuj odpowiedzi na tablicy po dwóch różnych stronach. Poniżej przykładowe podsumowanie wiedzy z tego ćwiczenia:

<b>Czynniki wspierające płodność:</b>	<b>Czynniki negatywnie wpływające na płodność:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- odpowiedni wiek rozpoczęcia starań o ciążę (u kobiet do ok. 35 r.ż., u mężczyzn do ok. 40 r.ż.)</li><li>- niespożywanie alkoholu</li><li>- niepalenie papierosów (ani innych wyrobów tytoniowych)</li><li>- nieprzyjmowanie narkotyków</li><li>- umiarkowana aktywność fizyczna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- późny wiek rozpoczęcia starań o ciążę (u kobiet po ok. 35 r.ż., u mężczyzn po ok. 40 r.ż.)</li><li>- spożywanie alkoholu</li><li>- palenie papierosów (lub innych wyrobów tytoniowych)</li><li>- przyjmowanie narkotyków</li><li>- brak lub bardzo intensywna aktywność fizyczna</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdrowa, urozmaicona dieta, duża ilość warzyw i niskoprzetworzonych produktów</li> <li>- regularne wizyty u lekarzy i wykonywanie badań profilaktycznych (w tym: regularne wizyty ginekologiczne)</li> <li>- sen – 8 godzin snu, żeby mózg mógł prawidłowo sterować hormonami odpowiadającymi za cykl płciowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niezdrowa, mało urozmaicona dieta, duża ilość produktów wysokoprzetworzonych, duża ilość napojów słodzonych i napojów energetycznych</li> <li>- brak regularnych wizyt u lekarzy i niewykonywanie badań profilaktycznych</li> <li>- infekcje przenoszone drogą płciową (szczególnie nieleczone)</li> <li>- odbywanie stosunków seksualnych bez prezerwatywy (ponieważ zwiększa to ryzyko infekcji przenoszonych drogą płciową)</li> <li>- przegrzewanie jąder (wpływa na to m.in. korzystanie z podgrzewanych siedzeń, wiele godzin spędzanych w samochodzie, trzymanie urządzeń elektronicznych na kolanach)</li> <li>- zaburzenia snu - bezsenność, zbyt krótki sen - mogą powodować cykle bezowulacyjne, nadmierny przyrost masy ciała, spadek stężenia testosteronu</li> </ul>
--	---

### **W czasie omówienia dodaj poniższe informacje:**

**WIEK:** Kobiety rodzą się z ograniczoną ilością komórek jajowych. Ich liczba i jakość zmniejszają się wraz z wiekiem; gwałtowny spadek występuje po 35 roku życia, a po 40 roku życia jest on jeszcze większy. Wiek wpływa również na płodność mężczyzn. Jakość i ruchliwość plemników spada po 40 roku życia.

**ALKOHOL:** U mężczyzn alkohol może obniżać poziom testosteronu i zmniejszać liczbę plemników. U kobiet alkohol może utrudniać zapłodnienie i powodować wczesne poronienia. Alkohol może doprowadzić do nieodwracalnego uszkodzenia płodu w trakcie trwania ciąży.

**PAPIEROSY I INNE WYROBY TYTONIOWE:** U mężczyzn palenie papierosów, e-papierosów czy podgrzewanie tytoniu uszkadza DNA plemników, zmniejsza

ich ilość i ruchliwość. U kobiet palenie papierosów, e-papierosów czy podgrzewanie tytoniu powoduje uszkodzenie dojrzewających komórek jajowych i obniża ich jakość. Związki zawarte w dymie tytoniowym mogą powodować obumieranie komórek jajowych.

**NARKOTYKI:** Narkotyki mogą hamować owulację u kobiet. Marihuana obniża liczbę plemników, uszkadza ich ruchliwość i jakość. Nawet sporadyczne zażywanie narkotyków może trwale uszkadzać ilość i jakość nasienia.

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:** Nadmierny wysiłek fizyczny nie jest dobry dla organizmu. U kobiet może prowadzić do zatrzymania cyklu miesięczkowego, a nawet do zatrzymania miesiączki. Istnieją dowody, że intensywne ćwiczenia fizyczne mogą również być szkodliwe dla jakości nasienia u mężczyzn.

**DIETA:** Uważa się, że najlepszą dietą dla płodności jest dieta bazująca na warzywach uzupełnionych złożonymi węglowodanami i zdrowym białkiem. Aby uniknąć problemów z płodnością należy ograniczyć lub nawet zrezygnować ze spożywania poniższych produktów:

- żywność wysokoprzetworzona – to produkty, które zostały przygotowane często bez dbałości o wartości odżywcze, zazwyczaj zawierające dodatkowe substancje, które niekorzystnie wpływają na zdrowie i płodność. Zaliczamy do nich między innymi ciasteczka, chipsy, fast foody i dania gotowe do spożycia.
- słodkie napoje – zawierają dużo cukru, który zaburza metabolizm i powoduje przyrost masy ciała. Szczególnie niebezpieczne są słodkie napoje energetyczne – dostarczają niepotrzebnej dawki cukru i kofeiny oraz zaburzają równowagę wodno-elektrolitową,
- niezdrowe tłuszcze – tłuszcze trans to bardzo niezdrowe substancje, które mogą znacząco obniżyć płodność. Występują w żywności wysokoprzetworzonej, gotowych ciastach i ciastkach, chipsach i fast foodach. Są szczególnie szkodliwe dla osób z insulinoopornością, chorobami układu krążenia oraz osób z otyłością.

**MASA CIAŁA:** Otyłość u mężczyzn może pogarszać jakości nasienia. U kobiet może prowadzić do nieregularnych cykli, braku owulacji a nawet braku miesiączki. Poważna niedowaga u kobiet może powodować takie same problemy jak otyłość; nieregularne cykle, brak owulacji lub miesiączki.

**STERYDY:** Sterydy, zwane też anabolikami, przyjmowane w celu zwiększenia masy mięśniowej obniżają produkcję testosteronu i mogą powodować niepłodność u mężczyzn. Efekt ten jest zwykle odwracalny, ale w niektórych przypadkach zmian nie da się cofnąć.

**INFEKCJE PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ:** Infekcje przenoszone drogą płciową mogą uszkodzić płodność. Choroby te przenoszą się zwykle

w przypadku niestosowania prezerwatywy. Jeśli choroba zostanie wcześniej wykryta i leczona, można uniknąć trwałego uszkodzenia płodności. Jednak każde opóźnienie w leczeniu może prowadzić do nieodwracalnych szkód.

**STRES:** Płodności szkodzi również nadmierny stres, który może zaburzać gospodarkę hormonalną. Stres może również generować problemy ze snem oraz niezdrowe nawyki, takie jak "zajadanie stresu", sięganie po papierosy czy alkohol. Zarówno zaburzenia snu, jak i używki zdecydowanie szkodzą płodności.

**PRZEGRZEWANIE JĄDER:** Do nawyków szkodzących płodności można zaliczyć np. przegrzewanie jąder, które negatywnie wpływa na proces powstawania i dojrzewania plemników. Dlatego należy nosić luźną, bawełnianą bieliznę oraz unikać podgrzewanych siedzeń w samochodzie czy trzymania urządzeń elektronicznych na kolanach.

## Ćwiczenie nr 3

**"Wiemy już, jak można zadbać o swoją płodność. A co zrobić, gdy staramy się o ciążę i to nie wychodzi? Jakie są opcje leczenia dla par z niepłodnością? Dowiemy się tego w ostatniej części dzisiejszej lekcji, w której poproszę Was o pracę indywidualną. Warto tutaj jeszcze dodać, że skutkiem leczenia niepłodności jest ciąża i urodzenie dziecka, a niekoniecznie wyeliminowanie przyczyn problemów z poczęciem. I jak najbardziej wciąż możemy nazywać to leczeniem - tak samo jak przy wielu innych chorobach, nie zawsze leczymy przyczyny, czasem leczymy tylko objawy."**

Rozdaj każdej osobie kartę pracy z załącznika nr 3. Zwróć uwagę klasie, że ta karta pracy ma dwie strony. Zostaw kilka minut na wykonanie zadania. Następnie wspólnie sprawdźcie poprawne odpowiedzi.

**Poprawne odpowiedzi dla osoby prowadzącej:**

**1 - A, 2 - C, 3 - F, 4 - B, 5 - E, F - D.**

### **Dodatkowe informacje dla osoby prowadzącej:**

**Endometrioza** - to choroba, w której błona śluzowa macicy znajduje się także poza jamą macicy. Wpływa na jakość komórek jajowych, na rozwój zarodków, może przesunąć moment zagnieżdżenia się zarodka w jamie macicy, może prowadzić do poronień. Jest to ciężkie zaburzenie prokreacyjne.

**Żyłaki powrózka nasiennego** - to nieprawidłowe, znacznie poszerzone i kręte naczynia żylne, które łączą jądro z jamą brzuszną (czyli zlokalizowane są w górnej części moszny). Najczęściej nie dają objawów i wykrywane są przypadkowo w trakcie badania lekarskiego lub badania USG jąder. Mogą powodować obniżenie płodności poprzez obniżenie jakości nasienia.

Odpowiedzi do drugiej części karty pracy z załącznika nr 3. W omówieniu skorzystaj z dodatkowych informacji zawartych poniżej:

1. Wspierające - grupy wsparcia lub indywidualna rozmowa z osobą, która jest w podobnej sytuacji może być bardzo wspierające.
2. Wspierające - szczególnie biorąc pod uwagę często tendencję do niesłusznego samoobwiniania się osób z niepłodnością. To, że mamy wpływ na naszą płodność poprzez decyzje dotyczące naszego stylu życia, nie znaczy, że niepłodność jest naszą winą. Każdy z nas zawsze podejmuje najlepsze decyzje, jakie jest w stanie.
3. Niewspierające - ponieważ obwinia osobę z niepłodnością. Zostawmy zalecenia lekarzom.
4. Wspierające - warto zaoferować wsparcie i raz na jakiś czas dopytywać, czy jest ono potrzebne, ponieważ wiele osób w trudnej sytuacji nie poprosi o nią samodzielnie.
5. Zazwyczaj niewspierające - zrobmy przestrzeń na to, czym osoba chce się podzielić, zamiast dopytywać o to, co ciekawi nas.
6. Zazwyczaj niewspierające - porównywanie zazwyczaj nie poprawia nikomu nastroju, a to, co pomogło sąsiadce, może być zupełnie niedostosowane do potrzeb naszego rozmówcy.
7. Wspierające - daje przestrzeń osobie, z którą rozmawiamy.
8. Niewspierające - takie zdanie wbrew intencjom także jest obwinianiem pary, a także dodaje im jeszcze więcej stresu.
9. Niewspierające - adopcja dziecka może być opcją dla osób, które nie mogą zająć w ciążę, ale także dla tych, które mają już dzieci, ale chcą adoptować kolejne, aby im pomóc i zapewnić im szczęśliwe życie. W podejmowaniu decyzji o adopcji oraz dla jej powodzenia ważna jest dobra, szczerza i stabilna motywacja. Jest to poważna życiowa decyzja, a nie "opcja pocieszenia."

**Jeśli pozostał Ci czas lub Twoja klasa jest szczególnie zainteresowana tematem, polecamy Ci poniższe krótkie filmy:**

In vitro - <https://www.youtube.com/watch?v=xXZAILHbSRQ>.

Fakty i mity o in vitro - <https://www.youtube.com/watch?v=0wmb-5-uO8A>

Inseminacja - [https://www.youtube.com/watch?v=07pOF3\\_xHH0](https://www.youtube.com/watch?v=07pOF3_xHH0)

In vitro - <https://www.youtube.com/watch?v=gg-8iOQ9Rd8>

In vitro (eng) - <https://www.youtube.com/watch?v=YWrgyHn0VSY>



**Facts** EDUCATION &  
INFORMATION  
**Forward**

Broszura została opracowana przez Stowarzyszenie „Nasz Bocian”  
w ramach grantu Fertility Europe – Facts Forward  
Autorka scenariusza: Tosia Kopyt  
Konsultacja psychologiczna: Tosia Kopyt  
Konsultacja merytoryczna: lek. Jarosław Kaczyński,  
specjalista ginekolog-położnik, endokrynolog

Załącznik nr 1

**A**

**B**

**C**

**D**

**A**

**B**

**C**

**D**

## Załącznik nr 2 – Wersja A

Sara i Marcin mają po 28 lat i są parą od pięciu lat. Uważają swój związek za zgodny i szczęśliwy, planują ślub. Rozmawiali już o tym, że obydwójce chcieliby mieć za jakiś czas dziecko lub dzieci. Słyszeli jednak o tym, że niektóre pary mają z tym problem. Dlatego chcą przeanalizować swój tryb życia, żeby zwiększyć swoje szanse na ciążę. Pomóżcie im i w poniższym opisie stylu życia Sary zaznaczcie te elementy, które wspierają jej płodność oraz te, które mogą utrudniać jej zajście w ciążę.

Sara jest osobą bardzo aktywną – zarówno zawodowo, jak i w czasie wolnym. Niedawno zaczęła pracę w wymarzonej firmie. Teraz chce dać z siebie wszystko, żeby za około trzy lata ubiegać się o awans. Potem skorzysta z programu szkoleniowego, który jest dostępny na wyższym stanowisku, a następnie planuje odejść z pracy, żeby założyć własną firmę. Wyliczyła sobie, że jak już rozkręci własny biznes, to przeszkoli pierwszych swoich pracowników i będzie miała czas na dziecko za jakieś 10 lat. Będzie miała wtedy bardzo dobrą i stabilną sytuację finansową i zawodową, więc będzie mogła skupić się na potrzebach nowego członka rodziny.



Sara regularnie, pięć razy w tygodniu chodzi na siłownię. Ma osobistego trenera i bardzo intensywnie trenuje. Oprócz tego biega i przygotowuje się do ultramaratonu na dystansie 100 km. Bardzo zdrowo i różnorodnie się odżywia, nie pije alkoholu, nie pali papierosów. Ma prawidłową masę ciała. Nie je też słodczy, a jedyne słodkie produkty, które spożywa to napoje słodzone w sporych ilościach. Pije też codziennie energetyki, żeby być wydajną w pracy.

Sara jest od zawsze bardzo zdrowa, dlatego nie musi chodzić do lekarzy i robić żadnych badań. Nigdy nie była u ginekologa, bo nie miała takiej potrzeby. Gdy była z poprzednim partnerem, myślała, że będzie musiała w końcu umówić wizytę, bo miała nietypową wydzielinę z pochwy, ale ten objaw sam minął, zanim zdążyła zadzwonić do przychodni.

Sara bardzo przejmuje się, czy wszystko w jej życiu będzie tak, jak to sobie wymyśliła. Ma zaplanowaną właściwie każdą chwilę, prowadzi kalendarz na ponad rok do przodu. Marcin mówi jej czasem, że chyba jest za bardzo zestresowana, bo kiepsko sypia i ostatnio często boli ją głowa, ale Sara twierdzi, że sobie z tym poradzi i nie potrzebuje żadnej pomocy.

## Załącznik nr 2 – Wersja B

Sara i Marcin mają po 28 lat i są parą od pięciu lat. Uważają swój związek za zgodny i szczęśliwy, planują ślub. Rozmawiali już o tym, że obydwójce chcieliby mieć za jakiś czas dziecko lub dzieci. Słyszeli jednak o tym, że niektóre pary mają z tym problem. Dlatego chcą przeanalizować swój tryb życia, żeby zwiększyć swoje szanse na ciążę. Pomóżcie im i w poniższym opisie stylu życia Marcina zaznaczcie te elementy, które wspierają jego płodność oraz te, które mogą ją pogarszać.

Marcin ma spokojną pracę, która spełnia jego najważniejsze kryteria, czyli zarabia wystarczająco dużo i nie ma stresu ani nadgodzin. Uważa, że najlepszy czas na dziecko będzie dla nich za około dwa lata. Akurat wezmą ślub, trochę nacieszą się życiem jako mąż i żona, i będzie można rozpocząć kolejny etap, gdy jeszcze są młodzi i mają więcej siły.



Marcin bardzo cieszy się z relacji z Sarą. Wcześniej miał kilka dziewczyn, ale z żadną to nie było nic poważnego. Wychodzili na randki i ze znajomymi, a po kilku miesiącach relacja jakoś się rozpadła. Z jedną z nich uprawiał seks bez zabezpieczeń, więc jest wdzięczny za to, że nie wpadli i teraz świadomie może planować rodzicielstwo.

W wolnym czasie Marcin gra na komputerze, ale czasem chodzi też na basen lub siłownię. Chciałby mieć ładne mięśnie, ale nie jest zbyt regularny, dlatego bierze takie tabletki od kolegi poznanego w trakcie treningu, które zwiększają jego masę mięśniową.

Marcin lubi się też spotykać ze znajomymi, właściwie co weekend gdzieś wychodzi, żeby zjeść i popić w towarzystwie. Często też wpada jakieś piwko (albo dwa lub trzy) z kolegami w tygodniu albo przy wspólnym graniu na konsoli. Pali e-papierosy, czasem popala marihuanę.

Rodzice Marcina są lekarzami i nauczyli go, że regularne chodzenie do lekarzy i na badania są bardzo ważne. Dzięki temu dowiedział się, że ma nadciśnienie i rozpoczął odpowiednie leczenie. Lekarz mówił, że Marcin powinien zacząć lepiej się odżywiać i poprawić styl swojego życia, bo ma już nadwagę. Faktycznie mógłby się więcej ruszać, bo w ciągu dnia głównie siedzi – jak nie za biurkiem, to w samochodzie (z podgrzewanymi siedzeniami) albo przed komputerem.

## Załącznik nr 3

Połącz odpowiednie opisy z nazwami metod leczenia i postępowania w przypadku diagnozy niepłodności:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Zapłodnienia in vitro                                     | A. Metoda polegająca na zapłodnieniu komórki jajowej w warunkach laboratoryjnych, a następnie umieszczeniu powstałego zarodka w jamie macicy. Procedura ta obejmuje stymulację hormonalną, pobranie komórek jajowych i nasienia, a w końcu transfer zarodka. |
| 2. Inseminacja   | B. Procedura in vitro z użyciem komórki jajowej, plemnika lub zarodka od dawcy lub dawców (a nie od osób, które podchodzą do tej procedury).   |
| 3. Zmiana stylu życia  | C. Zabieg polegający na wprowadzeniu nasienia bezpośrednio do macicy kobiety.  |
| 4. Zapłodnienie in vitro z użyciem gamet lub zarodków dawców | D. Usunięcie mięśniaków macicy, usunięcie wodniaka jajowodów, biopsja jądra lub najądrzy.  |
| 5. Zabieg lub operacja                                       | E. Usunięcie mięśniaków macicy, usunięcie wodniaka jajowodów, biopsja jądra lub najądrzy.  |
| 6. Metody farmakologiczne                                    | F. Mogą to być zalecenia dotyczące ruchu, diety oraz zmiany innych nawyków, mające na celu np. poprawę jakości nasienia lub wsparcie leczenia hormonalnego.  |

Zaznacz, które wypowiedzi mogą być wspierające gdy rozmawiamy z osobą z niepłodnością, a które nie.

Wypowiedzi:	Wspierające czy nie?
1. Wiele osób mierzy się z tą diagnozą. Może chcesz porozmawiać z kimś, kto wie, jak to jest?	
2. To nie jest Twoja wina.	
3. Może za dużo ćwiczyłaś albo źle się odżywiałaś?	
4. Diagnoza niepłodności i jej leczenie to bardzo stresujący proces. Jestem przy Tobie, jeśli będziesz mnie potrzebować.	
5. A jak to było? Co powiedział lekarz? Jakie macie szanse? Co teraz zrobicie?	
6. A wiesz, bo moja sąsiadka też tak miała...	
7. Czy chcesz mi o tym opowiedzieć?	
8. Po prostu się wyluzujcie, wtedy się uda!	
9. Oj tam, najwyżej adoptujecie.	

### **WAŻNE!**

Z wielu powodów ludzie nie zawsze dzielą się informacją o swojej niepłodności. Nawet z najbliższymi. Dlatego nie powinniśmy wypytywać osób np. podczas rodzinnego obiadu: "A kiedy dziecko?". Nigdy nie wiemy, z czym się mierzy dana osoba. Staranie się o dziecko może się też wiązać z doświadczeniem poronienia, czyli utraty ciąży. Płodność to wrażliwy temat, miejmy tego świadomość.