

Pocit viny, frustrace, smutku i stres. Co musí ustát neplodný pár při snažení o dítě?

11.10.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Když ve společném životě páru dojde k rozhodnutí založit rodinu, obvykle je to slavnostní okamžik plný vzrušení a nadšeného očekávání. Avšak ne vždy to jde podle plánu. První měsíce optimistického snažení postupně vystřídá nervozita a stres, které často ustoupí partnerským konfliktům, hádkám a smutku. Marné snahy o početí dítěte se tak mohou negativně podepsat nejen na psychickém zdraví, ale také na kondici partnerského vztahu. Jaká mohou být největší úskalí tohoto období? A co může párům pomoci zdárně projít procesem snažení se o miminko?

Neplodnost, se kterou se potýká přibližně čtvrtina párů v Česku, bývá jedním z nejnáročnějších období, kterým si partneři v životě prochází. Přináší s sebou totiž řadu emocionálních a fyzických výzev, které mohou významně ovlivnit stabilitu partnerského vztahu. Neúspěšné snažení o miminko často provází pocity viny, frustrace, nepochopení a třeba i otázka, zda spolu partneři mají vůbec být. *„Pokud chtějí partneři dítě, zcela přirozeně to znamená, že se chtějí posunout do další etapy vztahu. Vnímají v založení rodiny určitou vizi a naplnění, které bez dítěte nepřichází a partneři ztrácí motivaci pro rozvíjení i péči o vztah samotný. Mnoho párů tedy dlouhodobé a neúspěšné pokusy o početí nezvládne a vztahy se bohužel rozpadají,“* potvrzuje **Lenka Procházka**, životní koučka, mentorka & zakladatelka MindCorp s.r.o.

Pocity beznaděje, ale i problémy s intimitou

Citlivější bývají v těchto případech obvykle ženy, které se často na miminko až nezdravě upnou. Celý jejich život se pak točí pouze kolem sledování plodných dnů, monitorování bazální teploty a čekání na dvě čárky na těhotenském testu. Jsou lepeny v bludném kruhu očekávání a zklamání. Situace může být tak vypjatá, že se po čase mohou objevit i deprese, úzkosti nebo pocity beznaděje.

V takovém rozpoložení jim pak často nezbývá prostor věnovat pozornost také pocitům a potřebám partnera, což může vyvolat ve vztahu krizi. Je důležité uvědomit si, že i muži prožívají těžkosti spojené s neplodností, i když své emoce třeba nevyjadřují tak otevřeně jako ženy. Kvůli tomu si partnerky mohou myslet, že muže neplodnost netrápí a jsou na to ve vztahu samy. Muži jsou ale mnohdy ti, kteří neúspěšné početí dítěte dávají za vinu sobě a pocity v sobě dusí, což zhoršuje již tak náročnou situaci.

Ze vztahu se navíc může postupně vytrácet i spontánnost v intimních aktivitách a celkově také jiskra mezi partnery. Dlouhodobá snaha o miminko totiž provází plánování sexuálního života, podle toho, kdy jsou nejlepší podmínky pro početí. Takový pravidelný intimní kontakt ale může být stresující, když se stane spíše povinností než potěšením. To často vede k poklesu sexuálního uspokojení a pocitu fyzické blízkosti ve vztahu.

Umělé oplodnění může podpořit alternativní medicína

Poté, co se páru nedaří zplodit potomka přirozeným způsobem déle než půl roku, přichází na řadu otázka podstoupení vyšetření. U mužů se jedná o vyšetření spermiogramu, ženám se provádí ultrazvukové vyšetření malé pánve a také rozbor hormonální aktivity. Často také oba partneři podstoupí základní genetické vyšetření a test na pohlavně přenosné choroby. Poté může přijít řeč také na proces umělého oplodnění.

Pro některé páry je tato představa mírně stresující – často se obávají například finanční náročnosti. IVF cykly přitom hradí z velké části zdravotní pojišťovna. Pokud se ženě zavádí do dělohy jen jedno embryo a je ve věku do 40 let, pokrývají úhrady pojišťovny dokonce až čtyři cykly. Úskalím může být i to, že páry podstoupí proces asistované reprodukce s velkým očekáváním-a o to větší zklamání může nastat, pokud nepřijde úspěch hned na první nebo druhý pokus.

„Naprostá většina žen otěhotní během čtyř cyklů IVF, 70 procentům párů pak k početí stačí dokonce jeden cyklus. Nicméně člověk není stroj a úspěšnost je velmi individuální, někdo tedy k početí potřebuje pokusů více. Tlak a očekávání si samozřejmě uvědomujeme, snažíme se proto s páry jednat s co největší empatií. Psychický klid a pohoda jsou totiž pro proces početí velice důležité,“ vysvětluje **MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.**, ředitelka reprodukční kliniky **REPROMEDA**. *„K párům přistupujeme skutečně lidsky, s pochopením a podporou. Úspěšně také využíváme i alternativní metody založené na principech tradiční čínské medicíny, které se nám velmi osvědčily. Jedná se třeba o bylinnou terapii, jógová cvičení, akupunkturu, masáže nebo pomoc s nastavením zdravějšího stravování,“* objasňuje lékařka s tím, že tyto postupy mohou páru pomoci zklidnit mysl i tělo a nastolit větší harmonii ve vztahu.

Sdílení s ostatními může bolet, ale i pomoci

Negativní vliv na psychické zdraví ženy i muže má často i nátlak okolí. Jsou to například nepříjemné otázky od rodiny a kamarádů, jestli se už o miminko pár snaží, a že by si neměli dávat moc dlouho na čas, protože později už to nemusí jít vůbec. Tyto všetečné dotazy a nevyžádané rady podporují pocity selhání a nenaplnění očekávání ostatních. Smutek a beznaděj pak posílí i to, když jsou partneři obklopeni jinými, šťastnými páry, které už děti mají. *„Přátelé takového páru zakládají rodiny a začínají žít vyloženě rodinným způsobem, všechny dovolené a volný čas tráví s dětmi. Pro pár bez dětí je poté taková dovolená poměrně bolestivá,“* říká Lenka Procházka. To pak může vést i k tomu, že se páry začnou stranit společnosti a uzavrou se do sebe.

Sdílení problémů může ale naopak i pomoci. Řešením je například vyhledání psychoterapeuta, který pomůže zvládnout emocionální výzvy, pracovat se stresem a posílit partnerský vztah. Existují také různé skupiny a organizace, které se věnují podpoře neplodných párů a kde se lidé se stejnými příběhy mohou setkávat a své trápení vzájemně sdílet.

Hlavní je mluvit o svých pocitech a mít společnou zálibu

Ať je pár ve fázi, kdy se snaží počít dítě přirozenou cestou, nebo již podstupuje umělé oplodnění, základem vypořádání se s neplodností je otevřená komunikace mezi partnery. Je důležité mluvit o svých pocitech, obavách a očekáváním a také pozorně naslouchat partnerovi. Právě to může pomoci překonat vztahovou krizi. Nedostatek komunikace prohlubuje vzájemné odcizení, které může vést až k rozpadu vztahu. Partneři by se proto neměli bát si cokoliv říct a nepotlačovat své strachy nebo jakékoliv další negativní emoce.

Zásadní prevencí proti partnerské krizi v průběhu léčby neplodnosti je podle odborníků i společný čas, který tráví smysluplně. *„Doporučila bych více „uvolňujících“ aktivit, během kterých se budou soustředit také na něco jiného. Je skvělé začít dělat třeba nový sport, novou zálibu, která je obohatí a stmelí. Každý vztah potřebuje pevný základ, ať děti máme, nebo ne. Pokud spolu chceme být, využijme tohoto času pro budování pevných základů, které s dítětem poté oceníme,“* uzavírá koučka Lenka Procházka.

<https://www.dychame.cz/pocit-viny-frustrace-smutku-i-stres-co-musi-ustat-neplodny-par-pri-snazeni-o-dite>