Plodnost po třicítce. Jde zpomalit biologické hodiny a zvýšit šanci na početí?

1.4.2025 - Petr Lesenský | Dychame.cz

Lidé zakládají rodinu ve stále vyšším věku. Řada žen začíná z nejrůznějších důvodů pomýšlet na mateřství až po třicátých narozeninách, což potvrzují i statistiky. Podle údajů ÚZIS činí průměrný věk matek při narození dítěte 30,4 roku. Přitom právě třicítka je milníkem, po němž ženská plodnost přirozeně klesá a založit rodinu již nemusí být snadné. Naštěstí však existují možnosti, jak plodnost podpořit a šanci na otěhotnění zvýšit. Víte, jaký vliv má hormonální rovnováha? Jakou roli v plodnosti hraje strava? A co může zablokovat ovulaci?

S přibývajícím věkem ženy se rapidně snižuje šance na bezproblémové početí. *„Zatímco ve 22 letech je pravděpodobnost otěhotnění v průběhu jednoho cyklu asi 25 procent, v 35 letech již jen přibližně 16 procent a v 38 letech pouze 11 procent,“* říká renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně společnosti Vegall Pharma. Vyšší věk ženy zvyšuje také zdravotní rizika spojená s těhotenstvím, jako je onemocnění cukrovkou či preeklampsie, problémy v průběhu těhotenství, vyšší je též riziko různých komplikací během porodu, potratu nebo vrozených vad dítěte. Přesto lze zdravou plodnost a samotné početí po třicítce podpořit. Víte jak?

Dejte si dýňová semínka a ořechy, vyřaďte ultrazpracované potraviny

Počet vajíček je ženám dán při narození a během života jich pouze ubývá, což nemohou nijak změnit. Co se ale do jisté míry ovlivnit dá, je jejich kvalita. Špatnou zprávou je, že s věkem přirozeně klesá, tou dobrou, že je tento proces možné alespoň trošku zpomalit. Klíčem je správná životospráva a výživa. V podpoře reprodukčního zdraví hraje klíčovou roli strava bohatá na antioxidanty, vitamíny a minerály – zejména vitamín D, kyselinu listovou, železo a omega-3 mastné kyseliny. Pokud plánujete založit rodinu, zařaďte proto do svého jídelníčku vlašské ořechy, avokádo, olivový olej, listovou zeleninu nebo třeba dýňová semínka. *„Naopak se vyhýbejte vysoce průmyslově zpracovaným potravinám, nadměrnému příjmu cukru nebo transmastným kyselinám, které mohou negativně ovlivňovat ovulaci i hladinu hormonů,“* upozorňuje MUDr. Pavel Turčan. Hormonální rovnováhu je možné podpořit také přírodní cestou, například preparáty s fytoestrogeny z červeného jetele a mateří kašičkou, jako je Sarapis Mensis. Ten přispívá k harmonizaci menstruačního cyklu a podpoře ovulace. Samozřejmostí by mělo být omezení (nebo nejlépe vyřazení) alkoholu a kouření, neprospějí ani vysoké dávky kofeinu. Samostatnou kapitolou jsou pak toxiny kolem nás. Některé chemikálie, například bisfenol A (BPA) mohou hormonální rovnováhu narušovat. Proto se doporučuje sledovat složení kosmetiky, uklízet domácnost netoxickými přípravky nebo třeba používat skleněné či nerezové lahve namísto plastových.

Stres zkroťte spánkem a pohybem

Jedním ze zásadních negativních faktorů, které mohou výrazně ovlivnit schopnost otěhotnět, je dlouhodobý stres. Zvyšuje totiž hladinu kortizolu, což narušuje hormonální rovnováhu, a dokonce může úplně zablokovat ovulaci. Stresové hormony rovněž negativně ovlivňují děložní sliznici, což snižuje šanci na úspěšné uhnízdění oplodněného vajíčka. Bohužel se ženy často dostávají do bludného kruhu vypětí: Jsou ve stresu, protože se jim po třicítce nedaří otěhotnět, a to se jim nedaří, protože jsou ve stresu. Pokud se snažíte otěhotnět, věnujte více času aktivitám, které mohou nervové zatížení zkrotit nebo alespoň zmírnit. Mezi takové patří třeba pravidelná dechová cvičení, jóga či

meditace. Rozhodně však prospějí také pravidelné procházky přírodou nebo čtení knihy. Podle studie univerzity v Sussexu z roku 2009 stačí pouhých šest minut čtení na to, aby se úroveň stresu snížila až o 68 %. Zásadní je též kvalitní spánek. Během noci totiž tělo regeneruje a vyrovnává hormonální hladiny. Nedostatek spánku může vést k nerovnováze estrogenu a progesteronu a ovlivnit ovulaci. Ideální je spát sedm až osm hodin denně a dodržovat pravidelný spánkový režim.

Ovulaci sledujte pomocí testů, na aplikaci nespoléhejte

Pokud plánujete založit rodinu, je důležité vědět, kdy máte největší šanci otěhotnět. Pokud jste však už na narozeninovém dortu sfoukla třicet svíček, může váš menstruační cyklus začít vykazovat známky nepravidelností. To ve výsledku mnohdy vede k nepravidelné a nespolehlivé ovulaci. Mohou se rovněž objevovat anovulační cykly, kdy vaječníky vajíčko vůbec neuvolní. Kromě klasického sledování menstruačního kalendáře je proto dobré vyzkoušet i ovulační testy, které jsou přesnější a spolehlivě ovulaci odhalí. *„Často se stává, že skutečná ovulace u ženy probíhá jindy, než předpokládá její menstruační aplikace,“* podotýká lékař s tím, že pokud se neúspěšně snažíte otěhotnět déle než jeden rok, v případě 35leté ženy půl roku, nebo je váš cyklus nepravidelný, doporučuje návštěvu gynekologa. *„Lékař pomocí testů ověří například hladinu antimülleriánského hormonu, který odráží ovariální rezervu ženy, tedy jakou zásobou vajíček žena disponuje. Také provede potřebná vyšetření ultrazvukem a navrhne další postup,“* uzavírá lékař.

https://www.dychame.cz/plodnost-po-tricitce-jde-zpomalit-biologicke-hodiny-a-zvysit-sanci-na-poceti