



SEGÍTŐ ÖTLETEK  
MEDDŐSÉGGEL KÜZDŐ  
PÁROKNAK

# AJÁN DÉK RA VÁRVA

## Meddő vagyok?

A meddő szónak sokféle negatív árnyalatú jelentése van, de talán a szó szerinti a legtragikusabb, mert valami olyasmit jelent: az élet továbbadására képtelen.

### HA TE IS ÖSSZEREZZENSZ A SZÓ HALLATÁN,

- mert félelmeid között ott van a terméketlenség lehetősége,
- mert hónapról hónapra csalódottan kell szembesülnöd azzal, hogy most sem fogant gyermeketek,
- mert esetleg már meg is kaptad ezt az orvosi véleményt,

akkor neked készült ez a kiadvány, hogy hasznos információival és tanácsaival elindítson a gyermekáldáshoz vezető természetes úton, hogy megtehesd, ami rajtad múlik.

*Akkor is érdemes elolvasnod, ha tudatosan készülsz a későbbi gyermekvállalásra.*

### MIT JELENT A MEDDÓSÉG ORVOSI ÉRTELEMBEN?

A termékenységet akadályozó egy vagy több betegségből adódó kóros állapot.

A lakosság körülbelül 20 %-át érinti (40 %-ban a nőnél, 40 %-ban a férfinél, 20 %-ban mindkét félnél van valamilyen probléma).

35 év alatti pár egyik vagy mindkét tagjánál felmerülhet a gyanúja, ha rendszeres nemi együttlétből egy év alatt, vagy termékeny napokra időzített együttlétből fél év alatt nem fogan gyermekük.

### ÉRDEMES TUDNI,

- hogy az életkor előrehaladtával jelentősen csökken a megtermékenyülés esélye, mivel a petesejtek minősége egyre romlik,<sup>1</sup>
- hogy 40 éves kor felett a várandósság egyre nagyobb arányban végződik vetéléssel,
- hogy a várt gyermekáldás elmaradásának lelki következményei is vannak, ilyenkor valódi gyászfolyamat mehet végbe.



# A meddőség leggyakoribb okai

## NŐI OKOK

- Szervi ok (pl. petevezeték-elzáródás, endometriózis, mióma)
- Nem megfelelő minőségű a petesejt
- Peteérési és ovulációs problémák
- Hormonális rendellenességek (nemi hormonok mennyisége, inzulinrezisztencia, pajzsmirigy problémák, nem megfelelő prolaktinszint, policisztás petefészek szindróma - PCOS)
- A központi idegrendszer (hipotalamusz, hipofízis) működési zavara
- Hematológiai okok (a fokozott véralvadással járó állapotok - trombózisok - meddőséget és vetélést is okozhatnak)

## KÖZÖS OKOK

- Genetikai okok
- Immunológiai okok (pl. autoimmun betegségek)
- Fokozott és hosszabb ideig fennálló stressz
- Nem megfelelő táplálkozás (étel-intolerancia, elégtelen folyadékbevitel, túlzott koffeinfogyasztás, ásványi anyag- és vitaminhiány)

## KÖZÖS OKOK

- Fertőzések
- Túlsúly/soványság
- Nem megfelelő mennyiségű és minőségű alvás
- A környezetben lévő káros anyagok, vegyszerek, sugárzások
- Dohányzás, alkohol, drog
- Lelki okok

## FÉRFI OKOK

- Szervi ok (pl. ondóvezeték-elzáródás, herevisszértágulat)
- Nem megfelelő mennyiségű és minőségű (morfológiai szempontból rendellenes) hímivarsejtek
- Azok a hatások, amelyek tartósan megemelik a herek hőmérsékletét (szoros nadrág, laptop az ölben tartva, ülésfűtés, stb.)
- A hereket ért trauma, sérülés
- Jelentős hasi vagy medenceüregi műtét
- A herezacskóba le nem szállt here
- Szexuális probléma (pl. merevedési zavar)

# Diagnózis:

„Ismeretlen eredetű meddőség”

Ez a fájdalmas diagnózis sokkoló és sok kérdést vet fel benned: „Miért nem születhet gyermekünk, ha látszólag minden rendben? Ki a hibás ezért? Hogyan tovább?”

Előfordulhat, hogy nem volt elég komplex a kivizsgálás. (Például, ha nem veszik figyelembe a női ciklus egyediségét: a 21. napi progeszteronszint-mérés félrevezető eredményt mutat, ha a nőnek nem a 14. nap környékén van az ovulációja.)

## LEHETSÉGES VIZSGÁLATOK AZ OKOK MEGTALÁLÁSÁRA

- Részletes hormonvizsgálat vérből (LH, FSH, pajzsmirigy-panel, ösztrogén, progeszteron, prolaktin, tesztoszteron, kortizol, AMH, SHBG, D3-vitamin)
- Inzulin méréssel egybekötött terheléses vércukorszint vizsgálat
- Nőgyógyászati vizsgálat (petevezeték-átjárhatósági vizsgálat, esetleges endometriózis szűrése)
- Ultrahangos peteérés figyelés (folliculometria)
- Andrológiai konzultáció, spermavizsgálat (mozgékonyság, morfológia, mennyiség és esetleges fertőzések kimutatása)
- Immunológiai vizsgálat (konzultáció, vérvétel)
- Hematológiai vizsgálat (konzultáció, vérvétel)

## NE ADD FEL,

hiszen ha azt a diagnózist kaptad, hogy ismeretlen eredetű a terméketlenséged, az azt is jelenti, hogy eddig semmilyen orvosi okot nem diagnosztizáltak, ami kizárná, hogy gyermeked szülessen!

Ahhoz, hogy a hormonvizsgálatok eredményeit helyesen értékelhessük, fontos tudni, hogy a hormonok szintje a menstruációs ciklus során napról-napra változik, így nem mindegy, melyik vizsgálatra mész el. Mivel minden nőnek egyedi a ciklusa, a ciklustáblázatod kiemelkedő fontosságú a megfelelően időzített hormonvizsgálatokhoz és kezelésekhöz.

## A MEDDŐSÉG HÁTTERÉBEN SZÁMOS ESETBEN LELKI OKOK IS ÁLLHATNAK



### TÚLZOTT NYOMÁS AZ ISMÉTLŐDŐ SIKERTELENSÉG MIATT

A hónapról hónapra történő reménykedés és csalódás olyan, mint egy érzelmi hullámvasút. A várakozás meglehetősen sok terhet ró a párkapcsolatra.



### HÁZASTÁRSI PROBLÉMÁK

A házastársak között nincs egység, nem mernek hosszú távon számítani egymásra.



### SZÜLŐI „NYOMÁS”

Előfordul, hogy a szülőktől való elszakadás elmaradása gátolja az új család megszületését.



### KORÁBBAN SZERZETT LELKI-FIZIKAI SÉRÜLÉSEK

Fiatalkori traumatikus élmény, zaklatás.



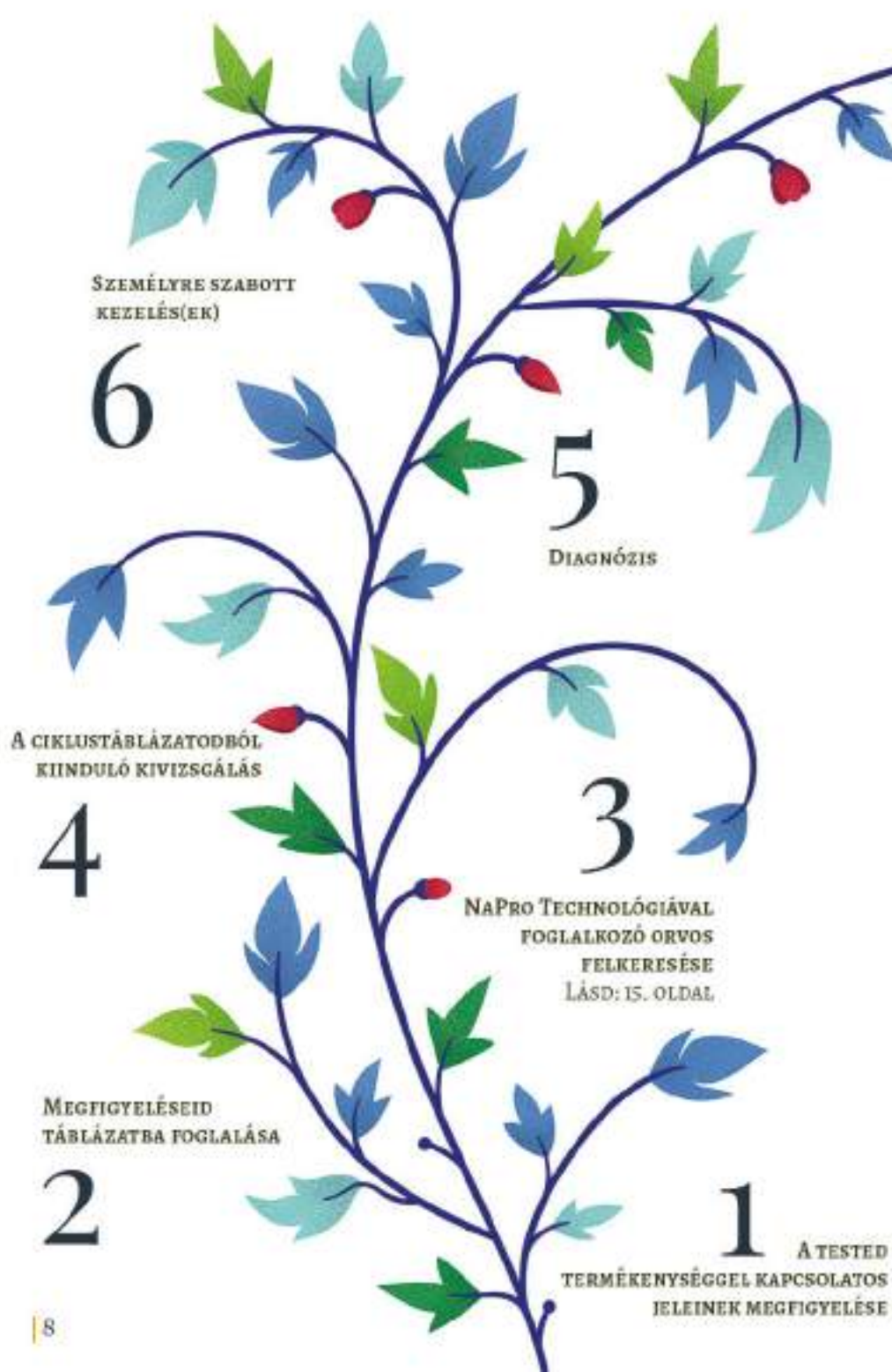
### AZ ELVÁRÁSOKNAK VALÓ MEGFELELÉS

A pár az egzisztencia megteremtésére, a karrier építésére fókuszál, esetleg a gyermek születésének „optimális” körülményeit és idejét is túlságosan kontrollálni szeretné.



### KORÁBBI ABORTUSZ

Egyes kutatási eredmények szerint az abortusz után nő a vetélés, a méhen kívüli várandósság és a koraszülés valószínűsége.



SZEMÉLYRE SZABOTT  
KEZELÉS(EK)

6

5

DIAGNÓZIS

A CIKLUSTÁBLÁZATODBÓL  
KIINDULÓ KIVIZSGÁLÁS

4

3

NAPro TECHNOLOGIÁVAL  
FOGLALKOZÓ ORVOS  
FELKERESÉSE  
LÁSD: 15. OLDAL

MEGFIGYELÉSID  
TÁBLÁZATBA FOGLALÁSA

2

1

A TESTED  
TERMÉKENYSÉGGEL KAPCSOLATOS  
JELEINEK MEGFIGYELÉSE

7

A TERMÉKENYSÉG HELYREÁLL

MIT JELENT A

## *cikluskövetés?*

A női ciklus során zajló hormonális változások jellemző testi jelekkel járnak együtt. Ha ezeket – napi pár perces időráfordítással – megfigyeled és feljegyzed, nyomon követhető, hogy minden rendben zajlik-e a ciklusaidban.

A ciklusképed nem minden hónapban egyforma. A nők jelentős részénél nem 28 napos a ciklus, és esetükben sem mindig a 14. napon történik meg az ovuláció. Így kiemelkedő jelentősége van az egyéni cikluskövetésnek, a célzott vizsgálatok és kezelések miatt is. Bizonyos esetekben már a pontos időzítés, vagyis az ovulációhoz közeli intim együttlét is elég a sikerhez.

Ma már a cikluskövetésnek többféle, tudományosan elismert módszere ismert, melyek közül hazánkban több is elérhető. Fontos hangsúlyozni, hogy a hatékonyság jelentősen romlik, ha autodidakta módon próbálsz elsajátítani és alkalmazni bármelyik módszert. Ezért, ha a termékenységtudatos cikluskövetés felkeltette az érdeklődésedet, mindenképp keress meg egy szakképzett oktatót!

A cikluskövetés hazai honlapja:

[HTTPS://CIKLUSKOVETES.HU](https://cikluskovetes.hu)



# A meddőségkezelés átfogó megközelítése

**Termékenység az egészséges állapot helyreállításával**

Az angol „Natural Procreative Technology” (továbbiakban NaPro) a természetes fogantatás tudománya, mely új megközelítés a reproduktív és nőgyógyászati egészségügyi ellátásban. Több mint 40 éves tudományos kutatási háttérrel rendelkezik.

A NaPro az oki orvoslás egyik irányzata, ami nem tünetet kezel, hanem feltárja és gyógyítja a meddőség és az egyéb nőgyógyászati betegségek okait.

A NaPro a termékenységet az egészség egyik fő jelének tekinti.<sup>3</sup> Ezért célja, hogy helyreállítsa a férfi és női szervezet eredeti, egészséges működését.

Ha a kezelés során a nő visszanyeri az egészségét, a megfogant magzat az anya egészséges szervezetében fejlődhet. Ez a baba egészségét tekintve kiemelkedően fontos szempont.

Azért mondjuk természetes módszernek, mert a gyermek természetes módon, a házaspár szeretetteljes egyesüléséből fogan meg.

A NaPro tiszteletben tartja a nő méltóságát, a házasság egységét és a gyermek sérthetlenségét.



## A NaPro-nak két fontos pillére van.

Az egyik a menstruációs ciklus és a ciklus alapján látható biológiai jelek értékelése, melyet a nők által vezetett Creighton ciklustáblázat tesz lehetővé. Ez a ciklustáblázat tehát a NaPro elsődleges diagnosztikai eszköze, amely az orvos számára lehetővé teszi a kóros állapotok feltárását és a kezelése hatásának nyomon követését.

A másik pillér a diagnosztika és a személyre szabott terápia. A kezelése során a nőgyógyászat, az immunológia, az endokrinológia és a sebészet legmodernebb eredményeit és eszközeit alkalmazza.

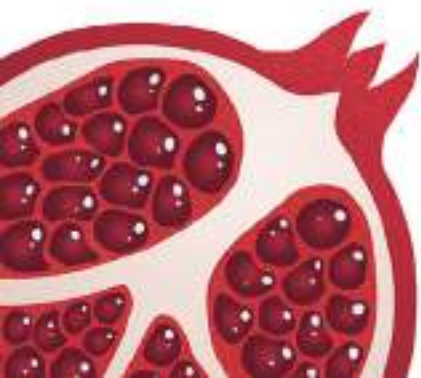
### TUDTAD?

*Úgy is lehet gond az ovulációval, hogy közben szabályosak a ciklusaid.*

*Az édesanya és az édesapa testi és lelki egészsége kiemelkedően fontos az egészséges várandósság eléréséhez.*

*Ha a megszületett gyermekeket nézzük, a NaProTechnológia® – a meddőség okától függően – 40-80 %-os sikermutatóval rendelkezik.*

*A meddőségi központok nem a megszületett gyermekek száma alapján adják meg sikerességi mutatóikat, hanem az elért várandósságok száma alapján.*



# Asszisztált reprodukciós eljárások (ART)

Válójában nem kezelik a meddőséget okozó problémá(ka)t, hanem azokat „megkerülve” igyekeznek elérni a várandósságot.

Két fő típusa:

**1. Inzemináció** (mesterséges ondóbevitel): A peteérés ideje alatt a méhnyakba, a méhbe vagy a petevezetőbe juttatják a spermiumokat.

**2. In vitro fertilizáció (IVF) - lombik-eljárás:** Az eljárás során a nő testén kívül termékenyítik meg a petesejtet, majd az embriót beültetik a méhbe.

Az IVF során a petefészek gyógyszeres stimulációjával gyakorlatilag „kikapcsolják” a női ciklus eredeti hormonális működését.

Mesterségesen kikényszerítik egy olyan petesejt és hímivarsejt egyesülését, amelyek természetes úton valószínűleg soha nem egyesültek volna.

*„Arra kell összpontosítani, hogy megfelelő gyógyszerek beadása után petesejteket tudjunk szerezni. Majd a petesejteket a hímivarsejtekkel egyesítve különböző mikro- és makroszűzőkkel hozunk létre teremtményeket, pár napig figyeljük osztódásukat az anyaméhen kívül, majd eldöntjük, hogy melyeket ültessük be az anya méhbe, hogy ott tovább fejlődjenek. Tudni kell azonban, hogy létrejöttük pillanatától egészen a transzfer pillanatáig folyamatosan veszélynek van kitéve az embriók élete.(...)”*

*A fagyasztás, olvasztás folyamán - amin a be nem ültetett embriók mennek keresztül - szűrés, embriószakaszban lévő élet elpusztul, vagy amikor behelyezik őket a nő méhbe, nem lesz elég erejük. (...)”*

*Helytelen folyamat az embriók kiválasztása is, amikor arról döntenek, hogy mely embriókat ültessék be... mi alapján választunk? Egyszerűen szelektálunk. Klerószakolt szelektáció, mesterséges.”<sup>34</sup>*

*(Tadeusz Wasilewski, szülész-nőgyógyász - aki 14 éven keresztül végzett lombik beavatkozásokat)*

Nem létezik olyan lombikmódszer, amely biztonságos lenne minden egyes, az eljárás során megfogant élet számára. Még akkor sem, ha csak annyi petesejtet termékenyítenek meg, ahányat beültetnek.

## A LOMBIKELJÁRÁS LEHETSÉGES NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEI

- A nagy dózisu hormonkezelés szövődménye lehet a petefészek-hiperstimulációs szindróma (OHSS), mely a nők egynegyedét érinti. OHSS esetén előfordulhat a petefészek-megnagyobbodása vagy torzulása, trombózis, mellkasi- és hasúri folyadékgyülem, nehézlégzés, a vese és máj működésének zavara, vérzészavar, kismencedői fertőzés.<sup>4</sup>
- Jelentősen emelkedik a petefészek- és emlőrák kockázata.<sup>5</sup>
- Nagyobb a méhen kívüli várandósság esélye.<sup>3b</sup>
- Az anyáknál gyakrabban fordul elő terhességi magas vérnyomás, terhességi cukorbetegség és vérszegénység.<sup>6</sup>
- Emelkedik a korai és késői vetélés esélye, a koraszülés és kis születési súly, halvaszületés valószínűsége.<sup>3b</sup>
- A „lombikbabáknál” nagyobb százalékban fordul elő valamilyen születési rendellenesség.<sup>7</sup>
- A beültetett embriók esetében sem garantálható, hogy megszületnek. A be nem ültetett, lefagyasztott embrióknak pedig hatványozottan tovább csökken az életre való esélye.<sup>3c</sup>
- Az ún. embrióredukció során megölik az anyaméhben fejlődésnek indult életet (ikervárandósság esetén).<sup>8</sup>

*Egy brit statisztikai adat szerint 10 év alatt 122 000 gyermek született lombik eljárással, ehhez több mint 3,8 millió (!) embrió élete indult el az eljárások során.<sup>3d</sup>*

## BIOETIKAI DILEMMÁK

**A fogantatás körülményei:** Az asszisztált reprodukciós eljárások különválasztják az élet fogantatását annak természetes formájától, a házastársi együttléttől, és az ivarsejteket laboratóriumi anyagként kezelik.

**Pre-implantációs diagnosztika:** mielőtt beültetik az embriót, meg tudják állapítani, hogy genetikailag egészséges-e. Ha valamilyen rendellenességet vesznek észre, az embriót kidobják.

**A házaspár kapcsolatára gyakorolt hatás:** törést jelenthet a házastársi kapcsolatban, ha egy nőt/férfit nem csak a házastársa tehet anyává vagy apává.

*Magyarországon az aktuális törvények szerint az ivarsejt adományozás illetve az embriódonáció anonim. Sem a szülők, sem a gyermek soha nem ismerheti meg a genetikai szülőt.*



# Ha úgy érzed, hogy az asszisztált reprodukciós eljárásokat nem szívesen választod

- Tájékozódj, kezd el követni a tested jelzéseit, és tanuld meg a cikluskövetést!
- Kezdj őszinte beszélgetésbe a társaddal testi, lelki egységekről, szexualitásokról, termékenységekről!
- Próbáld meg minél nagyobb lelki közelségre törekedni és egymással minőségi időt tölteni!
- Találd meg a módját, hogy hogyan tudod levezetni a szervezetedet érő stresszhatásokat (pl. sport, túrázás, relaxáció stb.) Ezek ugyanis hatással vannak az egészségi állapotunkra, és így a termékenységünkre is!
- Iratkozz be egy intim torna tréningre (pl. Kriston Intim Torna, Aviva torna), ez férfiaknak és nőknek egyaránt elérhető!
- Kezdj rendszeres, de nem túl megerőltető testmozgásba!
- Próbáld megszabadulni a környezetemben lévő káros, mérgező anyagoktól (pl. vegyszerezett gyümölcsök, műanyag edényekből forró étel/ital hatására "kioldódó" mérgező anyagok)!
- Ételérzékenység esetén szigorúan tartsd be az ajánlott diétát!

# Hogyan tovább?



HA SZÍVESEN MEGTANULNÁD A CIKLUSKÖVETÉST, ITT TÁJÉKOZÓDHATSZ:

FEMM:  
[WWW.TERMEKENYVAGY.HU/FEMM/](http://WWW.TERMEKENYVAGY.HU/FEMM/)

Creighton-Módszer  
[WWW.CSALADTERVEZO.HU](http://WWW.CSALADTERVEZO.HU)

Sensiplan:  
[WWW.TERMESZETESBIZTONSAGOS.HU](http://WWW.TERMESZETESBIZTONSAGOS.HU)

Billings Ovulációs Módszer:  
[WWW.BILLINGS.HU](http://WWW.BILLINGS.HU)



Az aktuálisan Magyarországon NaProTechnológiát alkalmazó orvosokról a Creighton Módszer oktatói tudnak naprakész információval szolgálni.  
[WWW.CIKLUSKOVETES.HU](http://WWW.CIKLUSKOVETES.HU)



## KERESZTÉNY CSALÁDI CENTRUM

A Centrum egy olyan kórházi háttérrel rendelkező szakrendelés, ahol szűrővizsgálatokkal, a szükséges kezelések helyben történő elvégzésével, lelki segítségnyújtással, illetve a fiatal felnőttek esetében prevencióval, tanácsadással segítenek a családalapításban, az egészséges, boldog párkapcsolat kialakításában. A központban minden államilag támogatott vizsgálat térítésmentesen vehető igénybe.

[KERESZTENYCSALADICENTRUM.COM](http://KERESZTENYCSALADICENTRUM.COM)



## VESZTESÉGFELDOLGOZÁS: HA ÚGY ÉRZED, A MAGZATOD ELVESZTÉSE MIATTI GYÁSZ FELDOLGOZÁSÁHOZ SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGED:

"Ne féj, ne aggódj!" gyógyító lelkigyakorlat:  
[WWW.JOPPE.HU/PROGRAMJAINK](http://WWW.JOPPE.HU/PROGRAMJAINK)

Ráhel szőlőskertje gyógyító hétvége:  
[HU-FACEBOOK.COM/RAHEL SZOLOSKERTJE](http://HU-FACEBOOK.COM/RAHEL SZOLOSKERTJE)

Egyéni segítség: szakképzett pszichológus, mentálhigiénés szakember

Gyászfeldolgozást segítő csoportok

[GYASZPORTAL.HU/INDULO-GYASZ-CSOPORTOK/](http://GYASZPORTAL.HU/INDULO-GYASZ-CSOPORTOK/)



## Örökbefogadás: a szülővé válás másik útja

A házaspárok teljesen természetes, szívből fakadó, **saját gyermek utáni vágya két módon valósulhat meg.** Az egyik út, hogy vér szerinti gyermekük születik, a másik az örökbefogadás. **Az örökbefogadás a szülővé válás szintén csodálatos, ugyanakkor nehezebb útja is.** Éppen ezért szakemberek készítik fel a házaspárokat és kísérik, támogatják őket az örökbefogadás egész folyamata során.

Nem minden házaspár érez hívást az örökbefogadásra. Azok a párok azonban, akik örömmel és nyitott szívvel lépnek erre az útra tanúságot tesznek arról, hogy minden élet értékes ajándék!

Megtapasztalják, hogy a szívük kitér, hogy túl tudnak lépni a rokoni-vérségi kötelékeken és **képesek sajátjukként szeretni az örökbefogadott gyermekeiket.** Őszinte szeretetükön az sem változtat, ha később esetleg vér szerinti gyermekek is érkeznek a családjukba.

*Örökbefogadásról bővebben:*

FESZKALAPITVANY.HU

TEGYESZ.HU/OROKBEFOGADAS/

BOICSO.HU

OROKBE.HU

## Ha rokon vagy barát vagy

Talán csak segíteni szeretnél, talán csak aggódsz, ilyenkor jusson eszedbe, hogy a gyerekekre vágyakozó párok, akik újra és újra sikertelenül próbálkoznak, nagyon sebezhetők.

Amit te ártatlan kérdésnek gondolsz, vagy viccelődésbe próbálsz csomagolni, nekik iszonyúan fájhat.

„Ugye tudod, hogy te sem leszel fiatalabb?“, „Az élet értelme a gyerek.“, „Szeretnék már nagymama lenni!“ Mit érezhet ezek hallatán az, aki évek óta küzd a gyermekáldásért, túl a futószalagszerű beavatkozásokon, esetleg többször is elvetélt, vagy retteg, hogy nem lehet gyermeke? Annak a nőnek, aki minden hónapban összeomlik, aztán darabjaiból alkotja újra magát és reményeit, nem fog újdonsággal szolgálni a

szomszéd Julcsi esete, és nincs már olyan gyógyszer, vitamin, gyógytea, amit ki ne próbált volna.

Megerősítheted a megrendült ön-értékelést pozitív visszajelzésekkel. Pl: Nagyszerű édesanya/apa leszel! Nagyon szerencsések lesznek a gyerekeitek!

Ha családtagként vagy barátként támogatni szeretnéd a gyerekekre váró párt, akkor EGYETLEN alkalommal és NEM a körbeült asztalnál, hanem KETTESBEN vagy hármásban érdeklődj! Biztosítsd őket arról, hogy ha bármiben segíthetsz, számíthatnak rád, és a kapcsolatokat nem befolyásolja, születik-e gyermekük vagy sem.<sup>9</sup>

## FELHASZNÁLT IRODALOM



1. TY Tan, MSK Lau, SF Loh, HH Tan: Female ageing and reproductive outcome in assisted reproduction cycles. Singapore Med J. 2014. 55(6): 305-309.
2. F Vigil, C Lyon, B Flores, H Rioseco: Ovulation, a sign of health. The Linacre Quarterly. 2017. 84 (4): 343-355.
3. Schaffler Orsolya: Gyermekek születése természetesen. Beszélgetések a NaPro Technológiáról. Új Ember Kiadványok. 2017. szeptember-október, 41. évfolyam, 4. szám, 23. oldal
4. Szabó G, Árokcsillási A, Pócsi D, Murber Á, Urbancsek J, Rigó J: Az ovariális hiperstimulációs szindróma kórelőzménye és korszerű klinikuma. Orvosi Hetilap. 2018. 159(34): 1390-1398.
5. W Teede: The truth about in vitro fertilisation. „Love One Another?” 35/2016. <https://foamagazine.org/archive/2016/2016-35/the-truth-about-in-vitro-fertilisation>
6. Human Fertilisation & Embryology Authority. Risks of Fertility Treatment. <https://www.hfea.gov.uk/treatments/explore-all-treatments/risks-of-fertility-treatment/>
7. M. Hansen, H Kurinczuk, C Bower, S Webb: The Risk of Major Birth Defects after Intracytoplasmic Sperm Injection and in Vitro Fertilization. New England Journal of Medicine. 2002. 346(10):225-30.
8. G Ibérica, J Navarro, L Blasco, C Simón, A Pellicer, J Remohí: Embryo reduction of multifetal pregnancies following assisted reproduction treatment: a modification of the transvaginal ultrasound-guided technique. Human Reproduction. 2000. 15(10): 2228-2233.
9. <https://babanamakonkultacio.hu/egyeb/nyitl-level-a-gyermeket-kuz-do-nok-csaladtagjainak-arvai-nota-pszichologusnal>
10. <https://www.magyarKurir.hu/hirek/fo-hir-gyermekre-vegoknak>

## IMPRESSZUM



### Kiadja a CSAKAZERTIS a Családokért Egyesület

Kaposvár, 2022  
A kiadvány megrendelhető: [info@csakazertis.hu](mailto:info@csakazertis.hu),  
illetve +36 30 596-7432  
További információk: [csakazertis.hu](http://csakazertis.hu)

### Szakmai lektor

*Angela-Rossy Flóra*, Creighton Módszer oktató

### Írta és szerkesztette

*Ódórné dr. Udó Lilla, Baráncsi Márta és Tóth Lajos*

### Gráfikai kivitelés, ábrák, ábrák és grafikai

*Kaszász Bernini Zsófia* (Karculat Reklámgrafika)

A kiadvány a Bethlen Gábor Alapkezelő támogatásával valósult meg.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR  
Alap

## KIMENTEM VELE A VÁRÓBA, SIMIVEL, A GYERMEKEMMEL, FOLYAMATOSAN EGYMÁS SZEMÉBE NÉZTÜNK ÉS ÉNEKELTEM NEKI...<sup>10</sup>

Kilenc évig vártunk, hogy megkapjuk ezt az ajándékot Istentől. Nagyon hosszú idő ez.

A „Mikor szeretnétek kisbabát?” típusú kérdésseltevéseket éltük meg zavaróan. Három év után azonban már úgy voltunk vele, hogy tényleg jó lenne, ha mi is megkaphatnánk a gyermekélményt. Ekkor döntöttünk úgy, hogy orvosilag utánajárunk, van-e ennek valami egészségügyi akadálya. Egy rutin nőgyógyászati vizsgálattal kezdtük, majd folytattuk a probléma keresését – még öt éven át. Lényegében nem találtunk olyan helyet, ahol a gond valódi okát tárták volna fel és meggyógyították volna. Mindenhol a mesterséges eljárások felé tereltek minket, mi azonban nem akartunk ezen az úton járni.

Nagyon összekovácsolódtunk a nyolc év alatt, s egyúttal be is zárult a kapcsolatunk. A sok orvoshoz járás, a tortúrák olyan fájdalmakat hoztak elő bennünk, amelyek nem engedték, hogy másoknak is beszéljünk minderről. Még a családunknak sem. Egyszerűen nem tudtunk megnyílni. Aztán elérkezett az idő, körülbelül az ötödik év után, amikor az emberek már nem is kérdeztek minket arról, hogy mikor lesz gyermekünk. A kívülről nem tudtak mit kezdeni velünk.

Kétségbeesés és bizakodás hullámmzásában éltünk. Időnként én voltam az erősebb, máskor Kata.

Amikor megismerkedtünk a NaProval, nagy remény ébredt bennem: bizakodás, hogy van orvosi megoldás. Elsőként a Creighton-módszert sajátítottuk el. Ezáltal az életünk részévé vált a NaPro. Ez erőt adott. Sokkal komplexebb, célirányosabb volt, mint azok a módszerek, amelyekkel korábban talákoztunk...

S a várandósságom végén Simi természetes szülés útján érkezett a világra.

### Záhonyi Kata és Lajos

*akiknek a NaPro-módszer segített, hogy gyermekük szélethessen*



