



# Ωάρια στην Κατάψυξη

ΕΙΣΤΕ ΓΥΡΩ ΣΤΑ 35 ΚΑΙ ΤΟ ΘΕΜΑ ΠΑΙΔΙ ΑΡΧΙΖΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΚΑΙΕΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΣΤΕ SINGLE, Η ΔΟΥΛΕΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΗ Η'ΑΠΛΩΣ ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΗ; ΜΗ ΝΙΩΘΕΤΕ ΜΟΝΕΣ.

από την **ΜΙΝΑ ΜΠΙΡΑΚΟΥ**

**Μ**έχρι τα 35 ήμουν πολύ χαλαρή σε σχέση με το θέμα παιδί. Ουδέποτε είχα νιώσει βιολογικά ρολόγια να χτυπάνε ή μητρικά φίλτρα να κολλάζουν. Με τα παιδάκια γύρω μου -φίλων, γνωστών, συγγενών- είχα μια ΟΚ σχέση. Τους φερόμουν σαν να ήταν ενήλικες με λίγη παραπάνω υπομονή και γλύκα και κατανόηση. Κάποια τα συμπαθούσα, κάποια όχι και τόσο. Κάποιες φορές είχα κέφι και έπαιζα μαζί τους με τις ώρες (ιδίως έξω στη φύση). Άλλες φορές έλεγα ένα γεια και πέντε κουβέντες και μετά βαριόμουν. Υπήρχαν φορές που προτιμούσα το pet της οικογένειας από το παιδί τους. Πάντα όμως με μια κρυφή ενοχή. Ενοχή που δεν ξετρελαινόμουν με κάθε παιδάκι, ενοχή που δεν «έλιωνα» με κάθε χαμόγελό τους, ενοχή που δεν αγχωνόμουν με τα χρόνια που περνούσαν, ενοχή που προτιμούσα να μαθαίνω εγώ skateboard αντί να το μαθαίνω σε κάποιο 4χρονο με τα γονίδια μου. Σήμερα, στα 41 μου, νιώθω περίπου το ίδιο. Απλώς καλούμαι να πάρω μια απόφαση. Γιατί όσο και να μικροδείχνω ή να μικρονιώθω, η ηλικία μπαίνει σε εκείνη την απαγορευτική ζώνη που οι ωοθήκες αρχίζουν να οδεύουν προς συνταξιοδότηση. Συνεχίζω να μην είμαι σίγουρη ότι θέλω παιδί. Αλλά πλέον η ζυγαριά γέρνει ανάποδα από ό,τι πριν 5-6 χρόνια. Ίσως γιατί

έχω ζήσει αρκετά και αρκετά έντονα, έχω γλυκάνει, έχω γίνει ευσυγκίνητη, έχω αποκτήσει άλλη κατανόηση, υπομονή και δεκτικότητα προς τους γύρω μου. Και μου έχει επιτεθεί και αυτή η σοφία της ηλικίας που κατατροπώνει τον ατομισμό και την εγωιστική καλοπέραση εκεί που δεν το περιμένεις. Π.χ. μια Κυριακή γύρω στις 12 το μεσημέρι κι ενώ χουζουρεύεις στο κρεβάτι με τον αγαπημένο σου, τις δυο σας γάτες, delivery brunch και τη δεύτερη σεζόν του *Love* στο Netflix. Εκεί, τη στιγμή που τον κοιτάζεις, χώνεις τις πατούσες σου στις δικές του και οι γάτες γουργουρίζουν στεντόρια, αντί να σκεφτείς τι ήρεμα κι ωραία είσαι, τι πολυτέλεια και ελευθερία είναι να μην πρέπει να σηκωθείς για κανέναν, βρίσκεσαι να σκέφτεσαι ότι ωραία θα ήταν να είχατε κι ένα ξανθό πιτσιρίκι στην εικόνα. Δυο μέρες μετά, γυρνάς κουρέλι στις 12 τη νύχτα από το γραφείο, καταρρέεις στον καναπέ χωρίς κουράγιο να βγάλεις ούτε το παλτό σου και σκέφτεσαι ότι για κανένα λόγο δεν θα μπορούσες τη δεδομένη φάση να διαχειριστείς και παιδί. Μετά από αυτά τα δύο αληθινά περιστατικά συνειδητοποίησα δυο τρία πράγματα. Καταρχάς ότι πλέον εξέταξα κανονικά την πιθανότητα παιδιού. Με τα υπέρ και τα κατά και αλλαγές γνώμης με ρυθμούς γιο-γιο, αλλά την εξέταξα. Κατά δεύτερον ότι δεν ξέρω κανέναν άνθρωπο που έγινε γονιός και τελικά το μετάνιωσε.

Visual Hellas

Αντίθετα, ξέρω αρκετούς που δεν ήθελαν, αλλά μετά ήθελαν, αλλά μετά δεν μπορούσαν ή για να μπορέσουν πέρασαν από σαράντα κύματα. Κατά τρίτον, ότι μάλλον θα γινόμουν καλή μαμά, από αυτές που συμπαθώ, από αυτές που τα παιδιά τους θα γίνουν cool, ισορροπημένοι, σύγχρονοι άνθρωποι. Και τέλος, ότι, αν μη τι άλλο, θέλω να κρατήσω για λίγο ακόμα ανοιχτές τις πιθανότητές μου. Είμαι τυχερή γιατί ξέρω από πριν καλό γυναικολόγο με ειδικευση στην υπογονιμότητα και αναποφάσιστες 40χρονες σαν την περίπτωση μου. Τον ρώτησα. Αυτά είναι όλα όσα έμαθα.

Η κατάψυξη ωαρίων συγκεντρώνει όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια και ειδικότερα μετά την ανακοίνωση των κολοσσών, Apple και Facebook ότι προτίθενται να καλύψουν τα έξοδα της κατάψυξης ωαρίων των υπαλλήλων που το επιθυμούν. Έτσι ενώ το 2009 μόνο 500 γυναίκες κατέψυξαν τα ωάρια τους, το 2013 ο αριθμός αυξήθηκε σε περίπου 5.000, σύμφωνα με τα στοιχεία της Αμερικάνικη Εταιρίας Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής (SART) ενώ το 2018 ο αριθμός αυτός προβλέπεται να φτάσει στις 76.000 γυναίκες στην Αμερική. Ποιες αφορά; Η κατάψυξη ωαρίων μπορεί να είναι ευεργετική για γυναίκες οι οποίες επιθυμούν ή είναι επιβεβλημένο να καθυστερήσουν να τεκνοποιήσουν για προσωπικούς, επαγγελματικούς, κοινωνικούς ή άλλους λόγους, για εκείνες που έχουν ιατρικούς λόγους με οικογενειακό ιστορικό πρόωρης εμμηνόπαυσης αλλά και αυτές οι οποίες διαγιγνώσκονται με καρκίνο ή έχουν υποβληθεί σε επεμβάσεις στις ωοθήκες (Αφαίρεση κύστεων ή αφαίρεση ωοθήκης) ή στις σάλπιγγες (σαλπινγκεκτομή).

Η κατάψυξη ωαρίων είναι ουσιαστικά η μέθοδος διαφύλαξης των ωαρίων που προσφέρει χρονική παράταση στη μητρότητα. Τα ωάρια που καταψύχονται διατηρούν την βιολογική ηλικία της γυναίκας την ημέρα της κατάψυξης ενώ η διαδικασία δεν είναι καθόλου δύσκολη. Για τη συλλογή των ωαρίων προς κατάψυξη, ακολουθείται διαδικασία διέγερσης των ωοθηκών με τη χρήση ορμονικών σκευασμάτων με σκοπό την συλλογή κατά το δυνατόν μεγαλύτερου αριθμού ωαρίων. Εναλλακτικά η διαδικασία μπορεί να πραγματοποιηθεί με τον τροποποιημένο φυσικό κύκλο (Modified Natural Cycle, MNC) που έχει το πλεονέκτημα της ελάχιστης έως καθόλου χρήσης φαρμάκων, αλλά ο αριθμός των ωαρίων που θα ληφθούν αναμένεται να είναι μικρός. Ο αριθμός των ωαρίων, όταν πρόκειται για κύκλους εξωσωματικής γονιμοποίησης, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, σχετίζεται άμεσα με τα ποσοστά επιτυχίας εγκυμοσύνης: όσο περισσότερα τα ωάρια τόσο υψηλότερα τα ποσοστά επιτυχίας. (Με τη διέγερση των ωοθηκών αναπτύσσονται τα υπάρχοντα ωοθυλάκια κατά τον συγκεκριμένο εμμηνορυσιακό κύκλο, δεν δημιουργούνται νέα αλλά ούτε και μειώνεται το απόθεμα τους).

Η όλη διαδικασία κρατάει 8-10 ημέρες και περιλαμβάνει υπερηχογραφήματα και εξετάσεις αίματος ανά 2-3 ημέρες, ενώ μετά την ωοληψία η οποία διαρκεί περί τα 15 με 30 λεπτά και πραγματοποιείται υπό μέθη, οι γυναίκες επιστρέφουν στις δραστηριότητές τους ακόμα και την ίδια ημέρα. Η ιδανική ηλικία για να γυναίκα να κάνει κατάψυξη ωαρίων είναι μεταξύ 25-36 ετών, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι και μεγαλύτερες ηλικίες δεν μπορούν να προχωρήσουν σε αυτή τη διαδικασία, όμως σύμφωνα με τις έρευνες όσο νεότερη είναι η γυναίκα τόσο καλύτερη η ποιότητα και ο αριθμός των ωαρίων και τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες για μια μελλοντική εγκυμοσύνη, μιας και ο χρόνος δυστυχώς δεν είναι σύμμαχος της γονιμότητας.

Μάλιστα σύμφωνα με την Αμερικάνικη Εταιρία Αναπαραγωγικής Ιατρικής (ASRM) η γονιμότητα μειώνεται σταδιακά ειδικά μετά την ηλικία των 35. Μια φυσιολογικά γόνιμη γυναίκα 30 ετών κάθε μήνα έχει 20% πιθανότητες να συλλάβει. Το ποσοστό αυτό φτάνει στο 5% για γυναίκες ηλικίας 40 ετών. Δυστυχώς με την πάροδο των ετών, εκτός της ηλικίας στην ταυτότητα, αυξάνεται και η βιολογική ηλικία των ωοθηκών. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνονται τα αποθέματα των ωοθηκών σε ωοθυλάκια (μικρές κύστες που περιέχουν τα ωάρια) και επίσης να επηρεάζεται η ποιότητα τους λόγω αλλοιώσεων στο γενετικό τους υλικό και τελικά να μειώνονται τα ποσοστά επιτυχίας εγκυμοσύνης. Για το λόγο αυτό όλες οι ειδικοί προτείνουν οι γυναίκες να υποβάλλονται σε εξετάσεις γονιμότητας εκτός από τον ετήσιο έλεγχο με το τεστ Παπανικολάου. Οι εξετάσεις γονιμότητας περιλαμβάνουν την υπερηχογραφική αξιολόγηση των ωοθηκικών αποθεμάτων (Antral Follicle Count, AFC), την εξέταση της Αντιμυλλέριου ορμόνης (Antimüllerian Hormone, AMH) και με τα αποτελέσματα τους προσδιορίζεται η βιολογική ηλικία των ωοθηκών από τον γυναικολόγο αναπαραγωγής.

Πολλές γυναίκες αναρωτιούνται αν είναι ασφαλής αυτή η μέθοδος καθώς και αν τα φάρμακα που χορηγούνται συνδέονται με κακοήθειες και πιο συγκεκριμένα με καρκίνο του μαστού. Σύμφωνα με μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες σε εκατοντάδες χιλιάδες γυναικών που έλαβαν αγωγή με ορμόνες και υποβλήθηκαν σε πρόγραμμα εξωσωματικής γονιμοποίησης και σε γυναίκες που δεν έλαβαν ορμόνες, δεν παρατηρήθηκε διαφορά στην επίπτωση καρκίνου του μαστού. Βέβαια οι ορμόνες θα πρέπει να χορηγούνται στις μικρότερες δυνατές δόσεις και για τη μικρότερη δυνατή διάρκεια όπως προεβούον οι σύγχρονες τάσεις στον τομέα της ενδοκρινολογίας της αναπαραγωγής.

Μάθετε όλες τις πληροφορίες που χρειάζεστε στο [eugonia.com.gr](http://eugonia.com.gr), ένα από τα κέντρα με τα υψηλότερα ποσοστά κύησης, που φτάνουν το 88% και κατατάσσονται ανάμεσα στα καλύτερα διεθνώς.

## Η ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ

### 11

ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ.

### 1 στις 7

ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΥΠΟΒΛΗΘΟΥΝ ΣΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕΤΑΞΥ 40-45 ΕΤΩΝ.

### 1 στις 5

ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΕΓΓΥΟΣ ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑ 30 ΕΤΩΝ.

### 1 στις 20

ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΕΓΓΥΟΣ ΜΙΑ ΥΓΙΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑ 40 ΕΤΩΝ.

### 12

ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΘΕΜΑ ΥΠΟΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΧΟΥΝ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΟ Η ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ ΒΑΡΟΣ