Płodność – od czego zależy

Data aktualizacji
2025-01-17

Warto dbać o siebie i regularnie sprawdzać stan organizmu w każdym wieku. Dziewczyna i chłopak stają się dojrzali płciowo, kiedy są zdolni do rozrodu, czyli ich organizmy wytwarzają komórki płciowe – gamety. Służą one do rozmnażania płciowego. Żeńskie gamety to komórki jajowe (oocyty), a męskie to plemniki (spermatozoidy). Produkują je gonady, czyli gruczoły płciowe.

Gonady:

- żeńskie to jajniki – produkują komórki jajowe
- męskie to jądra – powstają w nich plemniki.

W wyniku zapłodnienia z połączenia gamety żeńskiej i męskiej powstaje zygota, z której rozwija się zarodek, a potem płód.

Zdolność kobiety do prokreacji

Okres rozrodczy kobiety trwa około 30 lat. Podczas owulacji (jajeczkowania) w cyklu miesiączkowym kobiety komórka jajowa uwalniana jest z jajnika i przemieszcza się do jajowodu. Zwykle jest wtedy gotowa do zapłodnienia.

Przekwitanie, czyli klimakterium, zaczyna się kilka lat wcześniej niż wystąpi ostatnia miesiączka – czyli menopauza. W wyniku przekwitania kobieta przechodzi zmiany hormonalne i nie może już zajść w ciążę. Ostatnia miesiączka u kobiet najczęściej występuje między 45 a 55 rokiem życia.

Rezerwa jajnikowa

Rezerwa jajnikowa kobiety to liczba pęcherzyków jajnikowych, które mogą się przekształcić się w komórki jajowe zdolne do zapłodnienia. Ich liczba świadczy o szansach kobiety na zajście w ciążę. Zasób komórek jajowych kobiety jest sprawą indywidualną. Jest on określony już w życiu płodowym (ok. 20. tygodnia). Ta liczba nie zmieni się od urodzenia dziewczynki i nie można jej zwiększyć w przyszłości. Oocyty mają niedojrzałą formę, do momentu, gdy dziewczynka nie osiągnie dojrzałości płciowej.

W okresie rozrodczym kobiety w każdym cyklu menstruacyjnym uwalnia się zwykle jedna komórka jajowa. Jest to owulacja. Jeśli jest ich więcej i dojdzie do zapłodnienia, możesz zajść w ciążę mnogą. Jeśli komórka nie zostanie zapłodniona, obumiera po około 24 godzinach po owulacji. Jeśli dojdzie do zapłodnienia, przekształca się w zarodek, a potem w płód.

> **Z wiekiem zmniejsza się liczba komórek zdolnych do przekształcenia się w dojrzałą komórkę jajową. Ta rezerwa obniża się już po 20 roku życia kobiety, a w trzeciej dekadzie życia dzieje się to jeszcze szybciej. Czyli kobieta po 35 roku może mieć mniejsze szanse zajścia w ciążę niż wcześniej.**

Rezerwa jajnikowa zależy od:

- uwarunkowań genetycznych

- stylu życia i stanu zdrowia kobiety – obniża ją:
    - palenie tytoniu
    - niektóre choroby (np. endometrioza), operacje (np. jajników)
    - leczenie onkologicznie (np. chemio- i radioterapia).

Płodność mężczyzny

Przekwitanie (andropauza) u mężczyzn nie wiąże się z utratą płodności, jednak wraz z wiekiem zmieniają się parametry nasienia i spada ich jakość, co ma wpływ na płodność.

Czasami powoduje zmniejszenie szansy kobiety na zajście w ciążę. Może występować np.:

- mniej ejakulatu (nasienia, spermy) – płynnej substancji zawierającej m.in. plemniki, wydzielanej podczas ejakulacji (wytrysku) z męskich gruczołów płciowych w trakcie stosunku płciowego
- spadek liczby i mniejsza ruchliwość plemników
- mniej zdrowych plemników – więcej nieprawidłowości w ich DNA.

Na jakość nasienia wpływa też styl życia mężczyzny – alkohol, nikotyna, brak ruchu, stres, nadwaga lub otyłość.

> **Liczba i ruchliwość plemników stale się zmniejszają od 34 roku życia mężczyzny. Po 55 roku znacznie spada objętość nasienia i obniża się ruchliwość plemników. To oznacza, że maleje szansa na zapłodnienie.**

Przeczytaj więcej w 14 numerze magazynu „Ze Zdrowiem”:

- o dojrzałości płciowej
- od czego zależy płodność kobiety i mężczyzny
- czym są bezpłodność i niepłodność
- rządowym programie in vitro i onkopłodności
- jakie badania i szczepienia ważne są w ciąży
- programie badań prenatalnych
- perinatalnej opiece paliatywnej.

Przeczytaj także

Dojrzewanie – trudny czas dla nastolatka

Gdy dziecko dojrzewa, przechodzi wielkie zmiany. To może być trudny czas dla młodego człowieka i dla rodziny

Profilaktyka w każdym wieku

Zastanawiasz się, co możesz zrobić dla siebie i swoich bliskich, aby zapobiegać chorobom lub ich rozwojowi? Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych

Zanim zostaniecie rodzicami

Pragniecie zostać rodzicami, marzycie o dziecku, planujecie rozwój rodziny? Warto przygotować się do tego ważnego momentu