

4 DE JUNY, DIA MUNDIAL DE LA FERTILITAT

“EL CONTRARI DE DONAR A LLUM NO ÉS QUEDAR-SE A L'OMBRA”

Algunes dades a tenir en compte segons l'OMS

- La infertilitat és un problema de l'aparell reproductor femení o masculí que consisteix en la incapacitat d'aconseguir un embaràs **després de 12 mesos o més de relacions sexuals regulars sense protecció**. Encara que la fecundació es produeix, l'embrió no s'implanta o no es desenvolupa correctament.
- L'esterilitat és la impossibilitat d'aconseguir un embaràs perquè no té lloc la fecundació de l'òvul per part de l'espermatozoide.
- A Espanya la **taxa de natalitat està per sota d'1,3 descendents per dona**, una de les més baixes de la Unió Europea. Un dels motius és la infertilitat
- L'esterilitat afecta un **15% de la població en edat reproductiva dels països occidentals** i presenta una evolució creixent
- La falta d'ajudes públiques, la pèrdua d'ingressos per a les dones després de la maternitat, la dificultat per a conciliar i la poca corresponsabilitat de molts homes en la cria dels fills són alguns dels factors que intervenen en l'endarreriment de la maternitat

Impacte de la infertilitat en la salut mental

Tant homes com dones poden experimentar una pèrdua de la seva identitat i sentiments d'incompetència, sentir-se incomplets o fins i tot defectuosos.

Els símptomes d'ansietat i depressió són molt freqüents.

Es donen més problemes de parella.

Què passa quan es produeix un embaràs?

- Por contínua a tenir una pèrdua
- Hipervigilància cap al cos i cap al procés
- Ambivalència contínua entre connectar emocionalment o no amb el nadó

Alguns testimonis

- “Cada regla un dol, cada ejaculació un examen”
- “Sense fills la meva vida no té sentit”
- “Sento que sóc una càrrega per a la meva parella”

Frases que cal evitar quan una persona o parella té problemes per tenir un fill

Cal que siguem molt sensibles i evitem frases estereotipades com:

- “No passa res per no tenir fills”
- “No t’obsessionis, vindran quan menys t’ho esperis”
- “Relaxa’t, és una qüestió de confiança”
- “No et preocupis, ets jove”
- “Hi ha moltes més coses a la vida”

Recomanacions per cuidar la fertilitat

- Evitar el consum d’alcohol i el tabac
- Mantenir un pes adequat i cuidar l’alimentació
- Acudir a les revisions ginecològiques
- Practicar una activitat física de forma moderada
- Evitar l’estrès i practicar tècniques de relaxació
- Tenir en compte el rellotge biològic. En el cas de la dona, les dificultats per concebre augmenten considerablement a partir dels 35 anys. En el cas dels homes, una edat major de 50 anys afecta significativament la possibilitat d’aconseguir un naixement.

Com pot ajudar la psicologia en casos d’infertilitat?

- Acompanyant emocionalment la persona o la parella.
- Treballant els sentiments de ràbia i culpa, l’obsessió per aconseguir embaràs i la vergonya de no aconseguir-lo.
- Tractant els símptomes depressius i/o ansiosos.