

## [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

# Jakie badania sprawdzają możliwość zajścia w ciążę

Polki decydują się na pierwszą ciążę coraz później. Po 35. roku życia szanse na macierzyństwo mogą się zdecydowanie zmniejszyć, warto zatem znać swój potencjał rozrodczy, zwłaszcza wtedy, kiedy wiadomo, że matka czy siostra wcześniej miały

## **menopauzę. Regularne miesiączki nie oznaczają braku problemów!**

Według danych Eurostatu, Polki rodzą zazwyczaj pierwsze dziecko w wieku 27 lat. Najstarszymi pierworódkami w Unii Europejskiej są mieszkanki Włoch (30,8 lat) i Hiszpanki (30,7 lat). Pomimo przesunięcia wieku pierwszej ciąży niewiele kobiet sprawdza swoją płodność.

Coraz więcej kobiet planuje ciążę po 30. roku. Jako powód kobiety najczęściej podają niewystarczająco dobrą sytuację materialną, brak stałego partnera, brak gotowości emocjonalnej oraz rozwój kariery zawodowej.

Statystycznie okres największej płodności kobiety wypada między 18 a 25 rokiem życia. „Oczywiście wszystko zależy od indywidualnego życia kobiety, ale proszę pamiętać, że na płodność negatywnie wpływają również czynniki związane ze stylem życia, takie jak stres czy zła dieta, o które w dzisiejszych czasach nietrudno. Medycyna w tych sprawach jest nieubłagana, odkładanie decyzji o ciąży może spowodować kłopoty” – ostrzega dr Grzegorz Mrugacz, dyrektor medyczny Kliniki Leczenia Niepłodności „Bocian” w Warszawie.

### **Rezerwa jajnikowa: o co chodzi?**

Nie każdy wie, że każda kobieta rodzi się z określoną liczbą komórek jajowych. Jedne mają ich ok. dwa miliony, a inne zaledwie kilkadziesiąt tysięcy. Nauka przyjęła, że każda kobieta ma średnio ok. 300 tysięcy potencjalnie zdolnych do zapłodnienia komórek jajowych, ale to jedynie założenie.

Komórki jajowe znajdują się w pęcherzykach, które przechodzą cały cykl przemian zanim uwolnią komórkę jajową gotową do zapłodnienia. W każdym cyklu miesięczkowym część pęcherzyków jest zużywana, czyli zmniejszeniu ulega liczba pęcherzyków pierwotnych w jajnikach. Początkowo proces ten postępuje powoli, jednak po przekroczeniu trzydziestki dynamika zmian przyspiesza. Gdy rezerwa jajnikowa wyczerpie się, rozpoczyna się okres menopauzalny. Kobieta przestaje miesiączkować, co oznacza, że przestała uwalniać do jajowodu komórki jajowe, a rezerwa jajnikowa została wyczerpana.

### **Czynniki ryzyka zmniejszenia się rezerwy jajnikowej**

Ginekolog dr Bartosz Pietrzycki podkreśla, że zmniejszanie się rezerwy jajnikowej to sprawa indywidualna, ale wpływ na liczbę pęcherzyków z komórkami jajowymi mają m.in. uwarunkowania genetyczne. Zgodnie z opinią American College of Obstetricians and Gynecologists czynniki ryzyka zmniejszania się rezerwy jajnikowej to:

- Późny wiek w kontekście zachodzenia w ciążę (przyjmuje się, że jest to powyżej 35 lat)
- Występowanie wczesnej menopauzy wśród kobiet w bliskiej rodzinie kobiety
- Palenie tytoniu
- Przebyte leczenie, które mogło mieć wpływ na czynność układu rozrodczego (np. niektóre rodzaje radioterapii czy chemioterapii)
- Uwarunkowania genetyczne związane z określonymi mutacjami
- Niektóre operacje ginekologiczne (np. usuwanie torbieli jajnika).

### **Wskazania do oceny rezerwy jajnikowej**

Zazwyczaj przyjmuje się, że para, które regularnie współżyje bez zabezpieczenia antykoncepcyjnego

i przez rok nie zachodzi w ciążę, może mieć problemy z płodnością. W takim wypadku zaleca się badania zarówno kobiecie, jak i mężczyźnie. Ale znaczenie w tym wskazaniu ma też wiek.

Amerykańscy ginekolodzy i położnicy zalecają też ocenę płodności, w tym rezerwy jajnikowej, bezdzietnym kobietom po 35. roku życia, które pomimo regularnego współżycia bez zabezpieczenia przez sześć miesięcy nie zachodzą w ciążę.

## **Badania pomagające ocenić płodność kobiety**

Takimi badaniami jest oznaczenie poziomu hormonów płciowych w surowicy krwi oraz badanie ultrasonograficzne. Uwaga! Rezultaty badań powinien ocenić lekarz, który bierze pod uwagę nie tylko uzyskane wartości, ale szereg innych informacji dotyczących zdrowia kobiety! Rezerwę jajnikową ocenia się zlecając następujące badania:

### **• Poziom hormonu antymüllerowskiego (AMH)**

Dr Pietrzycki wyjaśnia, że zbadanie poziomu tego hormonu może dać informację (jeśli jest zbyt niski), że czasu na zajście w ciążę jest niewiele. Pozwala to zapobiec sytuacji, w której kobieta zaplanowała pierwszą ciążę zbyt późno w stosunku do rezerwy komórek jajowych, pozbawiając się w ten sposób szansy na dziecko. Jeśli jest podwyższony w stosunku do norm, może wskazywać na zespół policystycznych jajników. Badanie to można wykonać w dowolnym dniu cyklu menstruacyjnego.

### **• Poziom hormonu folikulotropowego (FSH)**

To jeden z hormonów odpowiadających za prawidłowe działanie układu rozrodczego u kobiet. Pobudza wzrost i dojrzewanie pęcherzyków zawierających komórki jajowe w pierwszej fazie cyklu miesięczkowego. Cykl miesięczkowy dzieli się na dwie fazy: folikularną i lutealną, przedzielone szczytem wydzielania FSH i hormonu luteinizującego (LH). Owulacja następuje krótko po szczycie wydzielania tych hormonów, około połowy cyklu. Zbadanie poziomu FSH pozwala wykryć m.in. ewentualne zaburzenia związane ze wczesną menopauzą. Badanie należy wykonać 2. - 3. dniu cyklu menstruacyjnego.

### **• Przepochwowe badanie USG**

Należy je wykonać w 2.-5. dniu cyklu. W jego trakcie lekarz ocenia liczbę pęcherzyków o średnicy 2-10 mm.

Badanie USG pozwala ocenić strukturę jajników, jajowodów i macicy oraz grubość endometrium (błony śluzowej macicy). Wykryje też ewentualne wady w budowie, endometriozę, czy mięśniaki, które mogą utrudniać zajście w ciążę.

Warto wykonać też podstawowe badania krwi, które pokażą, że w organizmie nie ma żadnego stanu zapalnego.

„Połączenie tych wszystkich metod pozwala na postawienie dobrej diagnozy dotyczącej płodności kobiety. Należy jednak pamiętać, że dobre wyniki badań nie gwarantują, że w przyszłości nie pojawią się problemy - zaznacza dr Pietrzycki.

## **Kobieta ma pewien wpływ na płodność**

Na niektóre czynniki związane z płodnością mamy istotny wpływ. Warto pamiętać, że i za wysokie, i za niskie BMI wpływają negatywnie na możliwość zajścia w ciążę. Płodność może też obniżyć

palenie tytoniu oraz nieumiejętność radzenia sobie ze stresem.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29822.html>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**