

# 1. PÁR VIET NA ÚVOD

Nie každý pár má to šťastie, že sa mu podarí splodiť vytúženého potomka spôsobom, akým mu to vyhovuje a v čase, kedy mu to vyhovuje. Niekedy je potrebné pomôcť svojmu šťastiu prostredníctvom asistovanej reprodukcie, či - ako sa v bežnej reči hovorí - umelým oplodnením. Párov, ktoré prechádzajú asistovanou reprodukciou, je v dnešnom svete čoraz viac. A preto je mojou snahou im túto cestu uľahčiť a poskytnúť im na jednom mieste základné informácie, praktické odporúčania a osvedčené tipy, aby boli vo svojom snažení úspešní.

Jednotlivé odporúčania sú určené na jednej strane ženám (párom), ktoré zatiaľ len rozmýšľajú nad asistovanou reprodukciou a potrebujú sa v tejto problematike zorientovať a nájsť vhodné riešenie. Ale zároveň aj ženám a párom, ktoré prichádzajú na asistovanú reprodukciu opakovane bez úspechu a potrebujú si osvojiť tipy, ktoré im v ich snahe pomôžu dosiahnuť pozitívny výsledok.

Do tohto e-booku som zahrnula podľa mojej skúsenosti to, čo potrebujete vedieť o asistovanej reprodukcii a jednak aj praktické rady tak, aby ste si vedeli poradiť a správne sa v jednotlivých etapách asistovanej reprodukcie rozhodnúť. Jednotlivé odporúčania vychádzajú z mojej dlhoročnej praxe.

V e-booku nájdete kapitoly zamerané na základné vysvetlenia (čo je neplodnosť, príčiny neplodnosti u ženy a u muža, aké faktory ovplyvňujú neplodnosť, čo je asistovaná reprodukcia, aké vyšetrenia vás čakajú alebo podľa čoho si vybrať kliniku asistovanej reprodukcie). Ďalej tu nájdete praktické rady a informácie zamerané na zvýšenie úspešnosti otehotnenia prostredníctvom cielenej fertility stravy, konkrétnych vitamínov a doplnkov výživy. E-book obsahuje aj tipy a odporúčania ako pracovať počas asistovanej reprodukcie so svojimi emóciami alebo ako sa vyrovnáť so situáciou, keď napriek všetkému snaha o otehotnenie nevyjde.

Do e-booku som zahrnula aj 14 praktických tipov a odporúčaní.

*Tento e-book je pracovný zošit. To znamená, že ide o pracovný materiál, ktorý vám poskytne úžitok jedine tak, keď si obsah nielen prečítate, ale jednotlivé rady aj použijete vo svojej praxi.*

Pracovný zošit je rozdelený na niekoľko kapitol, každá kapitola je zameraná na vysvetlenie jednej témy. Môžete postupne prechádzať jednotlivými kapitolami alebo prejsť priamo na kapitolu, ktorá vás najviac zaujíma. Jednotlivé témy som vyberala na základe mojich rozhovorov s klientkami, ktoré sa pripravovali na asistovanú reprodukciu a tieto témy boli pre nich dôležité.

Pokiaľ máte pocit, že konkrétne vaše otázky tu nie sú zodpovedané alebo potrebujete ešte viac pochopiť niektorú z tém, tak sa mi prosím ozvite. Buď prostredníctvom e-mailu, skype-u alebo si dohodneme konzultáciu, na ktorej zodpoviem vaše otázky.