

Else Marie Lehman

Miniguide til din fertilitet

Stress og **fertilitet**



Miniguide til din fertilitet: Stress og fertilitet.

© Else Marie Lehman 2013

Lehman Bøger.

1. udgave.

ISBN: 978-87-92989-07-9

Forfatter: Else Marie Lehman

Grafisk tilrettelæggelse og opsætning: Else Marie Lehman

Forside: © allison - Fotolia.com

I samme serie:

Miniguide til din fertilitet: Motion og fertilitet (Lehman Bøger 2013)

Miniguide til din fertilitet: Alkohol og fertilitet (udkommer 2013)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af kvindens fertilitet (udkommer 2013)

Miniguide til din fertilitet: Undersøgelser af mandens fertilitet (udkommer 2013)

Af samme forfatter:

Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet (Lindhardt og Ringhof 2009)

Fertilitetsyoga – kom godt i gang (Lehman Bøger 2012)

Fertilitetsyoga – en smagsprøve (Lehman Bøger 2012)

... samt:

I form på farten (Lindhardt og Ringhof 2007)

KØBENHAVN min elskede! (Gyldendal 2010)

Familiens helt uundværlige planlægningskalender 2013 (Lehman Bøger 2012)

Kalendergaver til Mor 2012 (Lehman Bøger 2012)

Kalendergaver til Far 2012 (Lehman Bøger 2012)

Fotomotiver til familiealbummet (Lehman Bøger 2012)

www.elsemarielehman.net

www.fertilitetsguiden.dk

www.fertilitetsyoga.dk

Kopiering eller gengivelse af denne bog eller dele heraf er i henhold til gældende dansk lov ikke tilladt uden forudgående aftale med forfatteren.

Indholdsfortegnelse

Om hæftet her	4
Hvad er stress?	5
Symptomer på stress	6
Stress og kvindens fertilitet	7
Stress og mandens fertilitet	8
Tips til, hvordan du kan reducere stress i hverdagen	9
Om forfatteren	10
Referencer og tips, hvis du vil læse mere	11

Om hæftet her

I 2008/2009 skrev jeg bogen *Klar til børn – guide til fertilitet og sundhed*. Den rummede det meste af det, jeg selv havde haft brug for at vide i løbet af mit første – temmelig lange - fertilitetsbehandlingsforløb.

Et af de emner, den kom omkring, var stress, og hvor stor indflydelse den kan have på fertiliteten. Det kan nemlig være en meget uheldig modspiller at have, hvis du forsøger at blive eller gøre gravid. De færreste af os går dog helt ram forbi i en hektisk hverdag, særligt hvis et babyprojekt heller ikke går som ønsket.

Derfor er det også et af de afsnit fra bogen, jeg har valgt at klippe ud og lave som gratis minihæfte til dig, der ikke har hele bogen. Indholdet er stort set det samme. Og det er det er stadig lige så vigtigt at få bugt med stressen.

Rigtig god fornøjelse med både læsning, indsatsen mod stress og graviditetsprojektet.

Bedste hilsner

Else Marie Lehman

Frederiksberg, februar 2013.

Hvad er stress?

Stress er i bund og grund en overlevelsesmekanisme, som vi er udstyret med fra naturens hånd. Ved stress opfatter kroppen en livstruende tilstand og sætter alle sejl til for at håndtere den – den går i alarmberedskab. Når man er stresset, udskiller hjernen stresshormoner. Det er primært binyrebarkhormonerne adrenalin og kortisol. Stresshormonerne kan måles i blodet, og i første omgang er de med til at skærpe sanserne og ydeevnen: Adrenalin får dig helt op på mærkerne, og kortisol får dig til at fokusere og samle ressourcerne om det, du står over for.

Stress er meget individuelt, og vi bliver stressede af forskellige ting. Det kan både opstå akut og være kortvarigt, og det kan være en længerevarende eller kronisk tilstand, alt efter, hvem man er, og hvilken situation, man befinder sig i. Varer stressen ved, bliver effekten modsat den ovennævnte: Man bliver ukoncentreret, bange og fysisk utilpas eller decideret dårlig. Længere tids stress kan svække immunforsvaret og give både fysiske og psykiske skader.

Når man er stresset, reagerer kroppen ved at føre ressourcerne derhen, hvor de er mest nødvendige. Der er tale om et rent urinstinkt, som skal sikre overlevelsen her og nu. I en sådan akut situation er fertiliteten og produktion af æg og sædceller ikke topprioritet, hvorfor det giver mening, at kroppen vælger at bruge de begrænsede andre steder.

Symptomer på stress

De fysiske symptomer på stress er talrige, men man skal dog ikke have alle symptomer samtidig, før man taler om stress. Symptomerne omfatter indre uro, anspændthed, svedige håndflader og hud, hurtige, anspændte bevægelser, hovedpine, hjertebanken og åndedrætsbesvær. Desuden opleves ofte smerter i mave og ryg, nedsat potens eller decideret impotens, vægttab, hyppigere infektioner og forværring af en eventuel kronisk sygdom.

De psykiske symptomer omfatter hukommelses- og koncentrationsbesvær, så man begynder at glemme både småting og vigtige ting, som møder og aftaler, og får svært ved at koncentrere sig om eksempelvis at læse en bog. Desuden optræder træthed, irritabilitet – man er oftere eller altid kritisk og lettere irriteret – nedsat humoristisk sans, generel ulyst, depression og angst.

Af andre adfærdsmæssige symptomer, man kan være opmærksom på er manglende engagement, ubeslutsomhed samt manglende fokus og overblik, der ytrer sig ved at man foretager sig flere ting på en gang og har svært ved at sætte sig ned og nyde resultatet, og at man har en konstant følelse af mangel på tid, at man skynder sig, selv om man har tid nok. Man kan også opleve en nedsat præstationsevne, hyperventilation, søvnløshed, utålmodighed og aggressivitet. Desuden følger der ofte et øget brug af stimulanser som kaffe, alkohol og lignende samt et øget sygefravær.

Stress og kvindens fertilitet

Stress kan påvirke både kvindens fertilitet og det befrugtede ægs muligheder for at sætte sig fast i livmoderen. Helt konkret påvirker stress kroppens produktion af kønshormonerne FSH (follikel stimulerende hormon) og LH (luteiniserende hormon). Derved forstyrres dels ægmodningen og cyklus. Både menstruationens rytme og ægløsningerne bliver uregelmæssige eller stopper i værste fald. Stress kan også øge produktionen af hormonet prolaktin, hvilket kan forstyrre ægløsningen, så den bliver uregelmæssig eller helt udebliver – præcist, som når kvinder ammer.

Hormonpåvirkningerne ved stress kan påvirke æggets mulighed for at blive transporteret gennem æggelederen og dermed dels besværliggøre mødet med sædcellen og ikke mindst rejsen til livmoderen. De forhøjede forekomster af stresshormonet kortisol omkring ægudtagning og ægoplægning ved reagensglasbehandling kan nedsætte det befrugtede ægs chance for at sætte sig fast i livmoderen. Stress kan også resultere i, at kvindens slimhinder bliver tørre, hvilket gør samleje sværere og mindre behageligt. I det hele taget kan stress medføre at kvinden ikke har lyst til sex, og at hun har svært ved at få orgasme. Selvom stressens fulde effekter på kvindens fertilitet langt fra kendes, er der med andre ord masser af indicer, som peger på, at stress er meget dårligt for kvinden, der ønsker at blive gravid.

Stress og mandens fertilitet

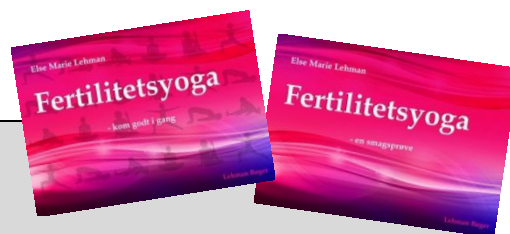
Mandens reproduktionsevne er heller ikke nødvendigvis upåvirket, hvis han er stresset, og også hos ham påvirkes hormonerne af stressen. Hans testosteronniveau kan falde, og det samme med LH (luteiniserende hormon), hvilket kan påvirke antallet af sædceller markant. En undersøgelse af sædkvaliteten hos dødsdømte fanger viste eksempelvis, at deres sædcelleproduktion var gået helt i stå. Det forøgede niveau af binyrebarkhormoner – stresshormonerne – kan også medføre DNA-fragmentation i sædcellerne. Yderligere kan der ske det, at manden ved stress mister både lysten og evnen til sex. Han kan have svært ved at få rejsning og svært ved at holde den. I andre tilfælde kan han få tidlig udløsning.

Tip: Hvor skal sædprøven laves?

At skulle lave en sædprøve til insemination eller reagensglasbehandling på kommando og tid kan godt være en stressende – og mindre behagelig – opgave. Overvej, om du har det bedst med at lave prøven på klinikken eller derhjemme. Hvis du bor inden for overkommelig afstand til fertilitetsklinikken, kan det være rarere at lave sædprøven i de vante omgivelser. Her risikerer man ikke, at en fremmed banker på toiletdøren, og du kan give dig selv 10 minutter ekstra, hvis du har behov for det. Bliver I forsinkede af den årsag, kan I undskylde med, at der var rødt lys hele vejen. Hvis du vælger at lave sædprøven hjemme, må du højst have 1 times transport til klinikken. Du skal sørge for at holde sæden kropsvarm frem til afleveringen på klinikken.

Tips til, hvordan du kan reducere stress i hverdagen

- ❁ Meditér. Det er sundt for sjælen og klarer hjernen.
- ❁ Arbejd med din vejrtrækning. Dybe indåndinger kan give lidt ekstra ilt til hjernen og ro til kroppen.
- ❁ Dyrk motion. Du har mere overskud bagefter, både fysisk og mentalt. Og verden ser tit lysere ud efter en lang cykel- eller løbetur.
- ❁ Få en massage eller pedicure. Det er skønt både under og efter, og du får løsnet de fysiske spændinger.
- ❁ Planlægning af dagens gøremål kan give dig ro i hovedet. Det skaber overblik over opgaverne, så du kan prioritere dem og ved, hvad du er oppe imod.
- ❁ Planlæg ugens indkøb, så du ikke skal stå i supermarkeds køen hver eneste dag.
- ❁ Sluk mobiltelefonen og lad mails være mails. Bare et par timer, om ikke andet.
- ❁ Sluk for fjernsynet og gå tidligt i seng. En god nats søvn kan gøre underværker.
- ❁ Stå op en time tidligere og få en rolig start på dagen.
- ❁ Tag på weekendtur væk fra hverdagen og travlheden. Trav lange ture i naturen, lig på stranden eller shop løs – præcist, hvad du har brug for, for at koble helt af.
- ❁ Lær at sige fra. Både over for chefen, kollegaerne, venner og familie. De kan ikke mærke, hvordan du har det, eller hvad du trænger til. Men I er alle bedre tjent med, at du siger nej, end at du knækker halsen undervejs.
- ❁ Forsøg at give slip på de ting, du alligevel ikke er herre over. Du kan sjældent styre kunderne, chefen eller de andre trafikanter på motorvejen alligevel. Og du kan ikke fremkalde hverken menstruation eller positiv graviditetstest på kommando. Fokuser på de ting, du kan kontrollere.
- ❁ Undlad at dulme stressen ved at ryge. I givet fald vil både stress og rygning skade din fertilitet.



Tip: Dyrk yoga

Yoga kan noget helt særligt for os, der har udfordringer med fertiliteten eller bare gerne vil gøre noget godt for den. Den tilbyder både noget meget målrettet til kroppens fysik og er samtidig utrolig stimulerende og gavnlig på det mentale plan, bl.a. fordi den reducerer stress.

Læs fx mere i *Fertilitetsyoga – en smagsprøve* eller *Fertilitetsyoga – kom godt i gang* (Else Marie Lehman, Lehman Bøger 2012).

Om forfatteren

Kort om mig:

- ✿ årgang 1973
- ✿ cand.negot
- ✿ arbejder som freelancejournalist – skriver primært for livsstilsmagasiner og fagblade
- ✿ bl.a. forfatter til bøgerne *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Lindhardt og Ringhof 2009) og *I form på farten* (Lindhardt og Ringhof 2007)
- ✿ uddannet instruktør i spinning, aerobic, BTS BodyPump (Les Mills), SATSpilates og yoga
- ✿ har lang undervisningserfaring, bl.a. fra fitnesskæden SATS (nu Fitness World)
- ✿ har de senere år særligt studeret og fordybet mig i fertilitetsyogaen
- ✿ dyrker i dag primært løb, styrketræning og yoga
- ✿ har været igennem to fertilitetsbehandlingsforløb – et længere og et kortere – og har i dag døtrene Louise (2008) og Laura (2010) med min mand, Thomas

Du kan bl.a. finde mig på bloggene elsemarielehman.net og fertilitetsguiden.dk.



Referencer og tips, hvis du vil læse mere om sundhed og fertilitet

- ✿ www.fertilitetsguiden.dk
- ✿ www.fertilitetsyoga.dk
- ✿ www.fitliving.dk
- ✿ www.fitpregnancy.com
- ✿ www.iform.dk
- ✿ www.motion-online.dk
- ✿ www.yogajournal.com
- ✿ www.yoga.com
- ✿ Else Marie Lehman. *Fertilitetsyoga – kom godt i gang*. Lehman Bøger 2012.
- ✿ Else Marie Lehman. *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet*. Lindhardt og Ringhof 2009.
- ✿ Francoise Barbira Freedman. *Yoga for pregnancy, birth and beyond*. Dorling Kindersley Ltd, 2004.



Køb den via fertilitetsguiden.dk

Miniguide til din fertilitet:

Stress og fertilitet

Stress er skidt for både mandens og kvindens fertilitet. Hvorfor den er på fjendelisten, hvis I har graviditetsplaner – og hvad du kan gøre for at komme problemet til livs – er temaet for miniguiden her.

Stress og fertilitet er et uddrag af bogen *Klar til børn – guide til sundhed og fertilitet* (Else Marie Lehman, Lindhardt og Ringhof 2009).

Lehman Bøger

ISBN: 978-87-92989-07-9