

2 BS WDŻ; (grupa chłopców)

Temat: Świadomość własnej płodności.

Płodność mężczyzny

Płodność mężczyzny otacza wiele mitów i niesprawdzonych „faktów”. Jednym z nich jest przekonanie, że niepłodność kobieca zdarza się dużo częściej niż męska. Tak naprawdę problemy z płodnością pojawiają się w równym stopniu u mężczyzn i u kobiet. Według statystyk, jedna trzecia przypadków niepłodności pary wynika z niepłodności kobiety, jedna trzecia – z niepłodności mężczyzny, a w pozostałych przypadkach nie wiadomo, co jest przyczyną problemów z poczęciem.

Mity na temat płodności mężczyzny

Dość popularnym mitem na temat płodności męskiej jest przekonanie, że codzienne (lub nawet częstsze) współżycie zwiększa prawdopodobieństwo zapłodnienia. Nic bardziej mylnego! Jeśli uprawia się seks codziennie, „zużywa” się więcej plemników, a więc cierpi na tym ilość plemników w spermie. A im ich więcej, tym większe szanse na poczęcie

Za mit można uznać także przekonanie, że męska płodność jest ciągle na tym samym poziomie do momentu, aż zacznie spadać z wiekiem. Nie do końca tak jest. Ilość plemników w spermie (od tego czynnika bardzo często zależy płodność mężczyzny) waha się w zależności od pory roku i pory dnia. W zimie plemników jest więcej, a w lecie mniej, ze względu na temperaturę. Produkcja plemników zmniejsza się pod wpływem wysokich temperatur (na temperaturę i tym samym na produkcję plemników wpływa także to, czy mężczyzna nosi przewiewną i luźną bieliznę, unika trzymania w okolicach krocza nagrzewającego się laptopa czy długotrwałej jazdy na rowerze). Ilość plemników jest wyższa niż zwykle rano, wtedy kiedy podnosi się także poziom męskich hormonów płciowych.

Czy waga może wpłynąć na ilość produkowanej spermy? Oczywiście. Zarówno nadwaga i otyłość, jak i niedowaga obniżają ilość plemników w spermie i utrudniają zapłodnienie. Osoby z niedowagą bardzo często cierpią na nieprawidłowości hormonalne, a także częściej mają niedobory witamin. Osoby z nadwagą i otyłością również mają problemy z równowagą hormonalną. Najzdrowsze dla mężczyzny i najkorzystniejsze dla zapłodnienia jest BMI między 20 a 25, czyli to mieszczące się w normie.

Co wpływa na płodność mężczyzny?

Płodność mężczyzny zależy od:

- ilości spermy w ejakulacie (dobrą ilością jest 39 milionów plemników i więcej na porcję spermy z jednego wytrysku),
- jakości plemników (co najmniej 4 procent plemników powinno być prawidłowo zbudowanych i ruchliwych, aby zapłodnienie było prawdopodobne),
- składu spermy (wszelkie bakterie utrudniają plemnikom zapłodnienie, a brak substancji odżywczych doprowadzi do wyginięcia plemników, zanim dotrą do jajeczka).