

## Jak kila navíc ovlivňují otěhotnění

### Výraznější nadváha a především obezita jsou jedním z faktorů, které mají negativní vliv na plodnost. Jak moc a jakým způsobem?

Jestliže má žena BMI jen něco nad 25, respektive mezi 25 a 30, její plodnost pravděpodobně nijak významně ovlivněna nebude – samozřejmě za předpokladu, že nemá jiné zdravotní komplikace. „Při BMI nad 30 se ale už mnohem častěji vyskytují poruchy ovulace, samovolné potraty, dochází k četnějšímu výskytu těhotenské cukrovky a vyššího krevního tlaku. To vše vede k tomu, že tyto ženy mají šanci na porod živého plodu sniženou o 22 %“, konstatuje MUDr. Martina Novotná, reprodukční endokrinoložka z Institutu reprodukční medicíny Unica.

Tělo obézních žen totiž vytváří více estrogenu, čímž dochází k hormonální nerovnováze. Ta vede následně k tomu, že žena začne mít problémy s menstruací, případně přestane menstruuovat úplně, a tím pádem nedochází k ovulaci. Nadbytečné množství estrogenu může zároveň v určitých případech vést i k potratu.

I pokud se ženám s vyšší váhou povede otěhotnět a plod úspěšně donosit, ještě nemají vyhráno. Hrozí jim prodloužený porod, větší ztráty krve při porodu a také vyšší riziko, že budou muset porodit císařským řezem. „Tato rizika se týkají zejména žen, které rodí poprvé, a jsou o 10 až 15 % vyšší než u prvorodiček s normální hmotností,“ vysvětluje MUDr. Novotná a dodává, že u vícerodiček podle studií nehraje BMI tak výrazně negativní roli.

Obézním ženám také častěji hrozí těhotenstvím indukované zvýšení krevního tlaku a vznik těhotenské cukrovky. Obě tato onemocnění mohou způsobit velké potíže jak těhotné, tak jejímu nenarozenému dítěti. „Nejenže mohou negativně ovlivnit vývoj plodu v děloze, ale mohou dokonce celoživotně ovlivnit i zdravotní stav dítěte,“ konstatuje lékařka.

Odborníci proto doporučují ženám s BMI 30 a výš, aby se před plánovaným otěhotněním pokusily svou váhu snížit. Ideálně pod lékařským dozorem, který pacientce pomůže sestavit správný jídelníček a vybrat vhodnou pohybovou aktivitu, což se jí bude hodit i při případném těhotenství. Vhodnou cílovou váhu pomůže ženě určit dietolog, ke zvýšení šance na otěhotnění je však potřeba shodit zhruba 15 % váhy. „Studie prokazují významný pozitivní efekt až u redukce hmotnosti v této hodnotě. Je také potřeba hubnout pomaleji, rozhodně ne za kratší dobu než 12 týdnů. Pokud byla jedinou překážkou spontánního otěhotnění nepřítomnost ovulace, šance na početí se zhubnutím o 15 % zvýší o 20 %,“ popisuje reprodukční endokrinoložka. Ani když se ženě nepodaří po snížení váhy otěhotnět spontánně, nebylo její úsilí zbytečné: zvýšila se zároveň její šance na otěhotnění s pomocí odborníků – během hormonální stimulace vaječnicků získají lékaři vyšší počet vajíček (až o 85 %). „Studie prokázaly, že obézní ženy potřebují větší množství hormonů při stimulaci, mají menší počet vajíček, ta jsou navíc méně kvalitní, a musejí častěji podstoupit další cykly,“ doplňuje lékařka z Institutu reprodukční medicíny Unica.

Snížení váhy před otěhotněním má ještě další výhodu: po porodu nebude muset novopečená maminka válčit s tolika přebytečnými kily, navíc díky nastavenému zdravému způsobu stravování a pohybu velmi pravděpodobně ani tolik nepřibere. A pokud bude své dítě kojit, její tělo bude mít díky vyváženému jídelníčku všechny důležité živiny.