

Abeceda neplodnosti

A

Aspiracija

- **Stručno:** Aspiracija (folikularna aspiracija) je postupak kojim se pomoću tanke igle, pod kontrolom vaginalnog ultrazvuka, iz jajnika izvlače zrele jajne stanice iz folikula. Ova metoda se koristi u postupku IVF-a, neposredno prije oplodnje u laboratoriju.
- **Pojednostavljeno:** Proces u kojem ti pod laganom anestezijom izvade jajne stanice iz jajnika uz pomoć igle i ultrazvuka. Taj korak dolazi nakon stimulacije hormonima i dio je IVF postupka. Obično traje 10–20 minuta.

Amenoreja

- **Stručno:** Izostanak menstruacije (primarna ili sekundarna).
- **Pojednostavljeno:** Situacija kada žena ne dobiva menstruaciju.

Aneuploidija

- **Stručno:** Nepravilan broj kromosoma u jajnoj stanici, spermi ili embriju.
- **Pojednostavljeno:** Genetska greška zbog koje se embrij ne može normalno razviti.

Anovulacija

- **Stručno:** Izostanak ovulacije tijekom ciklusa.
- **Pojednostavljeno:** Situacija kada jajna stanica ne izlazi iz jajnika.

B

Blastocista

- **Stručno:** Stadij embrija 5. dan nakon oplodnje.
- **Pojednostavljeno:** Rani oblik embrija koji se stavlja u maternicu.

Beta-hCG (β-hCG)

- **Stručno:** Hormon trudnoće koji se mjeri u krvi/urinu.
- **Pojednostavljeno:** Hormon koji pokazuje jesi li trudna.

Bilateralna opstrukcija jajovoda

- **Stručno:** Začepljenje oba jajovoda.
- **Pojednostavljeno:** Kad su jajovodi zatvoreni pa jajna stanica ne može proći.

C

Cervikalna sluz

- Stručno: Vaginalna sluz koja pomaže ili otežava prolaz spermija.
- Pojednostavljeno: Sluz koju vidiš u ciklusu, pomaže spermijima doći do jajne stanice.

Citomegalovirus (CMV)

- Stručno: Virus koji može utjecati na plodnost i trudnoću.
- Pojednostavljeno: Virus koji može biti opasan u trudnoći.

Clomifen citrat (Clomid)

- Stručno: Lijek za poticanje ovulacije.
- Pojednostavljeno: Tableta koja pomaže jajnicima da "izbace" jajnu stanicu.

D

Dhea (dehidroepiandrosteron)

- Stručno: DHEA je endogeni steroidni hormon koji se prirodno proizvodi u nadbubrežnim žlijezdama, a djelomično i u jajnicima. U tijelu služi kao prekursor (iz kojeg nastaju) spolni hormoni poput estrogena i testosterona. U reproduktivnoj medicini, DHEA se ponekad koristi kao suplement kod žena sa smanjenom ovarijskom rezervom kako bi se poboljšala kvaliteta jajnih stanica i odgovor na stimulaciju u IVF postupcima.
- Pojednostavljeno: DHEA je hormon koji tvoje tijelo prirodno stvara, a u obliku dodatka može pomoći jajnicima da proizvode bolje jajne stanice – osobito ako ih imaš malo ili ako slabije reagiraš na stimulaciju prije IVF-a.

Donacija jajnih stanica/sperme

- Stručno: Proces u kojem osoba donira svoje reproduktivne stanice za upotrebu kod liječenja neplodnosti druge osobe/parova.
- Pojednostavljeno: Kad netko drugi "posudi" jajnu stanicu ili spermu da bi par mogao imati dijete.

Dijagnoza neplodnosti

- Stručno: Proces kojim se utvrđuje uzrok neplodnosti.
- Pojednostavljeno: Proces u kojem doktori pokušavaju otkriti zašto ne možeš zatrudnjeti.

Disfunkcija ovulacije

- Stručno: Nepravilnosti u procesu ovulacije.
- Pojednostavljeno: Kad ovulacija ne dolazi redovito ili je nema.

E

Endometrioza

- Stručno: Stanje u kojem tkivo slično sluznici maternice raste izvan maternice, što može uzrokovati bol i neplodnost.
- Pojednostavljeno: Kad "maternično" tkivo raste tamo gdje ne bi smjelo – često boli i otežava začće.

Embrio transfer

- **Stručno:** Embrio transfer je medicinski postupak u kojem se jedan ili više embrija (nastalih u laboratorijskim uvjetima nakon oplodnje jajne stanice spermijem) prenosi u šupljinu maternice pomoću tanke fleksibilne kateterske cjevčice. Obično se provodi na 3. ili 5. dan nakon oplodnje, u tzv. blastocista fazi.
- **Pojednostavljeno:** To je korak kad ti liječnik „vrati“ jedan ili više embrija u maternicu – nježno, pomoću tanke cjevčice. To je zapravo trenutak kad beba (u obliku točkice) ide na svoje mjesto gdje bi trebala nastaviti rasti.

Estradiol (E2)

- **Stručno:** Estrogenski hormon koji se koristi za praćenje ciklusa.
- **Pojednostavljeno:** Hormon koji govori koliko su jajne stanice “aktivne”.

F

Folikul

- **Stručno:** Mala “kesica” u jajniku koja sadrži jajnu stanicu.
- **Pojednostavljeno:** Mjehurić koji “nosi” jajnu stanicu.

Folikulometrija

- **Stručno:** Folikulometrija je niz transvaginalnih ultrazvučnih pregleda kojima se prati rast folikula (malih tekućinom ispunjenih struktura u jajnicima koje sadrže jajnu stanicu) tijekom menstrualnog ciklusa. Cilj je precizno odrediti vrijeme ovulacije te pratiti debljinu endometrija (sluznice maternice). Često se koristi u prirodnim ciklusima, IUI ili IVF postupcima.
- **Pojednostavljeno:** To je ultrazvuk koji ti ginekolog radi više puta u ciklusu kako bi vidio rast jajne stanice. Prati se kad “folikul” raste i kada će vjerojatno doći do ovulacije – pomaže znati kada je najbolje vrijeme za začeće ili inseminaciju.

Folikul-stimulirajući hormon (FSH)

- **Stručno:** Hormon koji regulira sazrijevanje folikula u jajnicima. Visoke razine FSH mogu ukazivati na smanjenu ovarijsku rezervu.
- **Pojednostavljeno:** Hormon koji pomaže da jajna stanica sazri – ako je previsok, to može značiti da je teško zatrudnjeti.

Fragmentacija DNA spermija

- **Stručno:** Oštećenja u genetskom materijalu spermija.
- **Pojednostavljeno:** Kad je DNK u spermi “napuknut” pa otežava oplodnju.

G

Gonadotropini

- **Stručno:** Hormoni (FSH, LH) koji stimuliraju spolne žlijezde. Često se koriste u terapiji stimulacije ovulacije.

- Pojednostavljeno: Lijekovi u obliku hormona koji potiču jajnike da proizvode jajne stanice.

GnRH agonisti/antagonisti

- Stručno: Lijekovi koji kontroliraju hormone za ovulaciju.
- Pojednostavljeno: Lijekovi koji “dirigiraju” kad ovulacija treba biti.

Genetsko testiranje embrija (PGT-A, PGT-M)

- Stručno: Analiza embrija prije transfera.
- Pojednostavljeno: Provjera je li sve “u redu” s embrijem prije nego se stavi u maternicu.

H

HSG (histerosalpingografija)

- Stručno: RTG pretraga kojom se procjenjuje prohodnost jajovoda i izgled maternice ubrizgavanjem kontrasta.
- Pojednostavljeno: Snimanje maternice i jajovoda pomoću kontrasta kako bi se povjerilo jesu li jajovodi otvoreni.

HIPOFIZA

- Stručno: Žlijezda u mozgu koja regulira hormone.
- Pojednostavljeno: “Kontrolni toranj” hormona za plodnost.

Hiperstimulacija jajnika (OHSS)

- Stručno: Komplikacija stimulacije ovulacije.
- Pojednostavljeno: Kad jajnici pretjerano reagiraju na lijekove.

I

ICSI (intracitoplazmatska injekcija spermija)

- Stručno: Metoda IVF-a u kojoj se jedan spermij ubrizgava direktno u jajnu stanicu.
- Pojednostavljeno: Kad doktor doslovno "ubaci" jedan spermij u jajnu stanicu kako bi pomogao oplodnji.

Implantacija

- Stručno: Usađivanje embrija u sluznicu maternice.
- Pojednostavljeno: Kad se beba “zalijepi” za maternicu.

Infertilitet

- Stručno: Infertilitet (neplodnost) označava nemogućnost ostvarivanja trudnoće nakon najmanje **12 mjeseci redovitih nezaštićenih spolnih odnosa** kod žena mlađih od 35 godina, odnosno nakon **6 mjeseci** kod žena starijih od 35 godina. Može biti **primarni** (ako par nikada nije ostvario trudnoću) ili **sekundarni** (ako su ranije imali trudnoću, ali sada ne uspijevaju ponovno začeti).

- **Pojednostavljeno:** Infertilitet znači da ti i partner pokušavate imati dijete, ali ne ide – iako imate redovan spolni odnos bez zaštite. Ako ste mlađi od 35 i pokušavate već godinu dana bez uspjeha, ili stariji od 35 pa ne ide ni nakon 6 mjeseci – vrijeme je da potražite savjet liječnika.

IUI (intrauterina inseminacija)

- **Stručno:** Unošenje sperme direktno u maternicu.
- **Pojednostavljeno:** "Ubrizgavanje" sperme bliže jajnoj stanici.

J

Jajovodi

- **Stručno:** Parne cijevi koje povezuju jajnike s maternicom i mjesto su gdje obično dolazi do oplodnje.
- **Pojednostavljeno:** "Tuneli" kroz koje jajna stanica putuje od jajnika do maternice – ako su začepljeni, začćeće je teško.

Jajna stanica (oocita)

- **Stručno:** Ženska spolna stanica potrebna za oplodnju.
- **Pojednostavljeno:** Stanica iz koje može nastati beba.

Jajnik

- **Stručno:** Žlijezda koja proizvodi jajne stanice i hormone.
- **Pojednostavljeno:** Dio gdje se proizvode jajne stanice.

K

Kariotip

- **Stručno:** Analiza kromosoma radi utvrđivanja genetskih nepravilnosti koje mogu utjecati na plodnost.
- **Pojednostavljeno:** Provjera DNK kako bi se vidjelo ima li genetskih razloga za neplodnost.

Krioprezervacija

- **Stručno:** Smrzavanje jajnih stanica, sperme ili embrija.
- **Pojednostavljeno:** Čuvanje stanica za kasnije.

Klamidija

- **Stručno:** Spolno prenosiva infekcija koja može uzrokovati neplodnost.
- **Pojednostavljeno:** Tiha infekcija koja može oštetiti jajovode.

L

Lutealna faza

- Stručno: Drugi dio menstrualnog ciklusa nakon ovulacije, u kojem se priprema sluznica maternice za implantaciju.
- Pojednostavljeno: Period nakon ovulacije kad se tijelo priprema za moguću trudnoću.

LH (luteinizirajući hormon)

- Stručno: Hormon koji izaziva ovulaciju.
- Pojednostavljeno: Hormon koji "gura" jajnu stanicu van.

Laparoskopija

- Stručno: Minimalno invazivna operacija za dijagnostiku i liječenje neplodnosti.
- Pojednostavljeno: "Mala operacija" za pregled jajnika i maternice.

M

Morfologija spermija

- Stručno: Procjena oblika spermija – abnormalna morfologija može smanjiti šanse za oplodnju.
- Pojednostavljeno: Gledanje pod mikroskopom da se vidi izgled spermija – ako su čudno oblikovani, možda neće oploditi jajnu stanicu.

Menstrualni ciklus

- Stručno: Menstrualni ciklus je ponavljajući hormonski proces koji se događa kod žena u reproduktivnoj dobi, obično svakih 21–35 dana. Sastoji se od više faza i uključuje promjene u jajnicima (ovulacija) i maternici (priprema za implantaciju). Ciklus započinje **prvim danom menstruacije**, a završava **dan prije sljedeće menstruacije**. Reguliran je složenom interakcijom hormona: FSH, LH, estrogena i progesterona.
- Pojednostavljeno: Menstrualni ciklus je mjesečni proces kroz koji tvoje tijelo prolazi kako bi se pripremilo za moguću trudnoću. Počinje kada dobiješ menstruaciju i traje do dana prije sljedeće. Unutar tog ciklusa tijelo razvija jajnu stanicu, dolazi do ovulacije, a ako ne zatrudniš – sve se "resetira" menstruacijom.

Maternica (uterus)

- Stručno: Organ u kojem se razvija trudnoća.
- Pojednostavljeno: "Dječji krevetić" unutar tijela.

N

Neplodnost (infertilitet)

- Stručno: Nemogućnost postizanja trudnoće nakon 12 mjeseci redovitih nezaštićenih spolnih odnosa.
- Pojednostavljeno: Kad par pokušava zatrudnjeti godinu dana, ali bez uspjeha.

Normozoospermija

- Stručno: Normalni nalaz sperme.

- Pojednostavljeno: Označava da je spermogram u redu.

Nidacija

- Stručno: Proces usađivanja embrija.
- Pojednostavljeno: Kad se embrij “zalijepi” za maternicu.

O

Ovulacija

- Stručno: Proces oslobađanja zrele jajne stanice iz jajnika.
- Pojednostavljeno: Kad jajnik izbaci jajnu stanicu – idealno vrijeme za začeće.

Ovarijska rezerva

- Stručno: Ovarijska rezerva označava **ukupan broj i kvalitetu jajnih stanica** koje žena ima u svojim jajnicima u određenom trenutku života. To je pokazatelj reproduktivnog potencijala. Procjenjuje se putem hormona (najčešće AMH – anti-Müllerov hormon, FSH, estradiol) i ultrazvučnog broja antralnih folikula (AFC). S godinama, ovarijska rezerva prirodno opada, a smanjena rezerva može utjecati na plodnost i uspjeh IVF-a.
- Pojednostavljeno: Ovarijska rezerva je kao tvoj biološki „rezervoar“ jajnih stanica – broj i kvaliteta jajnih stanica koje još imaš. Što je taj broj manji, teže može biti zatrudnjeti, bilo prirodno ili uz pomoć liječnika. Postoje testovi koji ti mogu reći kakvo je stanje te rezerve.

Oligozoospermija

- Stručno: Smanjen broj spermija.
- Pojednostavljeno: Kad ih nema “dovoljno”.

P

PCOS (policistični jajnici)

- Stručno: Hormonski poremećaj karakteriziran neredovitim ovulacijama, viškom androgena i cistama u jajnicima.
- Pojednostavljeno: Hormonski problem kod žena koji može uzrokovati neredovite menstruacije i otežano začeće.

Progesteron

- Stručno: Progesteron je steroidni hormon koji se luči nakon ovulacije, iz **žutog tijela (corpus luteum)** u jajniku. Njegova glavna uloga je **priprema i održavanje endometrija (sluznice maternice)** za moguću implantaciju embrija. Ako dođe do trudnoće, progesteron pomaže u održavanju rane trudnoće sve dok posteljica ne preuzme proizvodnju. Također, inhibira kontrakcije maternice i podržava imunološku toleranciju prema embriju.
- Pojednostavljeno: Progesteron je hormon koji tijelo počinje stvarati nakon ovulacije. On “zagrijava gnijezdo” – priprema maternicu da primi bebu ako se dogodi oplodnja. Ako zatrudniš,

on pomaže da se embrij „zalijepi“ i ostane tamo. Ako ne zatrudniš, razina pada i dobiješ menstruaciju.

Punkcija jajnika

- Stručno: Postupak vađenja jajnih stanica.
- Pojednostavljeno: Uzimanje jajnih stanica iz jajnika za IVF.

R

Rezerva jajnika

- Stručno: Procjena broja i kvalitete preostalih jajnih stanica, najčešće pomoću AMH testa i broja antralnih folikula.
- Pojednostavljeno: Koliko jajnih stanica je još "na zalihi" – smanjuje se s godinama.

Reproduktivna imunologija

- Stručno: Grana koja proučava imunološke uzroke neplodnosti.
- Pojednostavljeno: Kad tijelo možda "napada" vlastite embrije.

Rano gubitak trudnoće (biohemijska trudnoća)

- Stručno: Biohemijska trudnoća odnosi se na vrlo rani gubitak trudnoće koji se događa prije nego što se embrij uspije implantirati u maternicu, obično unutar prve četiri tjedna od začeća. Iako je došlo do oplodnje i proizvodi se hormon **hCG (humani korionski gonadotropin)**, trudnoća nije dovoljno razvijena da se detektira putem ultrazvuka. Biohemijska trudnoća obično se prepozna kroz **pozitivan test na trudnoću** (krvni ili urinarni test) koji se kasnije vraća negativan, jer do implantacije nije došlo.
- Pojednostavljeno: Biohemijska trudnoća je rana trudnoća koja se zapravo "ne razvije". Možeš imati pozitivan test na trudnoću (kao znak da je oplodnja bila uspješna), ali onda menstruacija dolazi ubrzo, jer embrij nije mogao ostati u maternici. Također, ovo je obično tako rani gubitak da ga mnoge žene ne prepoznaju, jer je više kao "kasna menstruacija".

S

Spermogram

- Stručno: Laboratorijska analiza sperme kojom se ispituju broj, pokretljivost i morfologija spermija.
- **Pojednostavljeno:** Test kojim se provjerava "kvaliteta" sperme.

Stimulacija ovulacije

- Stručno: Stimulacija ovulacije je postupak u kojem se koriste hormonski lijekovi kako bi se potaknula proizvodnja više jajnih stanica u jajnicima. Cilj je povećati šanse za trudnoću, bilo prirodnim putem ili kroz postupke kao što su **inseminacija (IUI)** ili **IVF**. Lijekovi poput **klomifena**, **gonadotropina** (FSH, hCG) ili **letrozola** pomažu u rastu folikula i ovulaciji.
- Pojednostavljeno: Stimulacija ovulacije znači da uzimaš lijekove koji pomažu jajnicima da proizvedu više jajnih stanica. To povećava šanse za trudnoću, bilo da koristiš **inseminaciju** ili

IVF.

Sekundarna neplodnost

- Stručno: Nemogućnost ponovne trudnoće nakon prethodnog poroda.
- Pojednostavljeno: Kad si već rodila, ali možeš ponovno ostati trudna.

T

Transfer embrija

- Stručno: Postupak unosa embrija u maternicu tijekom IVF ciklusa.
- Pojednostavljeno: Dio IVF-a kad se oplođena jajna stanica stavlja u maternicu.

Testosteron

- Stručno: Testosteron je glavni muški hormon, koji također ima ulogu u ženskom tijelu. Kod muškaraca je ključan za razvoj spolnih karakteristika i proizvodnju sperme. Kod žena, utječe na **seksualnu želju, energičnost i mišićnu masu**.
- Pojednostavljeno: Testosteron je hormon koji je važan za **muške osobine**, ali i za žene jer utječe na **energiju, libido i mišiće**.

Tubarna opstrukcija

- Stručno: Začepljenje jajovoda.
- Pojednostavljeno: Kad je jajovod zatvoren pa jajna stanica ne može proći.

U

Utrogestan

- Stručno: Lijek koji sadrži hormon progesteron – često se koristi za podršku trudnoći u ranoj fazi.
- Pojednostavljeno: Hormon u obliku lijeka koji "pomaže" da trudnoća ostane stabilna.

Ultrazvuk

- Stručno: Vizualna metoda za praćenje ovulacije i trudnoće.
- Pojednostavljeno: Pregled jajnika i maternice.

Uterina abnormalnost

- Stručno: Problemi u strukturi maternice.
- Pojednostavljeno: Kad maternica nije "normalnog oblika".

V

Vitrifikacija

- Stručno: Tehnika brzog smrzavanja jajnih stanica ili embrija radi njihove kasnije upotrebe.
- Pojednostavljeno: "Zamrzavanje u sekundi" jajnih stanica ili embrija za kasniju trudnoću.

Varikokela

- Stručno: Proširene vene testisa koje mogu utjecati na plodnost.
- Pojednostavljeno: “Proširene vene” kod muškaraca koje smanjuju kvalitetu sperme.

Z

Zametak (embrij)

- Stručno: Rana faza razvoja nakon oplodnje.
- Pojednostavljeno: Početna “točkica” iz koje će nastati beba.

Zamrzavanje embrija

- Stručno: Zamrzavanje embrija je proces čuvanja embrija nastalih kroz **IVF** za buduću uporabu. Ovaj postupak omogućuje parovima da kasnije koriste zamrznute embrije za **implantaciju** i trudnoću.
- Pojednostavljeno: Zamrzavanje embrija znači da čuvamo stvorene embrije za kasniji pokušaj trudnoće, što nam daje fleksibilnost u planiranju.