

DR DARJA VAGNER

Kasno *ali* ne prekasno

KAKO POBOLJŠATI
KVALITET JAJNIH ČELIJA

Prevela s engleskog
Eli Gilić

Laguna

Naslov originala

Darja Wagner, Ph. D.

HOW TO IMPROVE EGG QUALITY:

The Smart Way to Get Pregnant

Copyright © Darja Wagner, Ph. D., Berlin, Germany, 2025

Translation copyright © srpskog izdanja 2026, LAGUNA

Mojim dečacima i mami, s ljubavlju.

NAPOMENA AUTORKE

Ova knjiga ima isključivo informativnu i edukativnu svrhu. Autorka nije licencirana za pružanje individualnog medicinskog savetovanja i sadržaj ove knjige ne predstavlja zamenu za dijagnostiku, terapiju ili medicinski tretman. Svi nutritivni i drugi saveti izneti u knjizi odražavaju lično i profesionalno mišljenje autorke, zasnovano na dostupnim naučnim podacima i sopstvenom stručnom iskustvu.

Pre nego što započnete bilo kakav tretman, uvedete dodatke ishrani ili sledite bilo koju preporuku iz ove knjige, neophodno je da se posavetujete sa kvalifikovanim zdravstvenim profesionalcem.

Knjiga sadrži reference na tretmane, usluge, proizvode i stavove trećih strana (u daljem tekstu: „materijali trećih strana“). Autorka ne preuzima odgovornost za tačnost, potpunost ili pouzdanost tih materijala, niti za sadržaj publikacija navedenih u referencama.

Korišćenje materijala trećih strana ne predstavlja garanciju trudnoće niti poboljšanja plodnosti. Njihovo pominjanje

odražava lično i profesionalno mišljenje autorke, a ne obećanje ili garanciju određenog ishoda. Čitaoci se podstiču da samostalno istražuju i da odluke u vezi sa plodnošću, začecem i trudnoćom donose odgovorno i informisano.

Sve preporuke u vezi sa ishranom, suplementima, tretmanima, proizvodima i uslugama treba da budu nezavisno procenjene od strane kvalifikovanih stručnjaka. Čitanjem ove knjige saglasni ste s tim da autorka ne snosi odgovornost za uspeh niti neuspeh odluka koje donesete u vezi sa plodnošću, začecem ili trudnoćom.

Sadržaj

Kako je nastala ova knjiga: jedna mlada žena htela je da postane mama	13
Zašto se žene sve kasnije odlučuju da postanu majke.	28
Kolika je zaista vaša ovarijalna rezerva	42
Čarobni trenutak ovulacije.	55
Ishrana koja podržava kvalitet jajnih ćelija	64
Da li je ženama koje žele da zatrudne potrebna suplementacija	82
Sunce za vašu bebu: vitamin D	88
Energija za vašu buduću bebu: mitohondrije i koenzim Q10.	99

DHEA i potencijal podmlađivanja jajnih ćelija	117
Da sve klizi kao podmazano: omega-3 i omega-6	127
Smanjite stres: kako ostati miran uprkos izazovima	136
Komunikacija za vaše jajne ćelije	145
Uloga ženskog orgazma – misliti prvo na sebe, pa tek onda na druge.	157
Vašim jajnim ćelijama je potrebna svetlost.	160
Dobar mikrobiom – tiha podrška implantaciji	163
Najbolje iz narodne medicine: moć biljaka u regulaciji ciklusa i hormona žene	166
Gde naći kvalitetne informacije	178
Za bebu je potrebno dvoje: koliko je muška plodnost važna	186
Od neplodnosti do plodnosti: horizont našeg razumevanja se izoštrava	199
Šta žene često ne znaju, a u ordinaciji se retko o tome govori	202
Žene preuzimaju reč: plodnost raste tamo gde se živi životvorno	207

Odakle početi kada znate šta vam može pomoći . . .	215
Moja priča: gde sam danas i čime se bavim	218
BONUS POGLAVLJA:	
Zamrzavanje jajnih ćelija za buduću upotrebu – ko bi to trebalo da radi, a ko ne	225
Kratko i jasno: kako u tri ciklusa unaprediti plodnost i kvalitet jajnih ćelija	231
Izjave zahvalnosti	237
Bibliografija	239
O autorki	253

KAKO JE NASTALA OVA KNJIGA: jedna mlada žena htela je da postane mama

Imala sam trideset pet godina i radila kao istraživač u laboratoriji za matične ćelije jednog poznatog nemačkog instituta kada sam prvi put poželela da postanem mama.

Bio je to lep period mog života. Osećala sam se fizički i psihički u odličnoj formi. Činilo mi se da sam do tada savladala najveće izazove: rođena sam i odrasla u „najbolje vreme“ u Sarajevu, pre rata; poslednji razred srednje škole završila sam u Americi, a kasnije me je istraživačka karijera dovela do najboljih laboratorija u Nemačkoj, uključujući i jedan poznati „Maks Plank“ institut.

Kao pravi „štreber“, ni privatni život nisam zapostavila: nakon dve duge veze, prekinute preseljenjima i životnim lomovima, napokon se pojavio divan partner – čovek koji me je voleo jednako koliko i ja njega, i sa kojim sam planirala venčanje i porodicu. Prvi put u životu činilo se da ništa ozbiljno ne stoji na putu tome da konačno postanem mama. Zato sam i očekivala da će sve ići lako. Tako sam bila

navikla – da sve u životu u šta uložim vredan rad na kraju urodi plodom.

Još se sećam tog prvog razočaranja i šoka kada je stigla menstruacija baš u mesecu kada sam bila sigurna da je sve urađeno kako treba i da je trudnoća mogla da se desi. U silnom iznenađenju i razočaranju, suze su mi same krenule na oči, a grlo se steglo od ljutnje. Onaj razboriti deo mene znao je, naravno, da se statistički trudnoća ne događa uvek odmah, čak ni kada je sve u redu – ali onaj ambiciozni deo mene, navikao da premaši svako očekivanje, nije hteo to da prihvati. Bilo je tu i dosta gordosti: zar ja, koja sam uvek uspevala i bila primer u svemu, sada da ne uspem iz prve, i to u onome što bi trebalo da bude najprirodnija stvar na svetu?

Kada su i sledeća dva-tri ciklusa prošla sa istim ishodom, ispraćena suzama, shvatila sam da više ne mogu da čekam. Briga me za statistiku, briga me za lekarske preporuke da treba sačekati šest meseci do godinu dana. Ne govoreći mom vereniku ništa, zakazala sam pregled u verovatno najboljoj klinici za fertilitet u Berlinu, koja se, igrom slučaja, nalazila samo nekoliko ulica dalje od naše kuće. Trebalo mi je to osećanje sigurnosti – da ću moći da popričam sa stručnjakom. Načelnik u toj klinici bio je lekar poznat ne samo po tome što je hiljadama porodica pomogao da dobiju decu već i po svom pionirskom radu na promeni strogih nemačkih zakona o embrionima. Kada sam stigla na kliniku, sama, čitava scena delovala mi je nestvarno. Dok sam posmatrala parove u čekaonici, još uvek sam se osećala kao da sam tu zalutala. Možda ovim dobrim ljudima i treba pomoć da dobiju dete – ali ne i meni. Lekari će me, mislila sam, ubrzo razuveriti da je kod mene sve u redu, a

moj dragi i ja ćemo se večeras smeјati ovoj epizodi kada mu je ispričam. Bila sam ubeđena da će mi prva doktorka reći: „Imate vremena, samo se opustite, biće sve u redu”, ili mi dati neki koristan savet kako da usporim svoj biološki sat. Uostalom, na redovnim godišnjim ginekološkim pregledima niko nikada nije nagovestio da bi nešto moglo biti problematično. Istina, tema planiranja porodice nikada se nije ni otvarala. Pregledi su se uglavnom svodili na iste rutinske kontrole vaginalnog brisa, pa sam živela u uverenju da sam u potpunosti zdrava i da je planiranje porodice samo stvar moje odluke. Međutim, kako sam kasnije, nažalost, naučila na sopstvenoj koži – ginekolozi i specijalisti za fertilitet bave se istim reproduktivnim organima, ali njihov posao nije isti. Njihove nadležnosti, prioriteti, pa čak i budžeti za analize i ispitivanja pacijentkinja razlikuju se mnogo više nego što sam ikada mogla da pretpostavim.

Dok se ginekolozi bave pre svega „hardverom” – seksualnim zdravlјem, polno prenosivim bolestima, kontracepcijom i osnovnim funkcijama reproduktivnih organa – specijalisti za plodnost fokusirani su više na „softver”: hormone, ciklus žene i rezervu jajnih ćelija. U Nemačkoj, taj dodatni fokus na fertilitet zahteva skoro tri godine dodatnog školovanja posle klasične ginekološke specijalizacije. Drugim rečima: ginekolog ne mora, i uglavnom se ne interesuje za planiranje trudnoće svojih pacijentkinja – osim ako ga one same na to ne podstaknu, dok se stručnjaci za fertilitet bave isključivo time. Ali ja to, uprkos svom obimnom biohemijskom obrazovanju, do tada nisam znala.

Na klinici je sve teklo malo drugačije nego što sam zamišljala. Tog jutra su mi u laboratoriji klinike izvadili krv, dali detaljan upitnik i poslali me kući. Sledeći pregled, na kome

je trebalo da protumačimo rezultate mog hormonskog statusa i odlučimo šta dalje, zakazan je za narednu nedelju. Bio je to prevelik teret da bih ga sama nosila i krila od partnera, pa sam mu uveče ipak priznala gde sam bila, šta sam radila i kako sam već izvadila krv i zakazala termin kod lekara – premda nije prošlo ni pola godine u pokušajima da dobijemo dete. Moj dragi nije bio oduševljen, ali me je podržao da odem na razgovor sledeće nedelje, sama ako mi je tako lakše – kako bih čula ohrabrenje koje mi je bilo potrebno da se vratim našem ispunjenom životu. I on je bio siguran da je s nama sve u redu, te da je trudnoća samo pitanje trenutka.

I tako sam nekoliko dana kasnije sedela pred jednom od doktorki s klinike. Lekari su se tamo rotirali u tretmanima pacijenata, što je dobro – pacijenti su time dobijali mišljenje celokupnog stručnog tima. Sudbina je htela da mi neprijatnu vest saopšti doktorka Karola, koja je od tog trenutka postala svojevrsna supersila koja će jedno vreme vladati, vedriti i oblačiti mojim životom. Dr Karola je letimično prešla pogledom preko mojih nalaza krvi, podigla obrve i rekla: „O, šteta što ste ovoliko dugo čekali.”

Šteta što sam čekala?

Šta je time htela da kaže?

Počela sam da se osećam kao loša majka pre nego što sam uopšte dobila priliku da to postanem. Zatim mi je doktorka protumačila rezultate hormonskog testa. Neobično je bilo to što je naizgled sve u redu, osim činjenice da vrednosti više liče na nalaze žene koja ima barem pet-šest godina više od mojih trideset pet. Neverovatno. Na površini sam bila zdrava, u odličnoj formi – svako iz moje okoline, uključujući

mene, zakleo bi se da sam barem deset godina mlađa. Ipak, nekoliko ključnih vrednosti u krvi pokazivalo je da je moje vreme za rađanje već gotovo prošlo. Da je u mojim jajnicima ostalo vrlo malo jajnih ćelija. Da pripadam grupi žena čije su šanse za prirodno začeće u najboljem slučaju slabe – a čak i uz potpomognutu oplodnju toliko male da me mnoge klinike u drugim zemljama verovatno ne bi ni primile kao pacijentkinju. Jednostavno, niko ne voli pacijente koji im kvare rejting.

Doktorica Karola je predložila da ne gubimo vreme, nego da odmah započnemo tretmane vantelesne oplodnje. Njeno rezonovanje bilo je jednostavno: čekanjem neću dobiti ništa, a čak i s vantelesnom oplodnjom moje šanse su manje nego kod većine mojih vršnjakinja. Sedela sam pred njom ne znajući šta da kažem. Ništa me u mom dotadašnjem životu nije pripremio za takav trenutak. Pokušavala sam da pronađem makar neku razumnu reakciju ili pitanje – uzalud. I pored dve decenije učenja i bavljenja biologijom i medicinom, nisam znala šta da odgovorim. Ja, koja sam gotovo svakodnevno pod mikroskopskom lupom proučavala matične ćelije ljudi i životinja i bavila se njihovom regeneracijom, dozvolila sam da moje sopstvene jajne ćelije nečujno gotovo potpuno nestanu. Sve što sam znala o biologiji, embrionima i hormonima primenjivala sam u naučnom radu u laboratoriji, a kao da je sve to postojalo u nekom paralelnom svetu, potpuno odvojeno od mog privatnog života.

Kako je to uopšte moglo da mi se desi?

Kada sam otvorila usta da nešto kažem, glas me je izdao. Nešto sam promrmijala o tome kako sam došla iz druge

države i mislila da ću moći da se posvetim deci tek kada završim doktorat i još neke važne životne etape... kako mi je porodica uvek bila važna i kako je moja baka uostalom rodila mog oca sa gotovo četrdeset godina. Da, za tu slamku sam se, u tom trenutku, mentalno uhvatila. Kada se rodio moj otac, baka je, prema tadašnjim merilima, već bila „stara” i bebu je poverila svojoj najstarijoj ćerki, koja je u tom trenutku već imala sopstvenu decu. Njoj nova beba u kući nije smetala koliko bi joj smetao gubitak pomoći majke – odnosno, moje bake.

„A šta je s majčine strane?”, pitala je doktorka.

Nisam znala. Mama o tim temama nikada nije razgovarala sa mnom.

Do sledeće posete lekaru saznala sam da joj rađanje nije išlo lako i da je ušla u menopauzu gotovo deset godina ranije nego što je uobičajeno za žene njenih godina. Pošto ta činjenica nije imala veliki uticaj na njen svakodnevni život – moja sestra i ja smo tada već bile odrasle – ona to nikada nije smatrala važnim da pomene. Ne mogu reći da je moja porodica bila izuzetak. Bila su to druga vremena. O stvarima u vezi sa reprodukcijom – ili ne daj bože seksom – s roditeljima se jednostavno nije razgovaralo. Dakle, nije bilo veliko iznenađenje što su mi jajnici i hormoni izgledali prilično umorno već sa trideset pet godina. Bila sam preplašena. Još gore – tih dana me je savladalo pravo očajanje. Onaj očaj zbog kojeg se sutradan probudite u svetu drugačijem od onog u kome ste juče zaspali – gde ljudi i stvari deluju daleko i čudno. Hladnoća vam uđe u stomak i srce, i kao da se odvojite od sopstvenog tela. Onaj očaj zbog kojeg vrlo brzo izgubite zanimanje za najbolje prijatelje, a nove najbolje

drugarice postanu nepoznate žene koje žive s istim mislima kao vi – da možda nikada neće postati majke. Onaj očaj zbog kojeg odjednom pozavidite čak i ženama sa dijagnozama koje objašnjavaju njihovu neplodnost – policistični jajnici, endometrioza, začepljeni jajovodi, bilo šta. Odjednom su mi se sve te dijagnoze učinile kao mačji kašalj, jer čak i kada su loše, one bar nude nadu. Nude mogućnost izlječenja. Nude nešto za šta čovek može da se uhvati.

Kod mene je, naprosto, sve bilo u redu. Moji jajnici su samo odradili svoje – dok sam ja imala preča posla. Moj *fertility window*, kako se to u literaturi naziva – plodna faza života, odnosno jedino vreme kada je za mene bilo moguće da zatrudnim – jednostavno se približavao kraju.

Vreme je prošlo.

Prava šteta, što reče dr Karola.

Začudo, ne sećam se trenutka kada sam sve to rekla mom dragom. Samo se sećam kako me je na kraju večeri snažno zagrlio i rekao da ćemo svejedno uspeti, ali da bismo, u krajnjem slučaju, mogli da usvojimo dete – ili, uostalom, da živimo bez dece. Druga mogućnost mi je tada bila gotovo neprihvatljiva, ali neopisivo mi je značilo što nije dodatno otežao situaciju. Nastavili smo sa svojim životom najbolje što smo mogli, uključujući i pripreme za venčanje narednog leta. Nekoliko dana posle našeg razgovora ponovo sam dobila menstruaciju. Ali nisam više plakala. Kao da se s menstruacijom u moje telo vratila i ona verzija mene koju sam najbolje poznavala. Misli su mi se smirile, nakon one sulude, mračne centrifuge koja je počela onog trenutka kad sam dobila lošu vest. Bila sam pri sebi i u stanju da prihvatim jedinu mogućnost koja mi je ostala: da se podignem i borim. Da

se ponovo posvetim svom životu, poslu i budućem braku. I da izvučem maksimum iz svog tela i iz onog malo preostalih ćelija u mojim umornim jajnicima. Začudo, kad se danas osvrnem na to vreme – najbolje se sećam ogromne ljutnje.

Mučila su me mnoga pitanja:

- Kako je moglo doći do toga da sam kao mlada devojka poverovala u priču „ima vremena” i posvetila se istraživanju i karijeri?
- Zašto me niko nije zaustavio?
- Zašto mladim ženama niko jasno i na vreme ne objasni da u određenim godinama kvalitet jajnih ćelija naglo počinje da opada – i da one jednostavno brzo nestanu?
- Da će svega ostalog biti – i da ćemo sve moći i dalje, kao da smo mlade – ali da nećemo moći da rodimo bebu?
- Zašto mi je bilo dovoljno da spolja izgledam mlado i zdravo?
- Kako sam mogla da zaboravim šta se dešava iznutra?
- Zašto nikada nisam proverila status hormona i rezervu jajnih ćelija, zamolila ginekologa da uradi ultrazvuk jajnika i vidi koliko su aktivni?
- Zar je to teško? Zar je to skupo?
- Zašto se o svemu tome ne govori više?

Bilo mi je jasno da mnogi lekari smatraju kako se na fertilitet žena, naročito onih starijih od trideset pet godina, ne može značajno uticati – ničim, a kamoli banalnim stvarima kao što su vitamini i ishrana. Znala sam da u svojoj nesigurnosti „stručnjaci” često izbegavaju da o tome razgovaraju s pacijentkinjama. Najradije se drže devize: pokušavajte godinu