

Indice

1 QUANDO IL FIGLIO NON ARRIVA	1
1.1 Introduzione	3
1.2 Infertilità: una definizione concreta	3
1.3 Infertilità e sterilità: non sono sinonimi	4
1.4 Quando iniziare a preoccuparsi?	4
1.5 I numeri dell'infertilità	4
1.6 Un percorso, non una condanna	5
2 I PRIMI ESAMI	7
2.1 Un percorso da affrontare insieme	10
2.1.1 Per la donna:	10
2.1.2 Per l'uomo:	11
3 LE CAUSE FEMMINILI	13
3.1 Disturbi ovulatori: quando l'ovulazione salta	16
3.2 Alterazioni anatomiche: tube, utero e più in là	16
3.3 Età e riserva ovarica: il tempo biologico.	17
3.4 Fattori ormonali: gli orologi interni	17
3.5 Microbioma uterino	17
3.6 Stili di vita e fattori esterni	19
3.6.1 Infertilità non significa colpa	19
4 LE CAUSE MASCHILI	21
4.1 Il liquido seminale: una fotografia della fertilità maschile	24
4.2 Fattori maschili più comuni	24
4.2.1 Altri fattori da considerare	25
4.3 Cosa fare dopo uno spermioγραμμα alterato?	25
5 CAUSE MISCONOSCIUTE E INFERTILITÀ IDIOPATICA	27
5.1 Cos'è l'infertilità idiopatica?	29
5.1.1 Cause "invisibili" ma possibili	29
5.2 La frustrazione dell'attesa senza spiegazione	30

6 QUANDO IL TEMPO CONTA	31
6.1 L'età biologica non è sempre l'età anagrafica	34
6.1.1 Fertilità maschile	34
6.1.2 Il tempo nelle scelte di vita	35
6.2 Quando il tempo spinge a chiedere aiuto	35
7 LE TECNICHE DI PMA E IL PESO DELLE SCELTE	37
7.1 Dopo la diagnosi: il tempo delle decisioni	40
7.1.1 Elaborare, non correre	40
7.1.2 Il ruolo della coppia	40
7.2 Le tecniche di pma	40
7.2.1 L'inseminazione intrauterina	41
Come si svolge il percorso	41
Un percorso gentile	42
7.2.2 FIVET	42
Come si svolge il percorso:	42
7.2.3 A volte si rimanda il transfer degli embrioni nella FIVET. Perché?	43
7.2.4 Le ragioni più comuni per differire il transfer	43
Quando il corpo ha bisogno di recuperare	43
Quando l'endometrio non è pronto	44
Quando si fa la diagnosi genetica preimpianto (PGT)	44
Quando il cuore ha bisogno di tempo	44
Congelare non significa rinunciare: significa proteggere	44
7.2.5 L'attesa: il tempo sospeso	44
Come affrontare l'attesa dopo il transfer?	45
Cosa succede nel corpo	45
Cosa succede nella testa (e nel cuore)	45
7.2.6 Un percorso di cura, non solo medico	46
Ma Quante probabilità di successo ci sono con la FIVET?	46
Ma attenzione: tu non sei una percentuale	46

7.2.7 La FIVET comporta dei rischi? A breve o lungo termine?	47
7.2.8 Esistono limiti di età o cicli per legge?	49
Limiti di età	49
Numero di cicli	51
Requisiti per l'accesso	51
8 LA STIMOLAZIONE OVARICA	53
8.1 La stimolazione ovarica:	
Quando si accompagna il corpo con rispetto	56
Come funziona, davvero?	56
Come ci si può sentire?	56
Il monitoraggio: camminare insieme alla scienza	57
8.1.1 I protocolli più usati	57
Effetti collaterali possibili	57
9 STILI DI VITA, AMBIENTE E FERTILITÀ, I FARMACI	59
9.1 Stili di vita, ambiente e fertilità	61
9.2 Approfondimento: farmaco per farmaco	63
9.2.1 Gonadotropine (stimolazione ovarica)	63
Antagonisti del GnRH	63
Agonisti del GnRH	63
9.2.2 Trigger dell'ovulazione	63
Supporto della fase luteale	64
10 EPIGENETICA E FECONDAZIONE ETEROLOGA:	
QUANDO LA GENETICA INCONTRA L'AMORE	65
10.1 Una scelta che cambia tutto. E niente	67
10.2 Oltre il dna: il linguaggio dell'ambiente	68
10.2.1 Il primo abbraccio: l'utero come nido epigenetico	69
10.2.2 Un legame che nasce prima della nascita	69
10.2.3 Epigenetica è libertà	70
11 IL FALLIMENTO	71

11.1 Dopo un tentativo fallito	74
11.1.1 Il dolore è reale (e va rispettato)	74
11.1.2 Il corpo che non ha risposto, il cuore che non smette di battere	75
Anche il medico soffre	75
11.2 La coppia: due dolori che si cercano	76
11.2.1 Ripartire (quando si è pronti)	76
Tu sei molto di più di questo percorso	77
Un pensiero per il futuro	77
12 LA DIMENSIONE EMOTIVA E DI COPPIA	79
12.1 Quando l'attesa diventa un dolore condiviso (o diviso)	81
12.1.1 Sessualità e desiderio: quando l'intimità cambia forma	82
12.1.2 Il senso di colpa e la vergogna: emozioni da nominare	82
12.1.3 Terapia di coppia e supporto psicologico: un aiuto concreto	82
Restare coppia, oltre la diagnosi	83
13 QUANDO SI CAMBIA STRADA:	
ADOZIONE,ACCOGLIENZA, VITA OLTRE LA FERTILITÀ	85
13.1 Quando si arriva al bivio	87
Continuare? Fermarsi? Cambiare direzione?	87
13.2 L'adozione: un nuovo inizio	88
13.3 L'affido: accogliere per un tratto di strada	88
13.4 E se si sceglie di non avere figli?	88
13.5 Il lutto invisibile e il futuro possibile	89
14 E PER FINIRE... UN CAMMINO CONDIVISO	91