

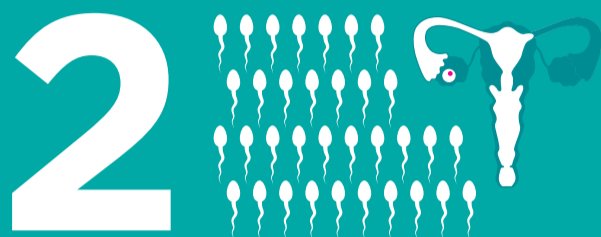
Искате ли да имате деца в бъдеще?



9 НЕЩА, които трябва да знаете



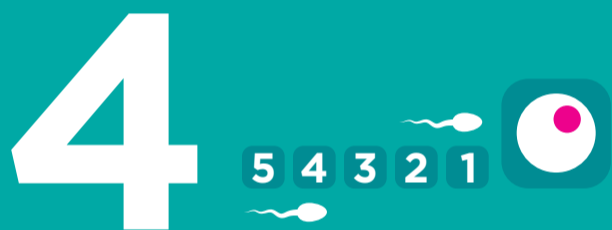
1 Жените се раждат с всички свои яйцеклетки, които ще имат през целия си живот. Женската фертилност намалява значително след 35 годишна възраст. На 37 годишна възраст, 90% от яйцеклетките на жената са изчерпани. Мъжете произвеждат сперматозоиди от пубертета до края на живота си, но качеството на сперматозоидите намалява с възрастта.



2 С една еякулация мъжете отделят около 100 милиона сперматозоиди. Веднъж месечно жената отделя една зряла яйцеклетка и това се нарича овулация. Само около 500 яйцеклетки узряват през целия живот на жената.



3 Жените и мъжете трябва да се стремят да бъдат максимално здрави преди да започнат опити за бебе. Поддържането на здравословно телесно тегло, избягването на тютюнопушенето и ограничаването на консумацията на алкохол, редовните и умерени физически натоварвания повишават шансовете за зачеване и са важни за здравето на бъдещите деца в дългосрочен план.



4 Бременност е възможна само в период от около пет дни преди и до деня на овулацията - фертилният прозорец. Редовните полови контакти през тези дни увеличават шанса за забременяване.



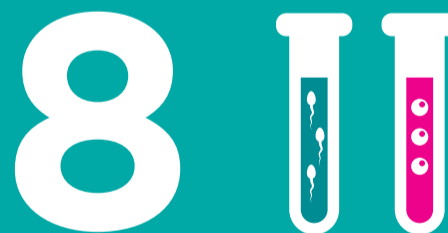
5 Фертилността зависи от възрастта! По-добре е да започнете да правите опити за бебе по-рано, отколкото по-късно. Жените до 30 годишна възраст имат всеки месец около 20% шанс да забременеят и тази вероятност до около 5% на 40-годишна възраст. Когато партньорът е на възраст над 45 години, има повишен риск от спонтанен аборт и поява на някои проблеми при потомството, например аутизъм.



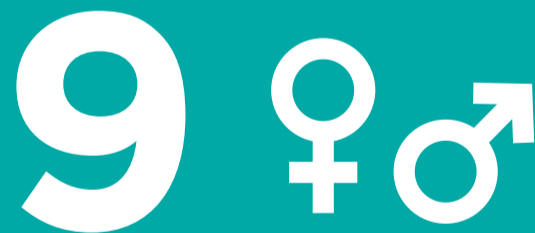
6 Повечето двойки постигат бременност в рамките на една година от началото на опитите за бебе. Ако се опитвате 12 или повече месеца без успех (или 6 месеца, ако сте жена на възраст над 35 години), то е време да се обърнете към специалист, тъй като може да имате репродуктивни проблеми.



7 Предаваните по полов път инфекции (включително ХИВ и генитална туберкулоза), заболяване от заушка след пубертета, неслязъл в скротума тестис, синдром на поликистозни яйчници, ендометриоза, проблеми с менструалния цикъл, както и някои замърсители на околната среда и химикали на работното място могат да повлияят на Вашата фертилност. Ако имате притеснения, консултирайте се с Вашия лекар.



8 Ин витро (IVF) не може да прави чудеса. Шансът за раждане на дете след един опит за ин витро е около 30% при жени на възраст под 35 години, само около 10% при жени на възраст между 40 и 44, а над 45 години е почти нула.



9 Лечението на стерилитета може да помогне на хората да се сдобият с деца. Обсъдете със специалист по репродуктивна медицина достъпните за Вашия случай възможности.



This poster was produced in collaboration with the global groups and brands listed above.

повече информация посетете www.zachatie.org. Fertility education is effective see <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.