

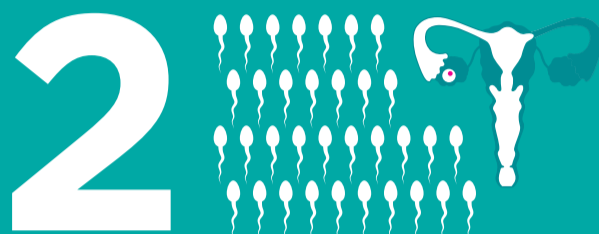
# Chcete mít v budoucnu DĚTI?



## 9 FAKTŮ, o kterých byste měli vědět



Každá žena se rodí s určitým počtem vajíček. Ženská plodnost významně klesá po 35. roku života. Ve věku 37 let je 90 % vajíček již vyčerpáno. I když mužské tělo produkuje spermie od puberty po celý život, jejich kvalita s věkem klesá.



Zatímco v každé dávce ejakulátu se nachází okolo 100 milionů spermií, ženské tělo uvolňuje během měsíčního cyklu pouze jediné vajíčko. To znamená, že v průběhu celého života ženy je ovulováno přibližně 500 vajíček.



Jak ženy, tak muži by se měli zajímat o své zdraví, dříve než se začnou snažit založit rodinu. Pokud si budete udržovat zdravou tělesnou hmotnost, pravidelně cvičit, nebudete kouřit a omezíte konzumaci alkoholu a kofeinu, zvýšíte tak šanci na početí a dlouhodobé zdraví svých dětí.



Nejvhodnější čas pro početí dítěte nastává 5 dní před ovulací a končí v den ovulace. Sexuální aktivita během těchto „plodných dní“ zvyšuje šanci na otěhotnění.



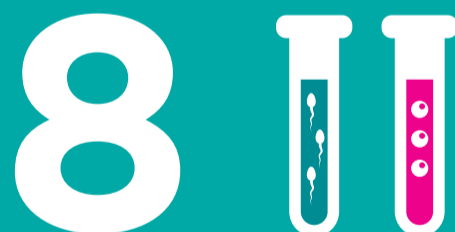
Plodnost klesá s věkem! Je lepší začít usilovat o dítě dříve než později. Ženy mladší 30 let mají každý měsíc 20% šanci na otěhotnění. Ve věku 40 let tato šance klesá na pouhých 5%. U žen, které mají partnera staršího 45 let, navíc roste pravděpodobnost potratu a výskytu některých typů onemocnění potomků (např. autismus).



Většině párů se podaří otěhotnět v průběhu jednoho roku. Pokud se snažíte počít více jak 12 měsíců a bez úspěchu (6 měsíců v případě žen starších 35 let), je na čase promluvit si se svým ošetřujícím lékařem o vašich potížích a možnostech, které máte.



Sexuálně přenosné nemoci (HIV, genitální tuberkulóza), příušnice, nesestouplá varlata, syndrom polycystických vaječníků, endometrióza, nepravidelný menstruační cyklus a znečištění životního prostředí, mohou negativně ovlivnit plodnost. Pokud máte jakékoli obavy, si promluvte si s odborníky.



Umělé oplodnění, známé jako IVF, neumí zázraky. Šance na vlastní dítě po jednom IVF cyklu je okolo 30 % pro ženy mladší 35 let, ale pouze 10 % pro ženy mezi 40 a 44 lety. Po 45. roku života se šance blíží nule.



Léčba neplodnosti může pomoci neplodným heterosexuálním párům. V některých zemích také umožňuje homosexuálním párům nebo lidem bez partnera mít vlastní dítě. Promluvte si s IVF specialistou na plodnost a zjistěte, jaké máte možnosti.

