

Haluatko saada **LAPSI**A tulevaisuudessa?



9 ASIAA jotka sinun pitäisi tietää



1 Naisilla on jo syntyessään kaikki munasolut. Naisen hedelmällisyys alkaa alenemaan merkittävästi 35 ikävuoden jälkeen. 37-vuotiaana 90 % munasoluista on jo hävinnyt. Miehet alkavat tuottaa siemennestettä murrosiässä, ja tuottavat sitä koko ikänsä, mutta laatu heikkenee iän myötä.



2 Yhdessä siemensyöksyssä on noin 100 miljoonaa siittiötä. Nainen taas tuottaa kuukaudessa yhden munasolun - ja ovuloi vain noin 500 munasolua koko elämänsä aikana.



3 Miesten ja naisten pitäisi pyrkiä elämään mahdollisimman terveellisesti ennen kuin alkavat yrittää saada lapsia. Terveellinen paino, tupakoimattomuus, rajallinen alkoholinkäyttö ja säännöllinen liikunta parantavat raskaaksi tulemisen mahdollisuuksia, ja ovat tärkeitä tulevien lasten terveydelle.



4 Raskaaksi tuleminen on mahdollista vain noin viisi päivää ennen ovulaatiota ja ovulaation aikana. Ahkera seksin harrastaminen tänä aikana parantaa mahdollisuuksia tulla raskaaksi.



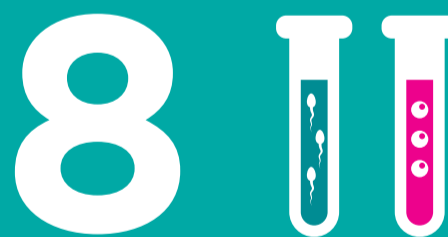
5 Hedelmällisyys syrjii iän vuoksi! On parempi aloittaa aikaisemmin kuin myöhemmin. Naisilla, jotka ovat alle 30-vuotiaita, on noin 20% mahdollisuus tulla raskaaksi joka kuukausi, mutta tämä mahdollisuus on enää 5% 40-vuotiaana. Kun mies on yli 45-vuotias, keskenmenoriski, samoin kuin syntyvän lapsen riski sairastaa esimerkiksi autismia, kasvaa.



6 Useimmat tulevat raskaaksi ensimmäisen vuoden aikana siitä, kun he ovat aloittaneet yrittämisen. Jos olet yrittänyt jo 12 kuukautta tai kauemmin (6 kuukautta jos nainen on yli 35-vuotias), ilman onnistumista, on aika jutella lääkärin kanssa, sillä voi olla että kyseessä on tahaton lapsettomuus.



7 Sukupuolitaudit (kuten HIV ja genitaalialueen tuberkuloosi), sikotauti murrosiän jälkeen, laskeutumattomat kivekset, PCOS, endometriooosi, kuukautiskierron häiriöt, jotkin ympäristömyrkyt ja työpaikkojen kemikaalit voivat vaikuttaa hedelmällisyyteen. Jos olet huolissasi, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.



8 Koeputkihoidot eivät tee ihmeitä. Alle 35-vuotiaalla naisella on noin 30% mahdollisuus tulla raskaaksi ensimmäisestä hoidosta, mutta 40-45 -vuotiailla mahdollisuus on vain noin 10% ja yli 45-vuotiailla se on käytännössä 0%.



9 Lapsettomuushoidot voivat auttaa heteropareja, samaa sukupuolta olevia pareja ja yksin hoitoihin hakeutuvia saamaan lapsia. Keskustele alan ammattilaisten kanssa mahdollisista vaihtoehtoistasi.



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

Lisää tietoa löydät täältä: www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/hedelm%C3%A4llisyys/hedelm%C3%A4llisyyteen-vaikuttavat-tekij%C3%A4t. Hedelmällisyyskasvatus on tehokasta, katso täältä (englanniksi) <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.