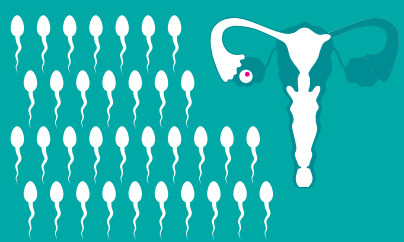
Ar mhaith leat páistí a bheith agat sa todhchaí?

9 rud ba chóir a bheith ar eolas agat...

1

Tagann mná ar an saol le gach ubh a bheidh acu. Laghdaíonn torthúlacht mná go mór ó aois 35 ar aghaidh. Faoin aois 37, beidh 90% de na huibheacha imithe. Ó aois an chaithreachais ar aghaidh táirgeann fir speirm i rith a saol, ach laghdaíonn caighdeán na speirme le haois.

2



In aon sead amháin, táirgeann fir thart ar 100 milliún speirm. Uair sa mhí, táirgeann bean ubh amháin - gan ach timpeall 500 ubh a sceitheadh ina saol iomlán.

3

Ba chóir d'fhir agus do mhná a bheith chomh sláintiúil agus is féidir sula ndéanann siad iarracht leanbh a bheith acu. Chun seans a thabhairt don dtoircheas, ba chóir meáchan sláintiúil a bheith acu, gan tobac a chaitheamh, teorainn a chur leis an alcól agus leis an gcaiféin, agus a bheith aclaí. Beidh na rudaí seo go léir tábhachtach maidir le sláinte fhadtéarmach ár leanaí sa todhchaí.

4

Ní féidir toircheas a thosnú ach ó thart ar 5 lá roimh ubhsceitheadh go dtí lá an ubhsceite – an deis torthúlachta. Beidh seans níos fearr go dtarlóidh toircheas le gnéas go minic i rith na laethanta sin.

5

Tá torthúlacht aoiseach! Is fearr tosnú ag triail go luath seachas go mall. Tá seans thart ar 20% ag mná faoi bhun 30 bliain d'aois a bheith ag iompar gach mí, ach laghdaíonn seo go dtí thart ar 5% ag 40 bliain d'aois. Nuair atá an fear os cionn 45 bliain d'aois, méadaíonn an baol go dtarlóidh breith anabaí, chomh maith le fadhbanna sláinte áirithe sa leanbh, an uathachas san áireamh.

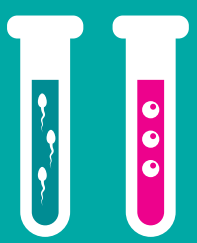
6

Éiríonn leis an gcuid is mó daoine a bheith ag iompar laistigh de bhliain amháin de bheith ag triail. Má tá tú ag triail le 12 mhí nó níos faide (nó 6 mhí i gcás mná os cionn 35 bliain d'aois) gan rath, tá sé in am dul chun cainte leis an dochtúir faoi na roghanna atá ar fáil duit, mar d'fhéadfádh go bhfuil neamhthorthúlacht i gceist.

7

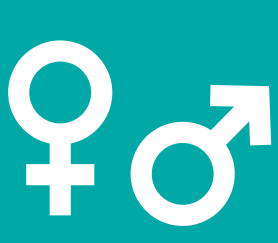
Is féidir leis na cionníollacha seo dul i bhfeidhm ar thorthúlacht: Ionfhabhtú gnéas-tarchurtha (VEID agus eitinn ginitiúil san áireamh), plucamas i ndiaidh an chaithreachais, magairle nár thit, siondróm an ubhagáin ilchisteach, inmheatróis, fadhbanna ag baint leis an timthriall míosta, truailleáin timpeallachta áirithe agus ceimiceáin san ionad oibre. Má tá tú buartha labhair le do dhochtúir.

8



Ní féidir le IVF míorúilt a dhéanamh. Tá seans thart ar 30% ag mná faoi 35 bliain d'aois leanbh a bheith acu tar éis babhta amháin IVF. Laghdaíonn sé go seans thart ar 10% do mhná idir 40 agus 44. Is beag seans, beagnach 0%, atá ag mná os cionn 45.

9



Is féidir le cóir leighis torthúlachta cabhrú le lánúineacha heitrighnéasacha, lánúineacha comhghnéasacha agus daoine singil páistí a bheith acu. Labhair le saineolaí torthúlachta faoi na roghanna atá ar fáil.

Tabhair cuairt ar www.fertilityed.uk nó www.yourfertility.org.au chun tuilleadh eolais a fháil
Tá éifeacht le hoideachas torthúlachta. Féach.....