

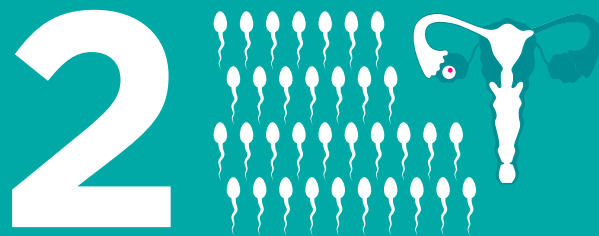
¿Quieres tener HIJOS en el futuro?



9 COSAS QUE DEBES SABER...



1 Las mujeres nacen con todos los óvulos que van a tener. La fertilidad femenina disminuye notablemente a partir de los 35 años. A la edad de 37 años, el 90% de los óvulos han desaparecido. Desde la pubertad los hombres producen esperma toda su vida, pero la calidad del esperma disminuye con la edad.



2 En un eyaculado, los hombres producen alrededor de 100 millones de espermatozoides. La mujer produce un óvulo una vez al mes - sólo ovula alrededor de 500 óvulos en toda su vida.



3 Las mujeres y los hombres deben tratar de estar lo más sanos posible antes de comenzar a intentar tener un bebé. Tener un peso saludable, no fumar, limitar el consumo de alcohol y cafeína y hacer ejercicio regularmente aumenta las posibilidades de embarazo y es importante para la salud de nuestros futuros hijos a largo plazo.



4 El embarazo sólo es posible desde aproximadamente unos cinco días antes de la ovulación hasta el día de la ovulación - la ventana fértil. Tener mucho sexo durante estos días aumenta las posibilidades de embarazo.



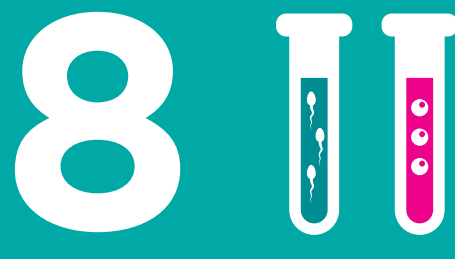
5 La fertilidad está discriminada por la edad! Es mejor empezar a intentarlo cuanto antes. Las mujeres menores de 30 años tienen alrededor de un 20% de probabilidad de quedar embarazadas cada mes, pero esto se reduce a alrededor del 5% a los 40 años. Cuando la pareja masculina tiene más de 45 años, existe un mayor riesgo de aborto espontáneo y ciertas afecciones en la descendencia, como el autismo.



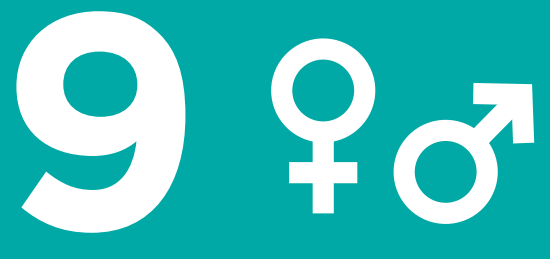
6 La mayoría de las personas quedan embarazadas al cabo de un año de haberlo intentado. Si usted ha estado tratando durante 12 meses o más (seis meses si es una mujer mayor de 35 años) sin éxito, es hora de hablar con su médico acerca de sus opciones, ya que puede tener infertilidad.



7 Las infecciones de transmisión sexual (incluyendo el VIH y la tuberculosis genital), las paperas después de la pubertad, un testículo no descendido, el síndrome del ovario poliquístico, la endometriosis, los problemas del ciclo menstrual, algunos contaminantes ambientales y los químicos del lugar de trabajo pueden afectar la fertilidad. Si tiene dudas, hable con su médico.



8 La FIV no puede hacer milagros. La probabilidad de tener un bebé después de un intento de FIV es de alrededor del 30% para las mujeres menores de 35 años, pero sólo alrededor del 10% para las mujeres de entre 40 y 44 años y mayores de 45 años es casi nula.



9 Los tratamientos de fertilidad pueden ayudar a las parejas heterosexuales infértiles, a las parejas del mismo sexo y a las personas solteras a tener hijos. Hable con un experto en fertilidad sobre las opciones disponibles.



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

Para más información visite www.fertilityed.uk o www.yourfertility.org.au. La educación sobre la fertilidad es efectiva, ver <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.