

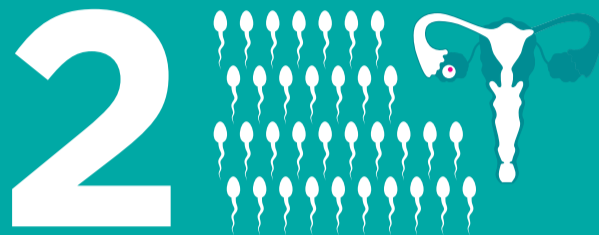
Vill du ha BARN i framtiden?



9SAKER SOM KAN VARA BRA ATT VETA



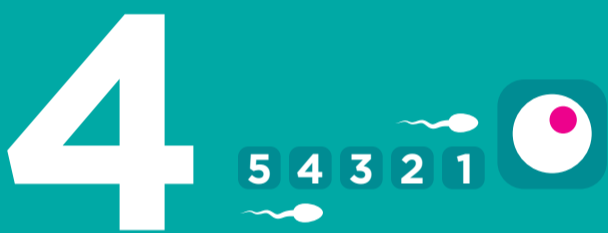
Kvinnor föds med alla sina ägganlag. Fertiliteten sjunker med åldern allt eftersom äggen minskar i antal, och vid 37 års ålder är i genomsnitt 90 % av äggen borta. Män producerar spermier från puberteten och livet ut, men spermakvalitén försämras med åren.



En kvinna i fertil ålder producerar vanligen ett moget ägg per månad och under en livstid lossnar cirka 500 ägg. I en mans utlösning finns i genomsnitt 100 miljoner spermier.



Både kvinnors och mäns fertilitet kan påverkas av levnadsvanor. Att äta hälsosamt och röra på sig regelbundet, och inte röka eller inta stora mängder alkohol eller koffein, skapar bättre förutsättningar för befruktning och en frisk graviditet. Det har också betydelse för barnets hälsa på längre sikt.



Ägget är befruktningsbart ett dygn efter ägglossning medan spermier kan leva upp till fem dygn i livmodern. Heterosexuella par som vill bli gravida rekommenderas därför att ha mycket sex under de fem dagarna innan ägglossning.



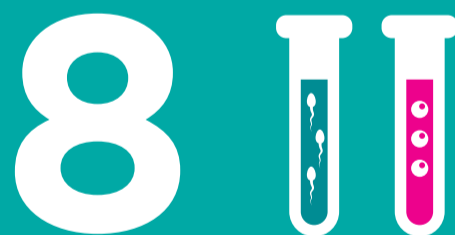
Åldern är det som påverkar fertiliteten mest, därför är det bättre ur fertilitetssynpunkt att börja försöka få barn tidigare än senare i livet. Kvinnor under 30 år har ungefär 20 % chans att bli gravida per månad, medan chansen för 40-åriga kvinnor är 5 %. För män över 45 år som försöker få barn finns ökad risk för missfall och vissa medfödda tillstånd hos barnet, t.ex. autism.



De flesta kvinnor/par som aktivt försöker bli gravida lyckas inom ett år. De som inte blivit gravida efter att ha försökt i 12 månader eller mer (6 månader om den som ska vara gravid är över 35) rekommenderas ta hjälp av en läkare för att utreda orsaken.



Könssjukdomar (inklusive HIV och genital tuberkulos), påssjuka efter puberteten, testikelretention, polycystiskt ovariesyndrom (PCOS), endometrios, menstruationsrubbingar, och vissa miljöfarliga ämnen och kemikalier kan påverka fertiliteten negativt. Har du funderingar kring detta, kontakta din läkare.



Fertilitetsbehandling kan hjälpa vissa personer att få barn, men inte alla. Chansen att få ett barn efter ett IVF-försök är omkring 30 % för kvinnor yngre än 35. För kvinnor 40-45 år är chansen ungefär 10 % och efter 45 år är den nästan noll (förutsatt att det är kvinnans egna ägg som används).



I Sverige har heterosexuella och lesbiska par samt ensamstående kvinnor rätt till assisterad befruktning. Möjligheterna till behandling kan dock påverkas av faktorer som ålder och vikt. Kontakta en fertilitetsklinik för mer information.



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

For more information visit www.fertilityed.uk or www.yourfertility.org.au. Fertility education is effective see <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.