

Vil du have børn i fremtiden?

9 TING DU BØR VIDE



Både mandlig og kvindelig fertilitet falder med alderen, især efter 35 år for kvinder og 40 år for mænd. Kvinder fødes med alle deres æg, mens mænd producerer sæd fra puberteten og resten af deres liv.



Mænd producerer cirka 100 millioner sædceller ved en udløsning. Kvinder producerer et æg en gang om måneden og frigør omkring 500 æg i deres levetid.



Det frugtbare vindue er de 5 dage før ægget frigives til dagen for ægløsning. At have sex i løbet af denne tid giver den bedste chance for at blive gravid. Stol ikke på en app til at spore din menstruation for at vide, hvornår du har ægløsning, da de ikke altid er pålidelige.



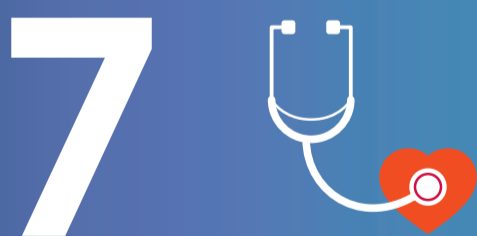
Fertilitet er aldersdiskriminerende. Kvinder under 30 år har en 25% chance for at blive gravide hver måned. Dette falder til 5% ved 40 år. Når den mandlige partner er over 40 år, tager det længere tid at blive gravid, og risikoen for spontan abort er højere.



Sigt mod at være så sund som muligt, før du prøver at få et barn. Spis sund mad, motioner regelmæssigt og sov godt. Du kan øge chancerne for graviditet ved at stoppe med at ryge og dampe og reducere alkoholindtaget.



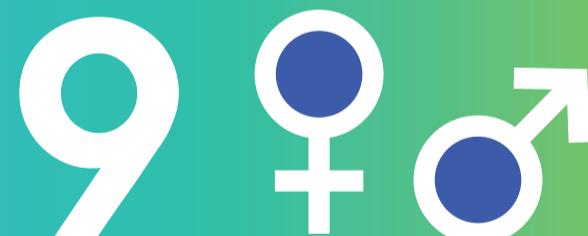
De fleste kvinder med regelmæssige menstruationer bliver gravide inden for et år efter at have prøvet. Hvis du har prøvet i 12 måneder eller mere uden succes, kan du have et fertilitetsproblem, og det kan være på tide at tale med din læge.



Din fertilitet kan påvirkes af mange faktorer, herunder seksuelt overførte infektioner, menstruationsproblemer, PCOS og endometriose. Anabolske steroider, nogle miljøforureninger og kemikalier på arbejdspladsen kan også påvirke fertiliteten. Tal med din læge, hvis du har bekymringer.



Fertilitetsbehandling som IVF garanterer ikke succes. Chansen for at få en baby efter et forsøg er cirka 30% for kvinder under 35 år, men mindre end 10% for kvinder i alderen mellem 40 og 44 år, og over 45 år er det næsten nul.



Fertilitetsbehandling kan hjælpe mange forskellige mennesker med at opnå deres mål om at stifte familie: heteroseksuelle par, par med samme køn, kønsdiverse og singler. En fertilitetsekspert kan drøfte dine muligheder med dig.

www.eshre.eu/IRHEC