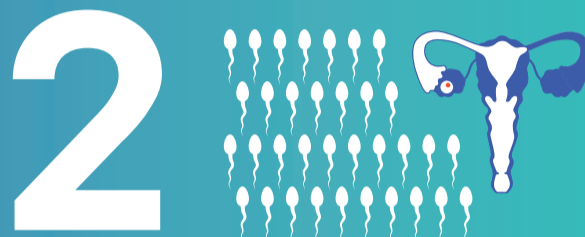


Haluatko saada lapsia tulevaisuudessa

9 ASIAA, JOTKA SINUN PITÄISI TIETÄÄ



Miesten ja naisten hedelmällisyys laskee iän myötä, naisilla erityisesti 35 vuoden ja miehillä 40 vuoden iästä alkaen. Naisilla on jo syntyessään kaikki munasolut, kun taas miehet tuottavat siittiöitä murrosiästä lähtien loppuelämänsä ajan.



Miehet tuottavat noin 100 miljoonaa siittiötä yhdessä siemensyöksyssä. Naiset tuottavat yhden munasolun kerran kuukaudessa ja munasolu irtoaa (ovulaatio) noin 500 kertaa naisen elämän aikana.



Hedelmällisin aika on noin 5 päivää ennen munasolun irtoamista ja ovulaatiopäivänä. Seksi tämän ajanjakson aikana antaa parhaat mahdollisuudet tulla raskaaksi. Älä luota kuukautisten seurantasovellukseen tietääksesi, milloin ovulaatio tapahtuu, koska sovellukset eivät aina ole luotettavia.



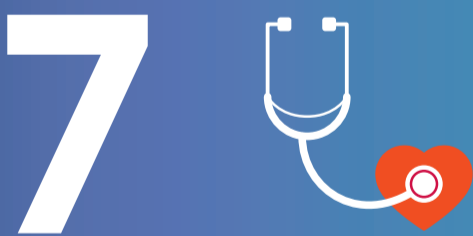
Kyky tulla raskaaksi riippuu iästä. Alle 30-vuotiailla naisilla on 25% mahdollisuus tulla raskaaksi joka kuukausi. Tämä laskee 5%:iin 40 vuoden iässä. Kun miespuolinen kumppani on yli 40-vuotias, raskaaksi tuleminen kestää pidempään, ja keskenmenon riski on suurempi.



Ennen kuin yrität tulla raskaaksi, yritä elää mahdollisimman terveellisesti. Syö terveellistä ruokaa, liiku säännöllisesti ja nuku hyvin. Voit lisätä raskaaksi tulemisen mahdollisuuksia lopettamalla tupakan ja sähkö tupakan käytön sekä vähentämällä alkoholin käyttöä.



Useimmat naiset, joilla on säännölliset kuukautiset, tulevat raskaaksi vuoden sisällä yrittämisestä. Jos olet yrittänyt 12 kuukautta tai enemmän ilman menestystä, sinulla voi olla hedelmällisyysongelma, ja saattaa olla aika keskustella lääkärisi kanssa.



Hedelmällisyytesi voivat vaikuttaa monet tekijät, mukaan lukien seksitaudit, kuukautisongelmat, PCOS ja endometriooosi. Anaboliset steroidit, tietyt ympäristösaasteet ja työpaikkakemikaalit voivat myös vaikuttaa hedelmällisyyteen. Jos sinulla on huolia, keskustele lääkärisi kanssa.



Hedelmällisyshoidot kuten koeputkihoito eivät aina auta. Mahdollisuus tulla raskaaksi yhden hoitoyrityksen jälkeen on noin 30% alle 35-vuotiailla naisilla, mutta alle 10% 40–44-vuotiaille ja yli 45-vuotiaille mahdollisuus on lähes nolla.



Hedelmällisyshoito voi auttaa monia erilaisia ihmisiä saavuttamaan tavoitteensa perheen perustamisessa: heteroparit, samaa sukupuolta olevat parit, muunsukupuoliset ja itsellisesti lasta toivovat. Hedelmällisyysasiantuntija voi keskustella vaihtoehdoistasi kanssasi.

www.eshre.eu/IRHEC