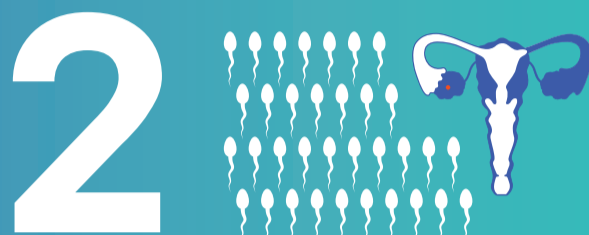


Veux-tu avoir des enfants dans le futur ?

9 CHOSES QUE TU DOIS SAVOIR



La fertilité diminue avec l'âge, autant chez les femmes que chez les hommes, surtout après 35 ans pour les femmes et 40 ans pour les hommes. Les femmes naissent avec tous leurs œufs tandis que les hommes produisent des spermatozoïdes dès la puberté et pour le reste de leur vie.



Les hommes produisent environ 100 millions de spermatozoïdes lors d'une éjaculation. Les femmes produisent un ovule une fois par mois, ovulant environ 500 ovules au cours de leur vie.



La période de fécondité s'étend des cinq jours précédant la libération de l'ovule au jour de l'ovulation. C'est en ayant des rapports sexuels pendant cette période que les chances de tomber enceinte sont les plus importantes. Ne vous fiez pas uniquement à une application de suivi des règles pour connaître votre période d'ovulation car elles ne sont pas toujours fiables.



La fertilité est une question d'âge. Les femmes de moins de 30 ans ont 25% de chances de tomber enceinte chaque mois. Ce chiffre tombe à 5% à 40 ans. Avec un partenaire masculin de plus de 40 ans, il faut plus de temps pour tomber enceinte et le risque de fausse couche est plus élevé.



Essayez d'être en aussi bonne santé que possible avant d'essayer d'avoir un bébé. Mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice et dormez bien. Vous pouvez augmenter vos chances de tomber enceinte en arrêtant de fumer et devapoter et en réduisant votre consommation d'alcool.



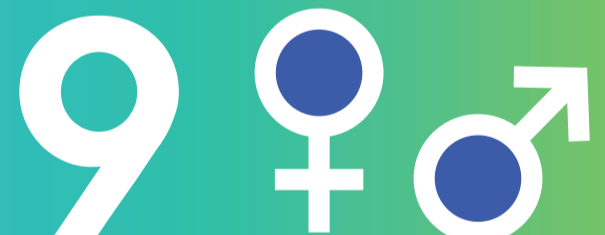
La plupart des femmes ayant des règles régulières tombent enceintes dans l'année qui suit leur tentative. Si vous essayez depuis 12 mois ou plus sans succès, vous pouvez avoir un problème de fertilité et il est peut-être temps de consulter votre médecin.



Votre fertilité peut être affectée par de nombreux facteurs, notamment les infections sexuellement transmissibles, des problèmes menstruels, le SOPK et l'endométriose. Les stéroïdes anabolisants, certains polluants environnementaux et des produits chimiques sur le lieu de travail peuvent également affecter la fertilité. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à votre médecin.



L'efficacité des traitements de fertilité tels que la FIV n'est pas garantie. Les chances d'avoir un bébé après une tentative sont d'environ 30% pour les femmes de moins de 35 ans, mais de moins de 10% pour les femmes âgées de 40 à 44 ans et elles sont quasiment nulles au-delà de 45 ans.



Les traitements de fertilité peuvent aider de nombreuses personnes différentes à satisfaire leur projet parental : couples hétérosexuels, couples de même sexe, personnes de genre divers et célibataires. Un expert en fertilité peut discuter des options qui s'offrent à vous.

www.eshre.eu/IRHEC