

Möchten Sie in Zukunft Kinder haben?

9 DINGE, DIE SIE WISSEN SOLLTEN



Sowohl die männliche als auch die weibliche Fruchtbarkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab, besonders bei Frauen nach dem 35. Lebensjahr und bei Männern ab dem 40. Lebensjahr. Frauen werden mit all ihren jemals vorhandenen Eizellen geboren, während Männer ab der Pubertät für den Rest ihres Lebens Spermien produzieren können.



Männer produzieren etwa 100 Millionen Spermien für jede Ejakulation. Bei Frauen reift einmal im Monat eine Eizelle heran und es werden ungefähr 500 Eizellen in ihrer fruchtbaren Lebensphase ovuliert.



Das fruchtbare Fenster sind die 5 Tage vor dem Eisprung und der Tag des Eisprungs selbst. Sex während dieser Zeit hat die besten Chancen auf eine Schwangerschaft. Verlasse dich aber nicht auf eine App zur Zyklusverfolgung, um zu wissen wann du ovulierst, da diese nicht immer zuverlässig sind.



Fruchtbarkeit ist altersabhängig. Frauen unter 30 Jahren haben pro Monat eine 25%ige Chance schwanger zu werden. Dies sinkt auf 5% mit 40 Jahren. Wenn der Partner über 40 Jahre alt ist, dauert es länger schwanger zu werden, und das Risiko einer Fehlgeburt ist höher.



Bemühe dich, so gesund wie möglich zu leben, bevor du versuchst ein Baby zu bekommen. Iss gesunde Lebensmittel, treibe regelmäßig Sport und schlafe gut. Du erhöhst die Chance auf eine Schwangerschaft, indem du mit dem Rauchen von Zigaretten und E-Zigaretten (Vapes) aufhörst und den Alkoholkonsum reduzierst.



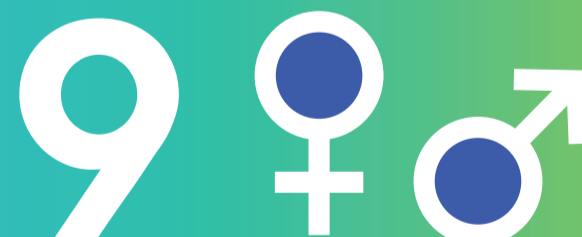
Die meisten Frauen mit Kinderwunsch und regelmäßiger Periode werden, wenn sie es aktiv versuchen, innerhalb eines Jahres schwanger. Wenn du seit 12 Monaten oder länger ohne Erfolg versuchst schwanger zu werden, hast du möglicherweise ein Fruchtbarkeitsproblem, und es ist an der Zeit, mit deinem Arzt zu sprechen.



Deine Fruchtbarkeit kann von vielen Faktoren beeinflusst werden, darunter sexuell übertragbare Krankheiten, Menstruationsprobleme, PCOS und Endometriose. Anabolika, einige Umweltschadstoffe und Arbeitsplatzchemikalien können ebenfalls die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Sprich mit deinem Arzt, wenn du Bedenken hast.



Fruchtbarkeitsbehandlungen, wie z.B. eine IVF, können keinen Erfolg garantieren. Die Chance nach einem IVF-Versuch ein Baby zu bekommen, beträgt etwa 30% für Frauen unter 35 Jahren, aber weniger als 10% für Frauen zwischen 40 und 44 Jahren; über 45 Jahren ist die Chance fast gleich null.



Fruchtbarkeitsbehandlungen können vielen verschiedenen Menschen helfen, eine Familie zu gründen: heterosexuelle Paare, gleichgeschlechtliche Paare, genderdiverse und alleinstehende Menschen. Ein Fruchtbarkeitsexperte kann deine individuellen Möglichkeiten - im Rahmen der lokal geltenden rechtlichen Vorgaben - mit dir besprechen.

www.eshre.eu/IRHEC



IRHEC
By ESHRE

