

# Θέλετε να κάνετε παιδιά στο μέλλον

## 9 πράγματα που πρέπει να



Τόσο η ανδρική όσο και η γυναικεία γονιμότητα μειώνονται με την ηλικία, ειδικά μετά την ηλικία των 35 ετών για τις γυναίκες και των 40 ετών για τους άνδρες. Οι γυναίκες γεννιούνται με όλα τα αυγά τους, ωάρια τους ενώ οι άνδρες παράγουν σπέρμα από την εφηβεία για το υπόλοιπο της ζωής τους.



Οι άνδρες παράγουν περίπου 100 εκατομμύρια σπερματοζώαρια σε μια εκσπερμάτιση. Οι γυναίκες παράγουν ένα ωάριο, μία φορά τον μήνα, έχοντας περίπου 500 ωορηξίες στη ζωή τους.



Το γόνιμο παράθυρο είναι οι 5 ημέρες πριν από την απελευθέρωση του ωαρίου και την ημέρα της ωορρηξίας. Το σεξ κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου δίνει την καλύτερη πιθανότητα για εγκυμοσύνη. Μην βασίζεσαι αποκλειστικά σε μια εφαρμογή παρακολούθησης της περιόδου για να μάθεις πότε ωορρηξίας, καθώς δεν είναι πάντα αξιόπιστες.



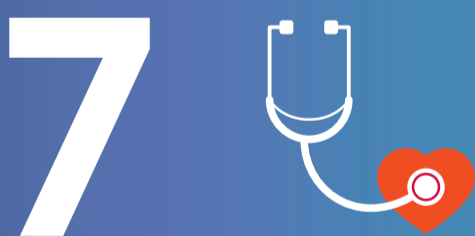
Η γονιμότητα σχετίζεται με την ηλικία. Οι γυναίκες νεότερες των 30 ετών έχουν περίπου 25% πιθανότητα να μείνουν έγκυες κάθε μήνα. Αυτό μειώνεται στο 5% στα 40 έτη. Όταν ο σύντροφος/άνδρας είναι πάνω από τα 40, χρειάζεται περισσότερος χρόνος για την επίτευξη εγκυμοσύνης, και ο κίνδυνος αποβολής είναι μεγαλύτερος.



Στόχος είναι να είσαι όσο το δυνατόν πιο υγιής πριν προσπαθήσεις για ένα μωρό. Κατανάλωσε υγιεινά τρόφιμα, γυμνάσου τακτικά και κοιμήσου καλά. Μπορείς να αυξήσεις την πιθανότητα εγκυμοσύνης σταματώντας το κάπνισμα και το varíng και μειώνοντας την κατανάλωση αλκοόλ.



Οι περισσότερες γυναίκες με τακτικές περιόδους μένουν έγκυες μέσα σε έναν χρόνο προσπαθώντας. Εάν προσπαθείς εδώ και 12 μήνες ή περισσότερο χωρίς επιτυχία, μπορεί να έχεις πρόβλημα γονιμότητας και ίσως είναι καιρός να μιλήσεις με το γιατρό σου.



Η γονιμότητά σου μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των σεξουαλικά μεταδιδόμενων λοιμώξεων, προβλημάτων κύησης, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών και ενδομητρίωσης. Τα αναβολικά στεροειδή, ορισμένοι περιβαλλοντικοί ρύποι και χημικά στον χώρο εργασίας μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη γονιμότητα. Συζήτησε με το γιατρό σου αν έχεις ανησυχίες.



Οι θεραπείες γονιμότητας όπως η εξωσωματική γονιμοποίηση δεν είναι εγγυημένο ότι θα λειτουργήσουν. Η πιθανότητα να αποκτήσεις ένα μωρό μετά από μια προσπάθεια είναι περίπου 30% για γυναίκες κάτω των 35 ετών, αλλά λιγότερο από 10% για γυναίκες ηλικίας μεταξύ 40 και 44 ετών και άνω των 45, είναι σχεδόν μηδέν.



Οι θεραπείες γονιμότητας μπορούν να βοηθήσουν πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους να επιτύχουν τον στόχο τους να δημιουργήσουν μια οικογένεια: ετεροφυλόφιλα ζευγάρια, ομοφυλόφιλα ζευγάρια, διεμφυλικά άτομα και ελεύθερα, χωρίς δεσμό, άτομα. Ένας ειδικός στη γονιμότητα μπορεί να συζητήσει τις επιλογές σου μαζί σου.

[www.eshre.eu/IRHEC](http://www.eshre.eu/IRHEC)