

Vuoi avere figli in futuro?

9 COSE CHE DOVRESTI SAPERE



Sia la fertilità maschile che quella femminile diminuiscono con l'età, soprattutto dopo i 35 anni nelle donne e i 40 negli uomini. Le donne nascono con tutte le uova di cui disporranno nel corso dell'intera vita riproduttiva, mentre i maschi producono continuamente nuovi spermatozoi a partire dalla pubertà e per il resto della loro vita.



I maschi producono circa 100 milioni di spermatozoi ad ogni eiaculazione. Le donne producono un uovo ad ogni ciclo mestruale, ovulando complessivamente circa 500 uova durante la loro vita.



La finestra di fertilità inizia già cinque giorni prima del momento dell'ovulazione. Avere rapporti sessuali durante questo periodo assicura la più alta probabilità di concepimento. È sconsigliato l'uso delle app per il monitoraggio del ciclo mestruale e del momento dell'ovulazione, poiché queste non sono sempre affidabili.



La fertilità dipende principalmente dall'età, soprattutto femminile. Le donne più giovani di 30 anni hanno una possibilità di circa il 25% di ottenere una gravidanza ad ogni ciclo mestruale. Questa percentuale scende al 5% a 40 anni, mentre il rischio di aborto spontaneo cresce progressivamente. Quando il partner maschile ha più di 40 anni, i tempi per concepire sono maggiori e il rischio di aborto spontaneo è ancora più elevato.



Cerca di essere in buona salute prima di provare a concepire. Mangia cibo sano, fai regolarmente esercizio fisico e dormi bene. Puoi contribuire ad aumentare le possibilità di gravidanza smettendo di fumare e riducendo l'assunzione di alcol.



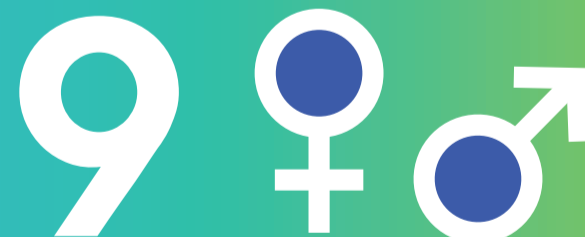
La maggior parte delle donne con cicli regolari rimane incinta entro un anno di tentativi. Se hai provato per 12 mesi o più senza successo, potresti avere un problema di fertilità e avere bisogno di parlare con il tuo medico.



La tua fertilità può essere influenzata da molti fattori, tra cui infezioni sessualmente trasmissibili, problemi mestruali, sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) ed endometriosi. Anche gli steroidi anabolizzanti, alcuni inquinanti ambientali o associati a certe attività lavorative possono compromettere la fertilità. Parla con il tuo medico se hai qualche dubbio o preoccupazione.



Il trattamento dell'infertilità basato sulla procreazione medicalmente assistita non garantisce un esito positivo in tutti i casi. La probabilità di avere un bambino dopo un singolo tentativo è circa del 30% per le donne sotto i 35 anni, ma inferiore al 10% per quelle tra i 40 e i 44 anni, mentre dai 45 anni è quasi nulla.



Il trattamento dell'infertilità può aiutare molte persone con diverse problematiche a raggiungere l'obiettivo di formare una propria famiglia: coppie eterosessuali, coppie dello stesso sesso, persone di diversi generi e single. Un esperto di fertilità può aiutarti a identificare le opzioni più idonee al tuo caso.

www.eshre.eu/IRHEC