

# Vuoi avere figli in futuro?

## 9 COSE CHE DOVRESTI SAPERE



# 1



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.

# 2



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.

# 3



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.

# 4



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.

# 5



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.

# 6



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.

# 7



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.

# 8



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.

# 9



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



IRHEC  
By ESHRE

