

# Czy myślisz o tym, by kiedyś mieć dzieci?

## 9 RZECZY, O KTORYCH MUSISZ WIEDZIEĆ



# 1

Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet płodność spada wraz z wiekiem. Proces ten przyspiesza po 35. roku życia u kobiet i po 40. roku życia u mężczyzn. Kobiety rodzą się z określoną ilością jajeczek, podczas gdy mężczyźni produkują nasienie od momentu dojrzewania przez resztę życia.

# 2

U mężczyzn ejakulat z pojedynczego wytrysku zawiera około 100 milionów plemników. U kobiet w czasie owulacji dojrzewa zwykle jedno jajeczko raz w miesiącu, więc w ciągu całego życia uwalnia się około 500 jajeczek.

# 3

Okno płodności trwa 5 dni przed uwolnieniem jajeczka oraz w dzień owulacji. Stosunek seksualny w tym czasie daje największe szanse na zajście w ciążę. Nie polegaj jednak na aplikacjach do śledzenia cyklu miesięczkowego, bo nie zawsze są wystarczająco dokładne..

# 4

Płodność zależy od wieku. Kobiety poniżej 30 roku życia mają 25% szans na zajście w ciążę w danym cyklu miesięcznym. Po 40 roku życia szansa ta spada do 5%. Gdy partner ma powyżej 40 lat, zajście w ciążę trwa dłużej, a ryzyko poronienia jest wyższe.

# 5

Staraj się być jak najzdrowsza/-y przed rozpoczęciem starań o dziecko. Odżywiaj się zdrowo, regularnie ćwicz i dobrze śpij. Zwiększysz szansę na zajście w ciążę, przestając palić i używać e-papierosów oraz ograniczając spożycie alkoholu.

# 6

Większość kobiet z regularnymi okresami zajdzie w ciążę w ciągu roku prób. Jeśli próbujesz przez 12 miesięcy lub dłużej bez sukcesu, możesz mieć problem z płodnością i czas porozmawiać z lekarzem.

# 7

Na Twoją płodność może wpływać wiele czynników, w tym zakażenia przenoszone drogą płciową, problemy z menstruacją, PCOS czy endometrioza. Sterydy anaboliczne, niektóre zanieczyszczenia środowiska i chemikalia w miejscu pracy także mogą wpłynąć na płodność. Porozmawiaj z lekarzem, jeśli masz obawy.

# 8

Leczenie niepłodności, takie jak in vitro, nie jest dające gwarancji zajścia w ciążę. Szansa na urodzenie dziecka po jednej próbie wynosi około 30% dla kobiet poniżej 35 roku życia, poniżej 10% dla kobiet w wieku od 40 do 44 lat, a powyżej 45 roku życia jest niemal zerowa.

# 9

Leczenie niepłodności może pomóc wielu osobom w realizacji planów o powiększeniu rodziny: parom heteroseksualnym, parom tej samej płci, osobom genderqueer i singlom. Porozmawiaj ze specjalistą od płodności, z jakich opcji możesz skorzystać.

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