

Želite da imate decu u budućnosti?

9 STVARI KOJE TREBA DA ZNATE



Plodnost i kod muškaraca i kod žena opada sa godinama, naročito nakon 35. godine kod žena i 40. godine kod muškaraca. Žene se rađaju sa svim svojim jajnim ćelijama, dok muškarci proizvode spermatozoide od puberteta do kraja života.



Muškarci proizvedu oko 100 miliona spermatozoida u jednoj ejakulaciji. Žene proizvedu jednu jajnu ćeliju jednom mesečno tokom ovulacije, što je oko 500 jajnih ćelija tokom života.



Plodni period obuhvata 5 dana pre nego što se jajna ćelija oslobodi i dan ovulacije. Seksualni odnosi u ovom periodu pružaju najbolje šanse za trudnoću. Nemojte se oslanjati na aplikacije za praćenje menstrualnog ciklusa da biste znali kada ovulirate, jer one nisu uvek pouzdane.



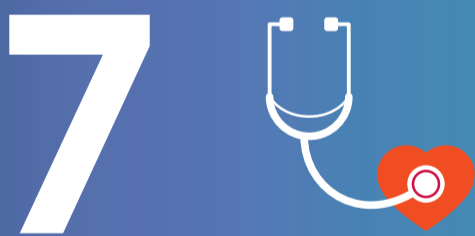
Plodnost ne prašta godine. Žene mlađe od 30 godina imaju oko 25% šansi svakog meseca da ostvare trudnoću. Ove šanse padaju na 5% u 40. godini. Kada muški partner ima više od 40 godina, potrebno je duže vremena da se ostvari trudnoća, a rizik od spontanog pobačaja je veći.



Trudite se da budete što zdraviji pre nego što krenete sa pokušajima da dobijete bebu. Hranite se zdravo, redovno vežbajte i dobro spavajte. Šanse za začeće možete povećati prestankom pušenja i korišćenja e-cigareta i smanjenjem unosa alkohola.



Većina žena koje imaju redovni menstrualni ciklus ostane u drugom stanju u toku jedne godine pokušavanja. Ukoliko bezuspešno pokušavate 12 meseci ili duže, moguće je da imate problem sa plodnošću i trebalo bi da se obratite lekaru.



Na plodnost može uticati mnogo faktora, uključujući polno prenosive infekcije, menstrualne probleme, PCOS (sindrom policističnih jajnika) i endometriozu. Anabolički steroidi, neki zagađivači iz životne sredine i hemikalije na radnom mestu takođe mogu uticati na plodnost. Razgovarajte sa svojim lekarom ukoliko ste zabrinuti u vezi sa ovim.



Lečenje neplodnosti, kao što je vantelesna oplodnja (VTO), nije garantovano uspešno. Šansa da žene mlađe od 35 godina zatrudne posle jednog pokušaja VTO je oko 30%, a manja od 10% za žene starosti od 40 do 44 godine, dok je za žene starije od 45 godina gotovo nula.



Tretmani za lečenje neplodnosti mogu pomoći mnogim ljudima da ostvare svoj cilj zasnivanja porodice: heteroseksualnim parovima, istopolnim parovima, nebinarnim osobama i osobama bez partnera. Razgovarajte sa stručnjakom za plodnost o opcijama koje imate.

www.eshre.eu/IRHEC



IRHEC
By ESHRE

