

Vill du ha barn i framtiden?

9 SAKER DU BÖR VETA



Både kvinnlig och manlig fruktsamhet avtar med åldern, särskilt efter 35 års ålder för kvinnor och 40 års ålder för män. Kvinnor föds med alla sina ägganlag medan män producerar spermier från puberteten och framåt resten av livet.



Män producerar cirka 100 miljoner spermier vid en utlösning. Kvinnor producerar en äggcell, en gång i månaden, och ägglossning sker ungefär 500 gånger under en livstid.



Störst chans att bli gravid är under den fruktsamma perioden som är 5 dagar före ägglossning till och med dagen efter. Lär känna menscykeln för att veta när den fruktsamma perioden infaller. Menstruationsappar kan vara till hjälp, men är inte alltid tillförlitliga.



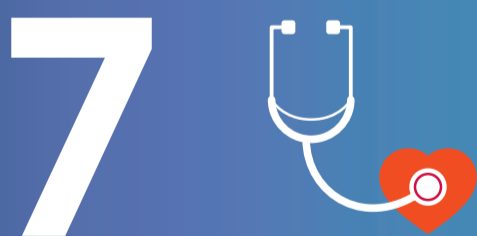
Åldern har betydelse. Kvinnor yngre än 30 år har en 25% chans att bli gravida varje månad. Detta sjunker till 5% vid 40 års ålder. När den manliga partnern är över 40 år tar det längre tid att bli gravid och risken för missfall är högre.



Sträva efter goda hälso- och levnadsvanor redan innan du försöker få barn. Ät varierad och näringsrik kost, var fysiskt aktiv och sov ordentligt. Du kan öka chansen till graviditet genom att sluta röka (både cigaretter och e-cigaretter) och minska alkoholkonsumtionen.



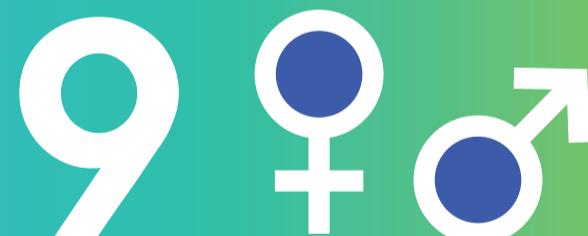
De flesta kvinnor med regelbundna menstruationer blir gravida inom ett år av försök. Kontakta vården om ni har försökt i 12 månader eller mer utan framgång.



Fruktsamhet kan påverkas av många faktorer, som sexuellt överförbara infektioner, menstruationsrelaterade problem, PCOS och endometrios. Anabola steroider, vissa miljöföroreningar och arbetsplatskemikalier kan också påverka fruktsamheten. Prata med din barnmorska eller läkare om du är orolig.



Fertilitetsbehandling som IVF garanterar inte graviditet. Chansen att få barn efter ett försök är cirka 30% för kvinnor under 35 år, men mindre än 10% för kvinnor mellan 40 och 44 år och över 45 år är den nästan noll.



Fertilitetsbehandling kan hjälpa många olika människor att uppnå sitt mål att skaffa familj: heterosexuella par, samkönade par, ensamstående personer, med flera. En fertilitetsexpert kan diskutera dina alternativ med dig.

www.eshre.eu/IRHEC



IRHEC
By ESHRE

