

Θέλετε να αποκτήσετε ΠΑΙΔΙΑ στο μέλλον;



8 ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΤΩΡΑ...

1

Οι γυναίκες γεννιούνται με όλα τα ωάρια που πρόκειται να έχουν. Η γονιμότητα των γυναικών μειώνεται αισθητά από την ηλικία των 35 ετών και μέχρι την ηλικία των 37 ετών το 90% των ωαρίων έχουν χαθεί. Οι άνδρες παράγουν σπερματοζωάρια από την εφηβεία τους και για όλη τους τη ζωή, αλλά η ποιότητα του σπέρματος μειώνεται με την ηλικία.

2

Σε μια εκσπερμάτωση, οι άνδρες παράγουν περίπου 100 εκατομμύρια σπερματοζωάρια. Μία φορά το μήνα, η γυναίκα παράγει ένα ωάριο, δηλαδή 500 περίπου ωάρια κατά τη διάρκεια της ζωής της.

3

Γυναίκες και άνδρες πρέπει να επιδιώκουν να είναι όσο το δυνατόν πιο υγιείς πριν αρχίσουν τις προσπάθειες απόκτησης απογόνων. Σωστό σωματικό βάρος, αποχή από κάπνισμα, περιορισμός του αλκοόλ και της καφεΐνης καθώς και τακτική σωματική άσκηση αυξάνουν την πιθανότητα εγκυμοσύνης και θεωρούνται σημαντικοί παράγοντες για τη υγεία των μελλοντικών μας παιδιών.

4

Η επαφή μπορεί να οδηγήσει σε εγκυμοσύνη όταν πραγματοποιείται κατά το διάστημα 5 περίπου ημερών πριν την ωορρηξία και μέχρι την ημέρα της ωορρηξίας. Αυτό είναι το παράθυρο γονιμότητας. Η συστηματική σεξουαλική επαφή κατά τις ημέρες αυτές αυξάνει τη πιθανότητα εγκυμοσύνης.

5

Η αύξηση ηλικίας είναι ενάντια στη γονιμότητα! Καλύτερα να αρχίσουν οι προσπάθειες νωρίτερα παρά αργότερα. Γυναίκες νεότερες των 30 ετών έχουν κάθε μήνα περίπου 20% πιθανότητα να μείνουν έγκυες, αλλά το ποσοστό αυτό πέφτει περίπου στο 5% στην ηλικία των 40. Εάν ο άντρας είναι άνω των 45 ετών υπάρχει αυξημένος κίνδυνος αποβολής ή απόκτησης παιδιού με συγκεκριμένα νοσήματα, όπως ο αυτισμός.

6

Τις περισσότερες φορές επιτυγχάνεται εγκυμοσύνη κατά τον πρώτο χρόνο προσπαθειών. Εάν προσπαθείτε για 12 μήνες ή περισσότερο (6 μήνες αν είστε γυναίκα άνω των 35) χωρίς επιτυχία, είναι καιρός να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για εναλλακτικές λύσεις, καθώς μπορεί να αντιμετωπίσετε πρόβλημα υπογονιμότητας.

7

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (συμπεριλαμβανομένου του HIV και της γεννητικής φυματίωσης), η παρωτίτιδα μετά την εφηβεία, η κρυπορχία, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, η ενδομητρίωση, τα προβλήματα του εμμηνορρυσιακού κύκλου, ορισμένοι περιβαλλοντικοί ρύποι και χημικές ουσίες στο χώρο εργασίας μπορούν να επηρεάσουν τη γονιμότητα. Εάν προβληματίζεστε, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

8

Η εξωσωματική γονιμοποίηση δεν μπορεί να κάνει θαύματα. Η πιθανότητα απόκτησης παιδιού μετά από μια προσπάθεια IVF είναι περίπου 30% για γυναίκες νεότερες των 35 ετών, περίπου 10% για γυναίκες μεταξύ 40 και 44 και σχεδόν 0 για τις άνω των 45 ετών.



Το πόστερ αυτό είναι αποτέλεσμα συνεργασίας των Διεθνών Οργανισμών και Εταιρειών που αναγράφονται ανωτέρω.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.fertilityed.uk ή www.yourfertility.org.au. Η εκπαίδευση για θέματα γονιμότητας είναι αποτελεσματική, δείτε <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>