

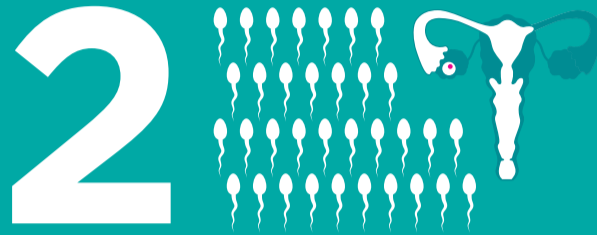
Gelecekte ÇOCUK sahibi olmak istiyor musunuz?



ŞİMDİDEN BİLMENİZ GEREKEN 8 ŞEY



Kadınlar sahip olacakları tüm yumurtalarla dünyaya gelirler. Kadınların doğurganlığı, 35 yaşından itibaren büyük ölçüde azalır. 37 yaşından itibaren yumurtaların yüzde 90'ı tükenir. Erkekler ergenlikten itibaren hayatları boyunca sperm üretirler, ancak sperm kalitesi yaş ilerledikçe düşer.



Erkekler, bir boşalmada yaklaşık 100 milyon sperm bırakırlar. Bir kadın, ayda bir kez, bir yumurta üretir ve hayatı boyunca yalnızca 500 kez yumurtlar.



Kadınların ve erkeklerin, bebek sahibi olmayı denemeden önce ellerinden geldikince sağlıklı olmayı hedeflemeleri gerekir. Sağlıklı kiloda olmak, sigara içmemek, alkol ve kafein tüketimini sınırlandırmak ve düzenli spor yapmak, gebelik şansını artırır ve çocukların uzun vadedeki sağlığı için önemlidir.



Gebelik, yumurtlamadan yaklaşık beş gün önce başlayan ve yumurtlama gününü kapsayan verimli fertil dönemde mümkündür. Bu dönemde çokça cinsel ilişkiye girmek, gebelik şansını artırır.



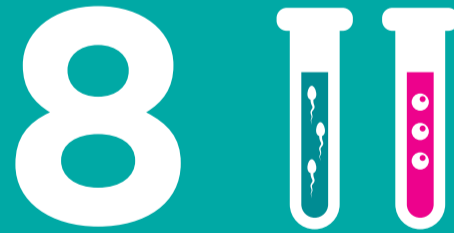
Doğurganlık yaş ayrımı yapar! Bebek sahibi olmayı geç yaşta denemeye başlamaktansa erken yaşta denemeye başlamak en iyisidir. 30 yaşın altındaki kadınların her ay gebe kalma şansı yaklaşık % 20'dir, ancak 40 yaşındaki kadınların şansı yaklaşık % 5'e düşer. Erkek partner 45 yaşın üzerindeyse düşük ve bebeklerde otizm gibi bazı durumların görülme riski artar.



Çoğu çift, bebek sahibi olmayı denediği ilk yıl içinde gebe kalır. 12 ay veya daha uzun süredir deniyor ve gebe kalamıyorsanız doktorunuzla görüşmenin vakti gelmiştir. Eğer infertilite probleminiz varsa, doktorunuz sizi seçenekleriniz konusunda bilgilendirebilir. (35 yaşın üzerinde bir kadınsanız altı ay denemenin sonunda doktora başvurunuz.)



Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (HIV ve genital tüberküloz dahil), ergenlikten sonra kabakulak geçirmek, inmemiş testis, polikistik over sendromu, endometriozis, adet döngüsü sorunları, bazı çevresel kirlenmeler ve iş yerindeki kimyasallar, doğurganlığı etkileyebilir. Endişeleriniz varsa doktorunuza danışın.



Tüp bebek tedavisi mucizeler yaratamaz. Bir tüp bebek denemesinden sonra bebek sahibi olma şansı, 35 yaşın altındaki kadınlar için yaklaşık % 30, 40-44 yaşındaki kadınlar için yalnızca %10 kadardır ve 45 yaşın üzerindeki için neredeyse sıfırdır.



This poster was produced in collaboration with the global groups and brands listed above.

For more information visit www.fertilityed.uk or www.yourfertility.org.au. Fertility education is effective see <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.