

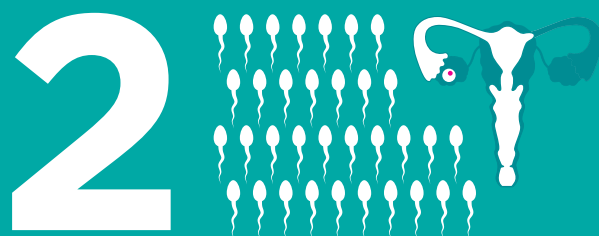
Ønsker du at få børn i fremtiden?



9 ting, du bør vide...



1 Kvinder fødes med alle deres æg. Kvinders frugtbarhed falder med alderen, og ved 37-års alderen er der kun ca. 10% af æggene tilbage. Mænd producerer sæd fra puberteten og resten af livet, men sædkvaliteten falder med alderen.



2 Der er i gennemsnit ca. 100 millioner sædceller i en sædafgang. Hos kvinder modnes der kun ét æg om måneden – svarende til omkring 500 æg gennem et helt liv.



3 For at passe på frugtbarheden bør kvinder og mænd leve så sundt som muligt – også før de forsøger at få børn. Undgå over- og undervægt, rygning og cannabis. Begræns indtag af alkohol og kaffe, og dyrk regelmæssig motion. Dette øger chancen for graviditet og har også betydning for det kommende barns sundhed.



4 Chancen for at blive gravid er størst, hvis I har sex i perioden fra 5 dage før ægløsningen og frem til dagen for selve ægløsningen – også kaldet "det fertile vindue".



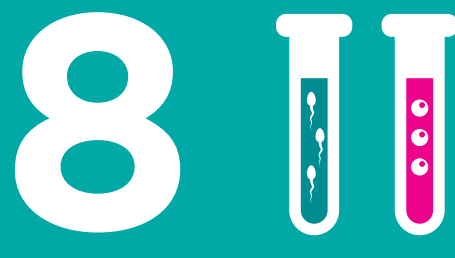
5 Frugtbarheden falder med alderen. Det gælder både en lavere chance for at blive gravid og en højere risiko for en spontan abort. Jo længere I venter, jo sværere kan det blive at få børn. Når kvinder er under 30 år, er der ca. 20 % chance per måned for at få et barn. Når kvinder er 40 år, er chancen faldet til ca. 5 %. Også mænds alder påvirker risikoen for spontan abort, samt for at barnet fødes med sygdomme, som f.eks. autisme.



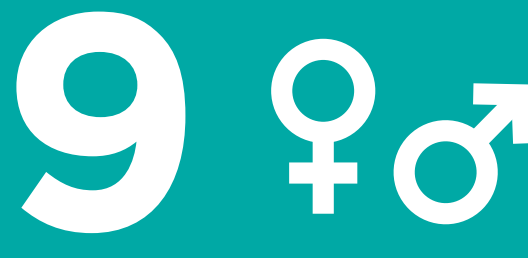
6 De fleste, der forsøger at få et barn, bliver gravide i løbet af 1 år. Hvis man har forsøgt i mere end 1 år (6 måneder, hvis kvinden er over 35 år), og det ikke er lykkedes, bør du tale med din læge.



7 Kvinder og mænds frugtbarhed kan påvirkes af en lang række ting. Dette gælder f.eks. seksuelt overførte sygdomme som klamydia og gonorré, men også fåresyge efter puberteten, ikke-nedsunkne testikler, polycystisk ovariesyndrom (PCOS), endometriose, nogle miljøforurenende stoffer og kemikalier på arbejdspladsen. Er du bekymret, bør du tale med din læge.



8 Fertiliseringsbehandling er ikke en mirakelkur. Eksempelvis er chancen for at få et barn efter én IVF-behandling omkring 30 % for kvinder, der er under 35 år, men kun 10 % for kvinder der er mellem 40 og 44 år. For kvinder over 45 år er chancen nærmest lig nul.



9 Fertiliseringsbehandling i Danmark kan hjælpe heteroseksuelle par, lesbiske par og enlige kvinder, der ønsker sig et barn. Tal med din læge om, hvilke muligheder du har.



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

Find mere information her: www.fertilityed.uk eller www.yourfertility.org.au. Undervisning om fertilitet er effektiv: <https://doi.org/10.1093/humanrep/dey107>