

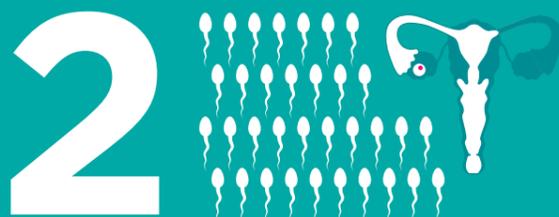
# Möchten Sie in der Zukunft KINDER haben?



## 9 DINGE, DIE SIE WISSEN SOLLTEN



Bei der Geburt hat die Frau bereits alle ihre Eizellen, die sie in ihrer Lebenszeit haben wird. Ab 35, sieht man die deutliche Abnahme ihrer Fruchtbarkeit. Bei 37 sind 90 Prozent ihrer Eizellen schon verschwunden. Männer produzieren das Sperma ihr ganzes Leben lang, aber dessen Qualität nimmt mit dem Alter ab.



In einem Ejakulat erzeugt der Mann etwa 100 Millionen Spermien. Die Frau produziert eine Eizelle einmal pro Monat – durch ihre Eisprünge, gibt sie insgesamt im Leben nur 500 Eizellen frei.



Frauen und Männer sollen sich bemühen, so gesund wie möglich zu sein, bevor sie ihr Versuch, ein Baby zu bekommen, anfangen. Ein gesundes Gewicht, das Verzicht des Rauchens und Alkohols, die Begrenzung von Koffein und regelmäßige körperliche Betätigung erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft. Dies sind auch wichtig für die langfristige Gesundheit unserer zukünftigen Kinder.



Das erfolgreiche Erreichen einer Schwangerschaft ist nur in der Zeit von etwa fünf Tagen vor dem Eisprung bis zum Eisprung – das Fruchtbarkeitsfenster – möglich. Jede Menge Sex an diesen Tagen erhöht die Chance der Herbeiführung einer Schwangerschaft.



Die Fruchtbarkeit ist alterssistisch! Es wäre am besten damit eher früher als später zu versuchen. Frauen unter 30 haben ungefähr eine 20 Prozent Chance der Schwangerschaft, aber das sinkt auf circa 5 Prozent in 40-Jährigen. Für Männer über 45 besteht ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten und bestimmte Gesundheitsbedingungen bei den Nachkommen, wie, zum Beispiel, der Autismus.



Die Meisten werden innerhalb eines Jahres ihres Versuchs schwanger. Falls Sie seit 12 Monaten oder länger (6 Monate für Frauen über 35) ohne Erfolg versucht haben, ist es Zeit, mit Ihrem Arzt über Ihre Optionen zu sprechen, da Sie möglicherweise unfruchtbar sind.



Sexuell übertragbare Infektionen (einschließlich HIV und Genitaltuberkulose), Mumps nach der Pubertät, die Lageanomalie des Hodens, das polyzystische Ovarsyndrom, die Endometriose, Menstruationszyklusprobleme, einige Umweltschadstoffe und Chemikalien am Arbeitsplatz können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Wenn Sie Bedenken haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber reden.



IVF kann keine Wunder vollbringen. Die Wahrscheinlichkeit, schon nach einem IVF-Versuch ein Baby zu bekommen, liegt bei etwa 30 Prozent für Frauen unter 35, aber nur etwa 10 Prozent für Frauen zwischen 40 und 44, und über 45 Jährigen ist sie fast null.



Die Fruchtbarkeitsbehandlungen können unfruchtbaren heterosexuellen Paaren, gleichgeschlechtlichen Paaren und Singles helfen, Kinder zu bekommen. Sprechen Sie mit einem Fruchtbarkeitsexperten um über die verfügbaren Optionen herauszufinden.



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

Für weitere Informationen besuchen Sie die Website [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk) oder [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au). Die Fruchtbarkeitserziehung ist wirkhaft. Siehe <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.