

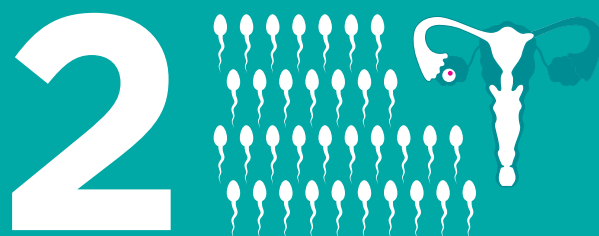
# Czy planujesz mieć dzieci w przyszłości?



## 9 rzeczy, o których musisz wiedzieć



Kobiety rodzą się z określoną ilością komórek jajowych. Płodność kobiety znacząco obniża się po 35 roku życia, w wieku 37 lat ma ona już tylko 10% komórek jajowych. Mężczyźni produkują plemniki od okresu dojrzewania do końca życia, ale ich jakość spada wraz z wiekiem.



W nasieniu z jednego wytrysku znajduje się około 100 milionów plemników. Raz w miesiącu w ciele kobiety dojrzewa komórka jajowa - w ciągu całego życia kobieta owuluje około 500 razy.



Przed rozpoczęciem starań o dziecko kobiety i mężczyźni powinni zadbać o swoje zdrowie. Zachowanie prawidłowej masy ciała, niepalenie tytoniu, ograniczenie alkoholu i kofeiny oraz regularne ćwiczenia fizyczne zwiększają szansę na zajście w ciążę i są istotne dla zdrowia przyszłych dzieci.



Zajście w ciążę jest możliwe wyłącznie w ciągu pięciu dni przed owulacją i podczas owulacji - w tak zwanym okienku owulacyjnym. Częsty seks podczas tych dni zwiększa szansę na ciążę.



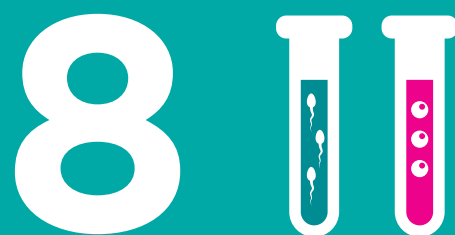
Płodność zależy od wieku! Lepiej rozpocząć starania wcześniej niż później. Kobiety poniżej 30 roku życia mają 20% szans na zajście w ciążę w każdym cyklu, kobiety w wieku 40 lat, tylko 5%. Jeśli partner ma ponad 45 lat zwiększa się ryzyko poronienia i niektórych zaburzeń u potomstwa, np. autyzmu.



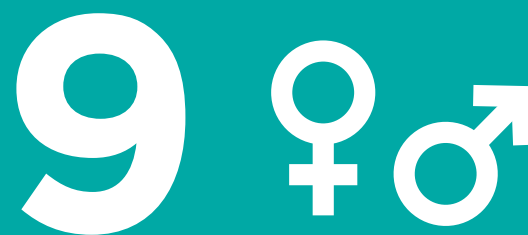
Większości osób udaje się zajść w ciążę w ciągu roku starań. Jeśli bezskutecznie staracie się o ciążę dłużej niż 12 miesięcy lub 6 miesięcy w przypadku, gdy kobieta ma ponad 35 lat, to warto porozmawiać z lekarzem. To może być niepłodność.



Na obniżenie płodności wpływają choroby przenoszone drogą płciową (łącznie z HIV i gruźlicą narządów płciowych), świnka po okresie dojrzewania i wewnątrzowo u mężczyzn, zespół policystycznych jajników, endometrioza, problemy z cyklem miesięczkowym, niektóre zanieczyszczenia środowiska i praca z chemikaliami. Porozmawiaj z lekarzem, jeśli coś Cię martwi.



In vitro nie czyni cudów. Szansa na dziecko po jednym cyklu IVF to około 30% dla kobiet poniżej 35 roku życia, około 10% dla kobiet w wieku 40-44 lata i niemal 0% dla kobiet powyżej 45 roku życia.



Leczenie niepłodności umożliwia zostanie rodzicami niepłodnym parom heteroseksualnym, parom jedнопłciowym i singielkom. Porozmawiaj ze specjalistą o możliwościach leczenia.

