

# Bạn muốn có em bé?

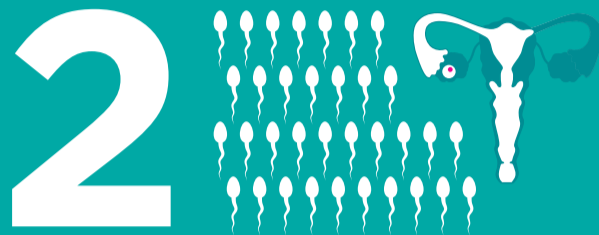


## 9 điều bạn cần biết



Phụ nữ được sinh ra với một số lượng trứng nhất định, sử dụng cho chức năng sinh sản. Khả năng sinh sản của nữ giới sẽ giảm rõ rệt từ năm 35 tuổi trở đi. Đến khi 37 tuổi, người phụ nữ gần như sử dụng hết 90% số lượng trứng của mình.

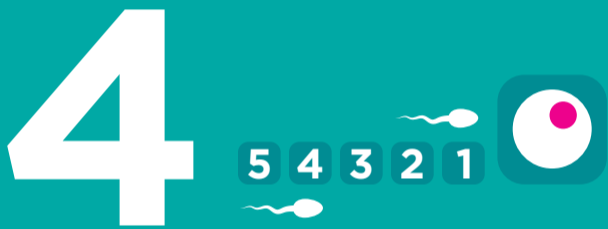
Trong khi đó, nam giới chỉ bắt đầu sản xuất tinh trùng từ lúc bước vào tuổi dậy thì và kéo dài cho đến cuối đời. Tuy nhiên, chất lượng tinh trùng sẽ suy giảm khi tuổi càng cao.



Trong một lần xuất tinh, nam giới sản xuất khoảng 100 triệu tinh trùng. Nữ giới chỉ rụng một trứng một lần mỗi tháng và rụng khoảng 500 trứng trong cả cuộc đời.



Nữ giới và nam giới nên quan tâm đến sức khỏe trước khi quyết định sinh con. Cân nặng hợp lý, không hút thuốc, hạn chế rượu bia, café và luyện tập thể dục thường xuyên giúp tăng cơ hội có thai và đây cũng là những yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến sức khỏe của các đứa trẻ sau này.



Thời điểm "vàng" để thụ thai rơi vào khoảng 5 ngày trước ngày rụng trứng và ngày rụng trứng. Quan hệ tình dục thường xuyên trong những ngày này sẽ làm tăng cơ hội mang thai.



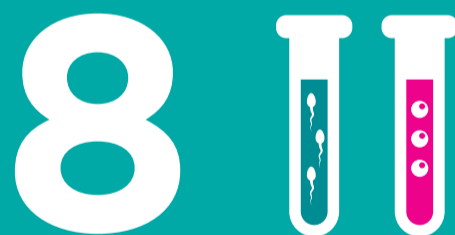
Khả năng sinh sản giảm theo tuổi tác. Vì vậy nên cố gắng có thai càng sớm càng tốt. Phụ nữ dưới 30 tuổi có khả năng mang thai là 20% mỗi tháng, khả năng này sẽ giảm xuống còn 5% mỗi tháng đối với phụ nữ ở độ tuổi 40. Với người chồng trên 45 tuổi, nguy cơ sảy thai ở phụ nữ sẽ tăng cao và có khả năng gây nên những ảnh hưởng xấu nhất định lên con sinh ra, ví dụ như bệnh tự kỷ.



Hầu hết các cặp vợ chồng sẽ có thai trong vòng 1 năm cố gắng. Nếu thời gian này kéo dài hơn 12 tháng (6 tháng đối với phụ nữ lớn hơn 35 tuổi), bạn nên trao đổi với bác sĩ để được tư vấn về hiếm muộn và cách điều trị.



Các bệnh lây truyền qua đường tình dục (bao gồm HIV và bệnh lao sinh dục), bệnh quai bị sau tuổi dậy thì, tình hoàn không đi xuống, hội chứng buồng trứng đa nang, lạc nội mạc tử cung, các vấn đề về chu kỳ kinh nguyệt, ô nhiễm môi trường và các hóa chất tại nơi làm việc có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản. Bạn nên trao đổi thêm với bác sĩ nếu có lo lắng về khả năng sinh sản.



IVF không phải là điều thần kỳ. Tỷ lệ thành công của một chu kỳ IVF vào khoảng 30% đối với phụ nữ dưới 35 tuổi, chỉ còn khoảng 10% đối với phụ nữ từ 40 đến 44 tuổi. Và gần như không còn cơ hội mang thai đối với phụ nữ hơn 45 tuổi.



Điều trị hiếm muộn có thể giúp phụ nữ độc thân có cơ hội làm mẹ. Hãy trao đổi với các chuyên gia hiếm muộn để được tư vấn về những phương án phù hợp với bạn.



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