

Você quer ter **FILHOS** no futuro?



NOVE COISAS QUE VOCÊ DEVE SABER



As mulheres já nascem com todos os óvulos que elas terão pelo resto de suas vidas. A fertilidade das mulheres diminui significativamente a partir dos 35 anos. Aos 37 anos, 90% dos óvulos já desapareceram. Desde a puberdade, os homens começam a produzir esperma até o resto de suas vidas, mas sua qualidade diminui com a idade.



Em uma ejaculação, os homens produzem cerca de 100 milhões de espermatozoides. Uma vez por mês, a mulher libera um óvulo, produzindo apenas cerca de 500 óvulos em toda sua vida.



Mulheres e homens devem estar o mais saudáveis possível antes de tentarem ter um bebê. Estar dentro do peso saudável, não fumar, evitar consumir álcool e cafeína e fazer exercícios com frequência aumenta a chance de gravidez e é importante para a saúde das crianças a longo prazo.



Só é possível que a gravidez ocorra cerca de cinco dias antes da ovulação até o dia da ovulação. Essa é a janela fértil. Ter relações sexuais durante esses dias aumenta as chances de gravidez.



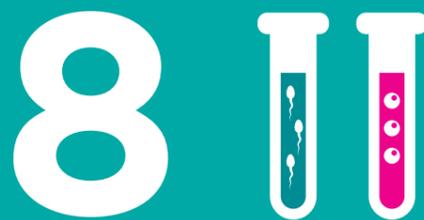
A fertilidade não é eterna! É melhor começar a tentar mais cedo do que mais tarde. As mulheres abaixo de 30 anos têm 20% de chance de engravidar todo mês. Essa chance cai para 5% aos 40 anos. Quando o homem tem mais de 45 anos, há um risco maior de aborto espontâneo e da ocorrência de certas condições nos filhos, como autismo.



A maioria das pessoas engravidam depois de um ano de tentativa. Se você já tenta engravidar há 12 meses ou mais sem sucesso (seis meses se você é uma mulher com mais de 35 anos), está na hora de discutir suas opções com o médico, pois você pode ser infértil.



Infecções sexualmente transmissíveis (incluindo HIV e tuberculose genital), caxumba após a puberdade, criptorquidia, síndrome do ovário policístico, endometriose, problemas no ciclo menstrual, alguns poluentes ambientais e substâncias químicas no local de trabalho são fatores que podem afetar a fertilidade. Se você tiver dúvidas, converse com seu médico.



A fertilização in vitro não faz milagres. A chance de ter um bebê após uma tentativa de fertilização in vitro (FIV) é de cerca de 30% para mulheres com menos de 35 anos, apenas 10% para mulheres entre 40 e 44 anos e quase zero para mulheres acima de 45 anos.



O tratamento de fertilidade pode ajudar casais heterossexuais, homossexuais e solteiros inférteis a ter filhos. Converse com um especialista em fertilidade sobre as opções disponíveis.



Esse cartaz foi produzido em parceria com os grupos e marcas globais listados acima.

Para mais informações, visite www.fertilityed.uk ou www.yourfertility.org.au. A educação em fertilidade é efetiva. Consulte <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.