

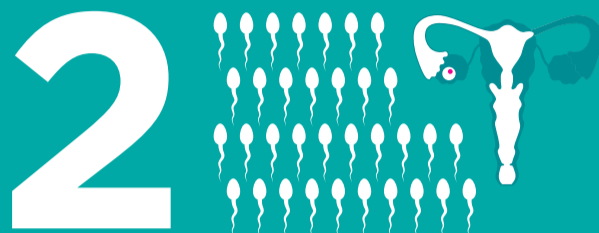
Vai querer ter **FILHOS** no futuro?



9 COISAS QUE TEM QUE SABER



As mulheres nascem com todos os óvulos, e eles vão envelhecendo. A fertilidade feminina diminui acentuadamente aos 35 anos, e aos 37 anos 90% dos óvulos já foram desperdiçados. No caso dos homens, os espermatozoides são produzidos durante toda a vida desde a puberdade, mas a qualidade diminui com a idade.



Os homens produzem cerca de 100 milhões de espermatozoides por ejaculação. As mulheres libertam apenas um óvulo por mês – no total apenas 500 óvulos ao longo da vida.



Tanto mulheres como homens devem tentar estar o mais saudáveis possível antes de tentar conceber. Ter um peso saudável, não fumar, limitar o consumo de álcool e cafeína, e exercitar-se regularmente aumenta a probabilidade de alcançar uma gravidez e refletir-se-á na saúde da criança a longo prazo.



A gravidez é apenas possível nos cinco dias antes e no dia da ovulação – a janela fértil. Ter relações sexuais durante este período aumenta a probabilidade de engravidar.



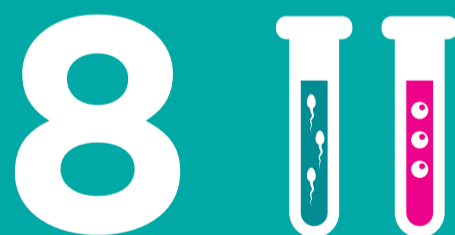
A fertilidade é “preconceituosa” com a idade, e começar a tentar conceber tarde pode trazer problemas. Até aos 30 anos, as mulheres têm cerca de 20% de probabilidade de engravidar em cada mês, mas esta percentagem diminui para 5% aos 40 anos. Quando o parceiro masculino tem mais de 45 anos, há um risco aumentado de perda gestacional e de consequências para a criança como o autismo.



A maioria das pessoas consegue alcançar uma gravidez após um ano a tentar conceber. Se estiver a tentar há 12 ou mais meses sem sucesso (ou 6 meses no caso da parceira ter mais de 35 anos), deve procurar ajuda médica e será encaminhado para um serviço especializado.



Infeções sexualmente transmissíveis (incluindo HIV e tuberculose genital), sarampo e papeira após a puberdade, criptorquidia, síndrome do ovário policístico, endometriose, problemas com ciclo menstruais, alguns poluentes ambientais e produtos químicos no local de trabalho podem afetar a fertilidade. Se apresenta alguma destas condições, fale com o seu médico.



A fertilização In-Vitro (FIV) não faz milagres. A probabilidade de ter um filho com um tratamento de FIV é cerca de 30% se a mulher tiver menos de 35 anos, mas apenas de 10% se a mulher tiver entre 40 e 44, e perto de 0% aos 45 anos.



Os tratamentos de fertilidade podem ajudar casais heterossexuais e mulheres (com ou sem parceir@) a terem filhos. Fale com um serviço especializado em reprodução medicamente assistida acerca das suas opções.



Este poster foi desenvolvido em colaboração com os grupos acima listados.

Para mais informação, visite <https://www.fpce.up.pt/saudereprodutiva/>. A educação em fertilidade é eficaz: <https://doi.org/10.1080/13625187.2017.1288903>