

Ønsker du deg **BARN** i fremtiden?



9 TING DU BØR VITE NÅ



Kvinner er født med alle eggene de kommer til å ha. Kvinners fertilitet svekkes merkbart etter 35 år. Innen de er 37, er 90 % av eggene borte. Fra puberteten produserer menn spermier hele livet, men sædkvaliteten synker med alderen.



I én utløsning, produserer menn omtrent 100 millioner spermier. Én gang per måned produserer kvinnen ett egg - og hun har bare omtrent 500 egglosninger i hele sitt liv.



Kvinner og menn må ha som mål å være så sunne som mulig før de prøver å unnfange. Å ha en sunn vekt, ikke røyke, begrense inntaket av alkohol og koffein, og å trene jevnlig, øker sjansene for å bli gravid og er viktig for den langsiktige helsen til barna.



Graviditet er bare mulig fra omtrent fem dager før egglosning til og med dagen for egglosning - det fertile vinduet. Ha masse sex på disse dagene for å øke sjansene for å bli gravid.



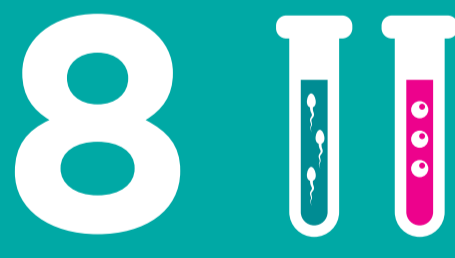
Fertilitet er aldersdiskriminerende! Det er lurt å ikke vente for lenge med å prøve. Kvinner under 30 år har omtrent 20 % sjanse for å bli gravid hver måned, men når de har blitt 40 år er tallet omtrent 5 %. Når den mannlige partneren er over 45, øker risikoen for spontantabort og visse tilstander hos avkommet, som autisme.



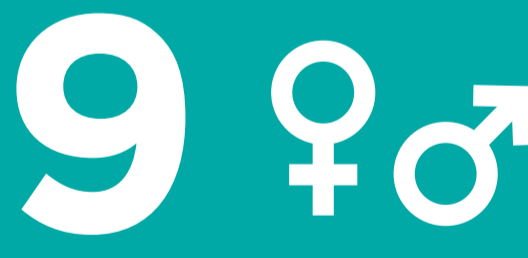
De fleste som prøver, blir gravide innen ett år. Hvis du har prøvd i 12 måneder eller mer (seks måneder hvis du er en kvinne på over 35 år) uten å bli gravid, er det på tide å snakke med legen om alternativer, da du kan ha infertilitet.



Seksuelt overførbare infeksjoner (inkludert HIV og genital tuberkulose), kuma etter puberteten, testikkelretensjon, polycystisk ovariesyndrom, endometriose, menstruasjonssyklusproblemer, noen miljøgifter og kjemikalier på arbeidsplassen kan påvirke fertiliteten. Hvis du er bekymret, bør du snakke med legen.



IVF kan ikke levere mirakler. Sjansen for å få barn etter ett IVF-forsøk er 30 % for kvinner under 35 år, men bare omtrent 10 % for kvinner mellom 40 og 44 år og etter 45 er sjansen nesten null.



Fertilitetsbehandling kan hjelpe infertile heteroseksuelle par, homofile par og enslige med å få barn. Snakk med en fertilitetseksperter om tilgjengelige alternativer.



Denne plakaten ble laget i samarbeid med de globale gruppene og merkene som er oppført ovenfor.

For mer informasjon, gå til www.fertilityed.uk eller www.yourfertility.org.au. Fertilitetsopplæring er effektivt, se <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.