

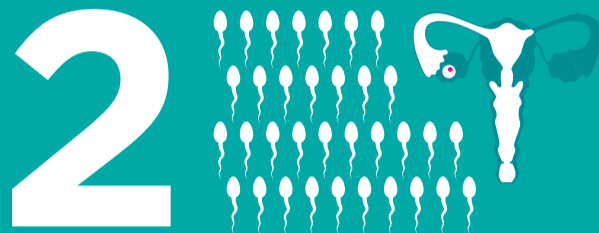
# ХОТИТЕ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ В БУДУЩЕМ?



## 9 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС



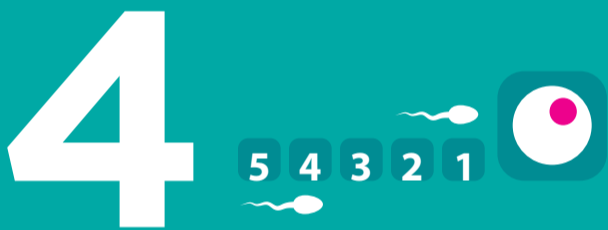
Женщины рождаются с определенным запасом яйцеклеток. Женская фертильность начинает существенно снижаться с 35 лет. К 37 годам 90 % яйцеклеток уже нет. Организм мужчины производит сперму всю жизнь, начиная с пубертатного периода. Однако качество спермы с возрастом ухудшается.



Во время одной эякуляции организм мужчины производит около 100 миллионов сперматозоидов. Раз в месяц организм женщины производит одну яйцеклетку. За всю жизнь из организма женщины выходит всего лишь около 500 яйцеклеток.



Перед тем как предпринимать попытки зачать ребенка, мужчины и женщины должны стараться вести максимально здоровый образ жизни. Иметь нормальный вес, не курить, ограничить употребление алкоголя и кофеина и регулярно заниматься спортом — следование этим правилам увеличивает шансы забеременеть и важно для обеспечения долгосрочного здоровья детей.



Забеременеть можно только в период окна фертильности, начиная с пяти дней до овуляции и заканчивая одним днем после овуляции. Занимаясь много раз сексом в эти дни, можно значительно повысить шансы забеременеть.



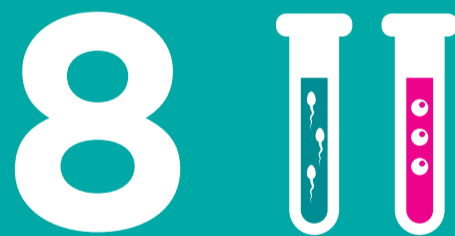
Фертильность зависит от возраста! Лучше начать раньше, чем позже. У женщин моложе 30 лет шанс забеременеть в течение каждого месяца составляет около 20 %, но к 40 годам этот показатель снижается примерно до 5 %. Если мужчина-партнер старше 45 лет, возрастает риск выкидышей и отдельных заболеваний потомства, например аутизма.



Большинству женщин удается забеременеть в течение года с момента начала попыток. Если вы безуспешно пытаетесь забеременеть в течение 12 месяцев и дольше (шести месяцев, если женщина старше 35 лет), пора поговорить с лечащим врачом о других вариантах, поскольку у вас может быть бесплодие.



Инфекции, передающиеся половым путем (в том числе ВИЧ и генитальный туберкулез), паротиты после пубертатного периода, неопущение яичка, синдром поликистозных яичников, эндометриоз, проблемы с менструальным циклом, некоторые загрязняющие вещества в окружающей среде и химические вещества на рабочем месте могут негативно повлиять на фертильность. Если у вас есть опасения, обратитесь к лечащему врачу.



ЭКО не может совершать чудеса. Шанс зачать ребенка после одной попытки ЭКО составляет около 30 % для женщин моложе 35 лет, но только около 10 % для женщин в возрасте от 40 до 44 лет. Для женщин старше 45 лет этот показатель практически равен нулю.



Лекарственные средства для повышения фертильности могут помочь завести детей бесплодным гетеросексуальным парам, однополым парам и одиноким людям. Поговорите с экспертом по вопросам фертильности о возможных вариантах.



Этот плакат был разработан совместно с мировыми группами и брендами, перечисленными в списке ниже.

Подробную информацию можно получить на веб-сайте [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk) или [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au). Сведения о том, эффективно ли обучение вопросам фертильности, см. на веб-сайте <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.