

# Da li želite da imate DECU u budućnosti?



## 9 BITNIH ČINJENICA koje treba da znate

# 1

Žena se rađa sa svim jajnim ćelijama koje će ikada imati. Ženska plodnost primetno se smanjuje od 35 godine. Do 37. godine čak 90% jajnih ćelija nestaje. Od puberteta muškarci proizvode spermatozoide pa sve do kraja života, ali dokazano je da kvalitet spermatozoida opada s godinama.

# 2

Muškarac u ejakulatu ima oko 100 miliona spermatozoida. Jednom mesečno žena proizvede jednu jajnu ćeliju u toku ovulacije što je prosečno oko 500 jajnih ćelija tokom celog života.

# 3

Žena i muškarac treba da se trude da budu što zdraviji pre nego što počnu da rade na začeću. Treba se pridržavati sledećih pravila: optimalna telesna težina, bez konzumacije cigareta, alkohola i kofeina, više fizičke aktivnosti. Sve ovo zajedno povećava šanse za začeće i ima presudan uticaj na zdravlje kako muškarca i žene, tako i njihove buduće dece.

# 4

Trudnoća je moguća u danima oko ovulacije – svega 5 dana. Ovaj period zove se plodni period. Seksualni odnosi u tim danima drastično povećavaju šansu za začećem.

# 5

Plodnost opada! Bolje je početi ranije nego kasnije. Žene mlađe od 30 godina imaju oko 20% šansi da ostvare trudnoću svakog meseca, ali imaju oko 5% šansi ukoliko imaju 40 godina. Kada muški partner ima oko 45 godina postoji povećan rizik od sponatnog pobačaja, ali se mogu pojaviti i mnogi drugi rizici po zdravlje deteta (kao što je autizam).

# 6

Većina parova ostvari trudnoću u toku 1 godine pokušavanja. Ukoliko bezuspešno pokušavate već 12 meseci ili više da ostvarite trudnoću (6 meseci ukoliko je žena starija od 35 godina) – vreme je da se javite lekaru specijalisti i potražite mišljenje u vezi sa problemom neplodnosti.

# 7

Seksualno prenosive bolesti (uključujući HIV i genitalnu tuberkulozu), zauške nakon puberteta, spušteni testisi, sindrom policističnih jajnika, endometrijoza, problem sa menstrualnim ciklusom, česta izloženost zagađivačima u okolini ili hemikalijama mogu ugroziti vašu plodnost. Ukoliko ste i malo zabrinuti za vase reproduktivno zdravlje – razgovarajte sa vašim lekarom.

# 8

IVF nije čudo! Šansa za dobijete bebu nakon jednog IVF postupka je oko 30% i to kod žena koje imaju manje od 35 godina, ali je šansa samo oko 10% za žene od 40 do 45 godina, a preko 45 godina šansa je skoro jednaka nuli.

# 9

Tretmani za lečenje neplodnosti mogu pomoći heteroseksualnim parovima, homoseksualnim parovima i ženama bez partnera da dobiju dete. Razgovarajte sa stručnjakom za lečenje neplodnosti o vašim mogućnostima i opcijama.



This poster was produced in collaboration with the global groups and brands listed above.

Pronađite više informacija na sajtu [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk) or [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au). Edukacija je vrlo bitna: <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.