

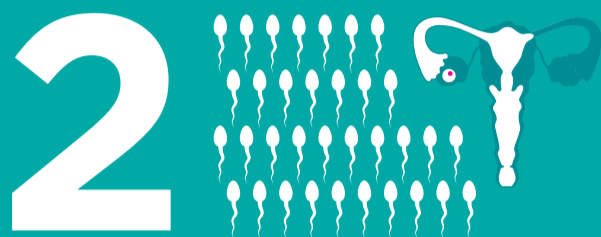
# Та ХҮҮХЭДТЭЙ БОЛОХЫГ ХҮСЭЖ БАЙНА УУ?



## 9 ЗҮЙЛ Таны мэдвэл ЗОХИХ



Эмэгтэй хүн анх төрөхдөө өөрийн гэсэн өндгөн эсийн нөөцтэй төрдөг. Эмэгтэй хүний нөхөн үржихүйн чадвар 35 наснаас огцом буурдаг. 37 насанд нийт өндгөн эсийн нөөцийн 90% нь дуусдаг. Эрэгтэй хүнд бэлгийн бойжлын үеэс эр бэлгийн эс хөгжиж, боловсордог бөгөөд насны аяар бэлгийн эсийн чанар буурдаг.



Нэг удаагийн дур тавилтаар эрэгтэй хүн 100 сая эр бэлгийн эс ялгаруулдаг. Харин эмэгтэй хүн нэг сард зөвхөн 1 өндгөн эс боловсруулдаг хэмээвэл бүхий л амьдралынхаа турш 500 өндгөн эс өндгөвчнөөс гадагшилдаг.



Хүүхэдтэй болохоосоо өмнө эрэгтэй болон эмэгтэйчүүдийн аль аль нь биемахбодын хувьд эрүүлжихийг хичээх хэрэгтэй. Биеийн жин хэвийн, тамхи татахгүй, архи болон кафейны хэрэглээг хязгаарлах, тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийх нь жирэмслэх магадлалыг нэмэгдүүлэхээс гадна хүүхэд эрүүл төрж, өсөхөд чухал ач холбогдолтой.



Өндгөн эс гадагшлах болон гадагшлахаас өмнөх 5 өдрийн хугацаанд хүүхэдтэй болох магадлал хамгийн өндөр бөгөөд энэ үеийг жирэмслэлтийн цонх үе хэмээнэ. Эдгээр өдрүүдэд бэлгийн харьцаанд орох нь жирэмслэх боломжийг ихэсгэнэ.



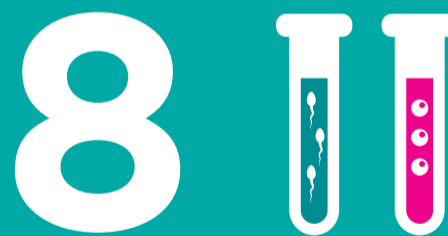
Жирэмслэлт нь насжилтаас шууд хамаарна! Хэдий чинээ нас залуудаа жирэмслэх оролдлого эхлэх нь төдий чинээ үр дүнтэй. 30 хүртлэх насны эмэгтэйчүүдийн нэг сард жирэмслэх магадлал ойролцоогоор 20% байдаг бол 40 насанд 5% болтол буурдаг. Хэрэв нөхрийн нас 45-аас дээш бол ураг өсөлтгүй болж зулбах эрсдэл нэмэгддэг бөгөөд ургийн биемахбодын эмгэг тухайлбал аутизмтай хүүхэд төрөх эрсдлүүд мөн адил өндөр байдаг.



Ихэнх хүмүүс нэг жилийн дотор жирэмслэх оролдлого хийгээд жирэмсэлдэг. Хэрэв та оролдлого хийгээд нэг жил болон түүнээс дээш хугацаанд жирэмслэхгүй (35-с дээш насанд 6 сар) байвал мэргэжлийн эмчид заавал хандаарай



Бэлгийн замын халдварууд (ХДХВ/ДОХ, бэлгийн замын сүрьеэ), бэлгийн бойжлын наснаас хойш туссан гахайн хавдар, төмсөг хуухнагт буугаагүй байх, өндгөвч олон уйланхайжих хам шинж, эндометриоз, биеийн юмны алдагдал болон зарим гадаад орчны бохирдол, ажлын хортой нөхцөл зэрэг олон сөрөг хүчин зүйлс нөхөн үржихүйд муугаар нөлөөлдөг. Танд эдгээр асуудлууд тулгарч байвал эмчид хандаарай.



Үр шилжүүлэн суулгах эмчилгээ бол ид шид биш. Эмчилгээний нэг удаагийн оролдлого хийхэд 35 хүртлэх насны эмэгтэйчүүдэд хүүхэдтэй болох боломж 30% байдаг бол 40-44 насанд 10%, 45-аас дээш насанд бараг л 0% болдог.



Нөхөн үржихүйд туслах арга нь гэр бүлийн хосууд төдийгүй ижил хүйстэн хосууд, ганц бие хүмүүст ч хүүхэдтэй болох боломж олгодог. Та нарийн мэргэжлийн эмчид хандан ямар боломж байдаг талаар дэлгэрэнгүй зөвлөгөө аваарай.



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

Дэлгэрэнгүйг: [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk) эсвэл [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au). Нөхөн үржихүйн боловсрол олгох мэдээллийг: <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.