

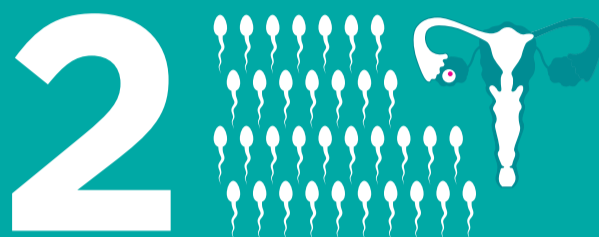
# Vuoi avere FIGLI in futuro?



## ECCO 9 COSE CHE DEVI SAPERE ADESSO



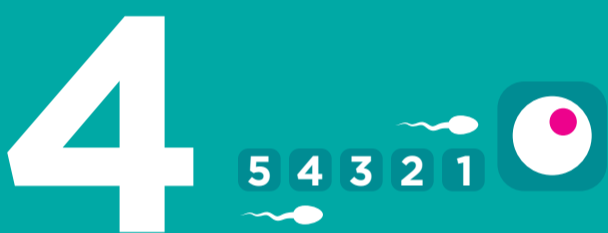
Le donne nascono con tutti gli ovuli che saranno rilasciati. La fertilità femminile subisce un declino notevole sin dai 35 anni d'età. A partire dai 37 anni, le donne non hanno più il 90% degli ovuli. A partire dalla pubertà, gli uomini producono spermatozoi per tutta la vita, ma la qualità dello sperma subisce un declino con l'età.



In una sola eiaculazione, gli uomini producono circa 100 milioni di spermatozoi. Una volta al mese, una donna produce un uovo, ovulando solo circa 500 uova in tutta la sua vita.



Le donne e gli uomini dovrebbero cercare di mantenersi il più possibile in salute prima di iniziare a cercare di avere un bambino. Mantenere un peso sano, non fumare, limitare alcol e caffeina e fare regolarmente esercizio fisico aumenta le possibilità di gravidanza ed è importante per la salute a lungo termine dei bambini.



La gravidanza è possibile solo da cinque giorni circa prima dell'ovulazione fino al giorno dell'ovulazione; questo periodo di tempo è definito finestra fertile. Avere molti rapporti sessuali durante tale periodo aumenta le possibilità di gravidanza.



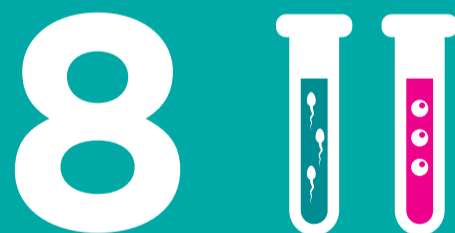
La fertilità discrimina le persone in base all'età! È preferibile cominciare a provarci il prima possibile. Le donne con meno di 30 anni hanno il 20% circa di probabilità di rimanere incinte ogni mese; ma tale percentuale, all'età di 40 anni, cala al 5% circa. Quando il partner maschile ha più di 45 anni, vi è un aumento di rischio di aborto spontaneo e di alcune patologie nella prole, come l'autismo.



La maggior parte delle donne rimane incinta entro un anno dal momento in cui comincia a provarci. Se stai cercando di avere un bambino da 12 mesi o più (sei mesi se sei una donna di età superiore a 35 anni) senza successo, è arrivato il momento di chiedere un consulto al tuo medico riguardo alle opzioni, poiché potresti soffrire di infertilità.



Malattie sessualmente trasmissibili (fra cui HIV e tubercolosi genitale), parotite dopo la pubertà, un testicolo non disceso, sindrome dell'ovaio policistico, endometriosi, problemi correlati al ciclo mestruale, alcuni agenti inquinanti ambientali e sostanze chimiche sul luogo di lavoro possono influenzare la fertilità. In caso di dubbi, rivolgiti al tuo medico.



La FIVET (fecondazione assistita) non fa miracoli! La possibilità di avere un bambino dopo un tentativo di FIVET è del 30% circa per le donne sotto i 35 anni, ma solo del 10% circa per le donne tra i 40 e i 44 anni e di quasi zero per donne oltre i 45 anni.



Il trattamento per la fertilità può aiutare coppie eterosessuali sterili, coppie dello stesso sesso e single ad avere figli. Parla con un esperto di fertilità per conoscere le opzioni disponibili.



Il presente poster è stato prodotto in collaborazione con i gruppi globali e con i marchi sopra elencati.

Per ulteriori informazioni, visita il sito Web [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk), oppure [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au).  
Per conoscere l'efficacia dell'educazione alla fertilità, consulta il collegamento Web <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.