

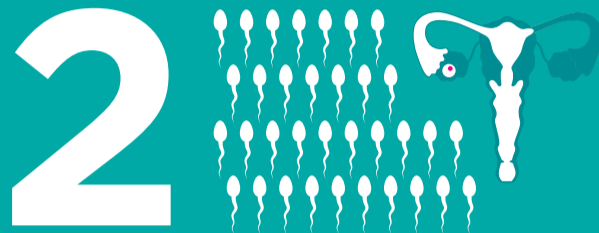
# ایا میخواهید در آینده بچه دار شوید؟



## نه نکته ای که باید بدانید



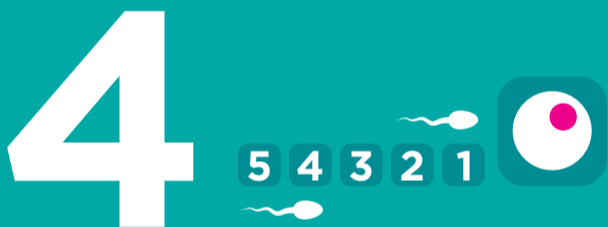
1 زنان با تمام تخمک هایی که در زندگی خود تولید میکنند به دنیا می آیند. باروری زنان از ۳۵ سالگی به طرز چشمگیری کاهش می یابد. در سن ۳۷ سالگی، ۹۰٪ تخمک ها از بین می روند. از زمان بلوغ، مردان تمام عمر اسپرم تولید می کنند اما کیفیت اسپرم با افزایش سن کاهش می یابد.



2 در یک انزال، مردان حدود ۱۰۰ میلیون اسپرم تولید می کنند. یک بار در ماه، زن یک تخمک تولید می کند - یعنی فقط در کل عمر خود حدود ۵۰۰ تخمک آزاد می شود.



3 زنان و مردان باید هدفشان این باشد که تا حد ممکن قبل از شروع تلاش برای بچه دار شدن سالم باشند. داشتن یک وزن متعادل، سیگار نکشیدن، محدود کردن مصرف الکل و کافین، ورزش منظم شانس حاملگی را افزایش می دهد و برای سلامت طولانی مدت کودک آینده آنها مهم است.



4 بارداری فقط از حدود پنج روز قبل از تخمک گذاری تا روز تخمک گذاری امکان پذیر است. داشتن رابطه جنسی زیاد در این روزها احتمال بارداری را افزایش می دهد.



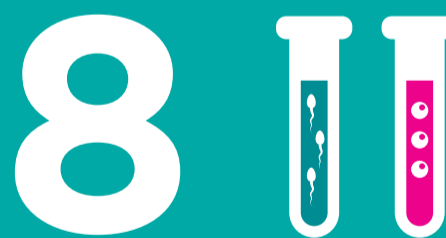
5 بهتر است برای بارداری زودتر تلاش کنید. زنان جوان تر از ۳۰ سال در هر ماه حدود ۲۰٪ فقط شانس بارداری دارند، در سن ۴۰ سالگی بسیار کاهش می یابد و به حدود ۵٪ می رسد. هنگامی که مرد در سن ۴۵ سالگی باشد، خطر افزایش سقط جنین و شرایط خاصی در فرزندان مانند مشکل اوتیسم افزایش می یابد.



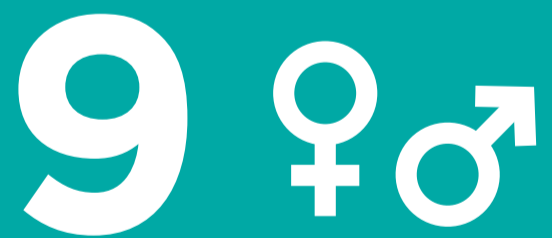
6 بیشتر افراد طی یک سال تلاش، باردار می شوند. اگر ۱۲ ماه یا بیشتر تلاش کرده اید (شش ماه اگر سن زن بیش از ۳۵ سال است) بدون موفقیت، زمان آن است که با پزشک خود در مورد گزینه های درمان صحبت کنید زیرا ممکن است ناباروری داشته باشید.



7 عفونت های مقاربتی (از جمله ایدز)، اورپیون پس از سن بلوغ، بیضه خارج نشده از بدن، سندرم تخمدان پلی کیستیک، اندومتریوز، مشکلات چرخه قاعدگی، همچنین برخی از آلاینده های محیطی و مواد شیمیایی محل کار می توانند روی باروری تأثیر بگذارند. اگر چنین مشکلاتی دارید با پزشک خود صحبت کنید.



8 ایوف می تواند معجزه کند. احتمال تولد نوزاد پس از یک بار اقدام با ایوف در زنان زیر ۳۵ سال حدود ۳۰٪ است و شانس بارداری با ایوف فقط ۱۰٪ برای خانمهای بین ۴۰-۴۴ سال می باشد و بیش از ۴۵ سال شانس حاملگی تقریباً صفر است.



9 درمان باروری می تواند به زوج های دگرجنس نابارور، زوج های همجنس و افراد مجرد در داشتن فرزند کمک کند. گزینه های موجود را با یک متخصص باروری صحبت کنید.



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

For more information visit [www.fertilityed.uk](http://www.fertilityed.uk) or [www.yourfertility.org.au](http://www.yourfertility.org.au). Fertility education is effective see <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>.