

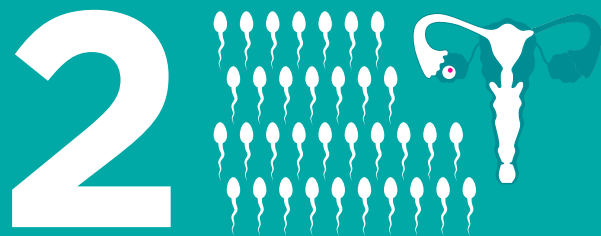
Gusto mo bang magka-anak balang araw?



9 na bagay na dapat mong malaman...



Ang mga babae ay ipinanganak kasama ang lahat ng mga itlog na mayroon sila. Ang pertilidad ng isang babae ay bumababa simula sa edad na 35. Pagsapit sa edad na 37, 90% ng mga itlog ng babae ay nalalagas. Ang mga kalalakhian naman ay may kakayahang makapagbigay ng semilya o esperma panghabambuhay, subalit ang kalidad nito ay bumababa habang sila ay tumatanda.



Sa bawat ejaculate o bulalas, ang mga lalaki ay nakakapagbigay ng 100 milyong na esperma. Samantalang ang mga babae ay nagkakaroon lamang ng isang itlog kada buwan na umaabot lamang sa halos 500 sa kabuuan ng kanyang buhay.



Importante ang magandang kalusugan para sa mag-asawang naglalayong magkaroon ng anak. Ang pagkaroon ng tamang timbang, hindi naninigarilyo, limitidong pag-inom ng alak, kape o cola, at ang pag ehersisyo ng regular ay nakakatulong sa pagbuntis at ito ay mahalaga sa pangmatagalan o panghabang buhay na kalusugan ng mga magiging anak.



Ang pagbubuntis ay posible lamang mula ika-limang araw bago ang obulasyon hanggang sa nakatakang araw ng obulasyon, ang tinatawag na "fertile window". Ang pakikipagtalik ng madalas sa panahong ito ay makakapagbigay ng mas malaking tsansa upang mabuntis.



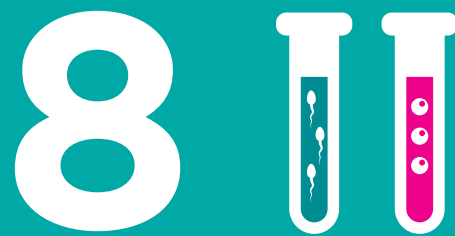
Ang pertilidad ay nasa edad. Maiging planuhin sa pinakamainam at wastong edad ang pagbubuntis. Ang mga babaeng edad 30 pababa ay may 20% na tsansa na mabuntis kada buwan. Pero ito ay bumababa sa 5% pagdating ng edad na 40. Kapag ang lalaki ay umabot sa edad na 45, mas mataas ang panganib na puwedeng makunan ang kanyang asawa at posibleng magkaroon ng abnormal na kondisyon ang mga supling katulad ng "autism."



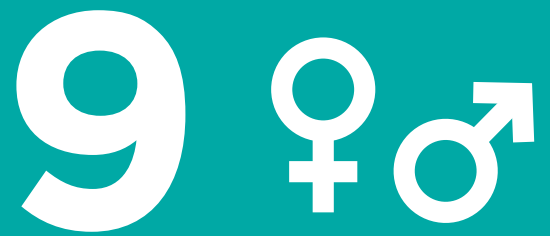
Karamihan sa mag-asawa na regular na nagtatalik ay nagkakaanak sa loob lamang ng isang taon nilang pagsasama. Kapag ang mag-asawa ay sumusubok ng mahigit sa 1 taon (o anim na buwan kung ang babae ay nasa edad 35 pataas) subalit bigo na mabiyayaan ng anak, mainam na kumunsulta sa manggagamot para kayo ay masuri sa posibleng pagkabaog at karampatang lunas.



Ang mga Sexually Transmitted Disease (gaya ng HIV at genital tuberculosis), beke, hindi pagbaba ng itlog sa bayag, mga bukol sa obaryo (PCOS), endometriyosis, problema sa regla, mga polusyon sa kapaligiran, at mga kemikal na nakukuha sa trabaho ay nakakaapekto sa pertilidad ng isang tao. Kapag kayo ay nakakaranas ng ganitong karamdaman, marapat na magpatingin sa inyong doctor.



Ang IVF ay hindi nakakagawa ng himala. Ang pagkaroon ng anak pagkatapos sumailalim sa proseso ng IVF sa unang beses ay nasa 30% para sa mga babaeng nasa edad 35 pababa, ngunit nasa 10% lamang ito sa mga babaeng nasa edad 40 hanggang 44 at halos 0% naman para sa edad 45 at pataas.



Ang paggamot ng impertilidad ay nakakatulong sa mga magkaparehang may oryentasyong heteroseksuwal, magkaparehang may parehong kasarian, at mga taong wala pang asawa ngunit nagnanais magkaanak. Kausapin ang mga eksperto sa pertilidad para sa anumang puwedeng gawin.



Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.fertilityed.uk or www.yourfertility.org.au
Ang edukasyon tungkol sa pertilidad ay epektibo, pakitingnan sa <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>