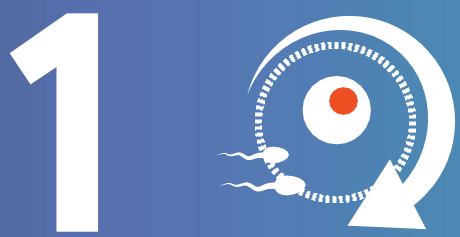


# آیا قصد دارید در آینده فرزند داشته باشید؟



## ۹ نکته ای که شما باید بدانید



1 قابلیت باروری هم در مردان و هم در زنان با افزایش سن کاهش می‌یابد. این کاهش به ویژه برای زنان از سن ۳۵ سالگی و برای مردان از ۴۰ سالگی آغاز می‌شود. زنان با تمام ذخیره تخمک خود متولد می‌شوند و این ذخیره در طول زندگی افزایش نمی‌یابد، در حالی که مردان از زمان بلوغ تا پایان عمر توانایی تولید اسپرم دارند.



2 در مردان در هر بار انزال حدود ۱۰۰ میلیون اسپرم رها می‌شود. در مقابل، زنان در هر چرخه ماهانه تنها یک تخمک آزاد می‌کنند و در طول زندگی خود به طور متوسط حدود ۵۰۰ تخمک خواهند داشت.



3 پنجره باروری یک بازه ۶ روزه است که شامل روز تخمک‌گذاری و ۵ روز قبل از آن می‌شود. داشتن رابطه جنسی در این دوره، بیشترین شانس بارداری را ایجاد می‌کند. برای تعیین دقیق زمان تخمک‌گذاری، فقط به نرم افزارهای ثبت قاعدگی اعتماد نکنید؛ چون این برنامه‌ها همیشه دقیق نیستند.



4 باروری به سن وابسته است. زنان زیر ۳۰ سال فعال از نظر جنسی در هر ماه حدود ۲۵٪ شانس بارداری دارند، اما این شانس در سن ۴۰ سالگی به ۵٪ کاهش پیدا می‌کند. اگر سن مرد بیش از ۴۰ سال باشد، زمان باردار شدن بیشتر طول می‌کشد و احتمال سقط جنین نیز بالاتر می‌رود.



5 پیش از اقدام برای بارداری، تا حد ممکن از سلامت عمومی خود مراقبت کنید. غذای سالم بخورید، به طور منظم ورزش کنید و خواب کافی داشته باشید. ترک سیگار (معمولی/الکترونیکی)، قلیان و کاهش مصرف نوشیدنی‌های الکلی می‌تواند شانس بارداری را افزایش دهد.



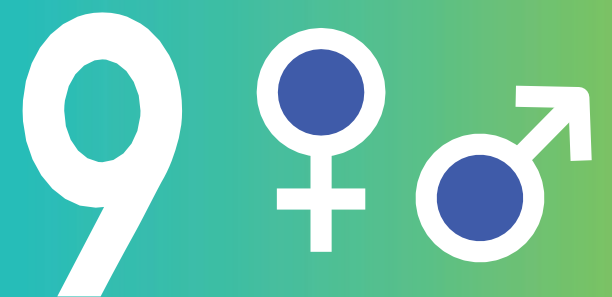
6 بیشتر زنانی که چرخه قاعدگی منظم دارند، معمولاً ظرف یک سال پس از شروع تلاش برای بارداری، باردار می‌شوند. اگر بیش از ۱۲ ماه تلاش کرده‌اید اما نتیجه‌ای نگرفته‌اید، ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل باروری باشد. در این شرایط، بهتر است با پزشک مشورت کنید.



7 باروری شما ممکن است تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار گیرد؛ از جمله عفونت‌های مقاربتی، اختلالات قاعدگی، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) و اندومتریوز. مصرف مکمل‌های استروئیدی در بدنسازی، آلاینده‌های محیطی و مواد شیمیایی موجود در محل کار نیز می‌توانند بر باروری تأثیر منفی بگذارند. اگر در این زمینه نگرانی دارید، حتماً با پزشک مشورت کنید.



8 درمان‌های ناباروری مانند IVF تضمینی برای موفقیت ندارند. احتمال بارداری در یک دوره درمان برای زنان زیر ۳۵ سال حدود ۳۰٪ است. این شانس برای زنان ۴۰ تا ۴۴ ساله به کمتر از ۱۰٪ می‌رسد و برای زنان بالای ۴۵ سال تقریباً نزدیک به صفر است.



9 درمان‌های ناباروری می‌توانند به افراد کمک کنند تا رؤیای فرزندآوری خود را محقق سازند. در زوج‌هایی که با چالش‌های ناباروری روبه‌رو هستند، مراجعه به پزشک متخصص برای بررسی و انتخاب روش‌های درمانی مناسب توصیه می‌شود.

[www.eshre.eu/IRHEC](http://www.eshre.eu/IRHEC)