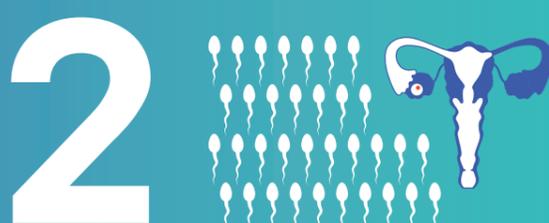


# あなたは将来子どもがほしいですか？

## 今から知っておきたい妊活9か条



男女とも妊孕性(妊娠できる力)は加齢により低下します(女性は**35歳**以降、男性は**40歳**以降)。女性は、生まれた時に持っている卵子が全てです。男性は思春期以降、生涯にわたって精子を作り続けます。



男性は1回に約1億個の精子を射精します。女性はひと月にたったひとつの卵子を排卵します。つまり、女性が排卵する卵子の数は生涯でおよそ**500**個程度です。



妊娠できるのは排卵の**5**日前から排卵日当日までです。この期間にセックスをすると、妊娠する可能性が最も高くなります。妊活アプリによる排卵予測は必ずしも信頼できるとは限りませんので、アプリに頼るのは危険です。



妊娠の可能性は年齢に左右されます。**30**歳未満の女性では、毎月**25%**の確率で妊娠しますが、**40**歳になると**5%**まで低下します。男性パートナーが**40**歳を超えると、妊娠するまでに時間がかかるだけでなく、流産リスクも高くなります。



妊活の前に、できるだけ健康的な生活に留意します。健康的な食事、定期的な運動、そして良質な睡眠が重要です。喫煙(電子タバコも)をやめ、アルコール量を減らすことで、妊娠の可能性を高めることができます。



規則的な生理周期のある女性の大半は、妊活から**1**年以内に妊娠します。**1**年以上妊娠しない場合は、不妊症の可能性があるので、医師に相談してみましょう。



性感染症、生理不順、多嚢胞性卵巣症候群(PCOS)、子宮内膜症、筋肉増強剤、環境汚染物質、日常的な化学物質暴露などは妊孕性(妊娠できる力)に影響することがあります。心配なことがあれば、医師に相談してみましょう。



体外受精などの不妊治療も必ずしも成功するとは限りません。**35**歳未満の女性では、1回の治療で赤ちゃんを授かる確率は約**30%**ですが、**40**歳から**44**歳までの女性では**10%**未満、**45**歳を超えると、限りなくゼロに近くなります。



いかなる条件の方でも、不妊治療でお子さんを授かる可能性があります。治療方法については、生殖医療(不妊症)専門医を受診して相談してみましょう。

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



IRHEC  
By ESHRE

