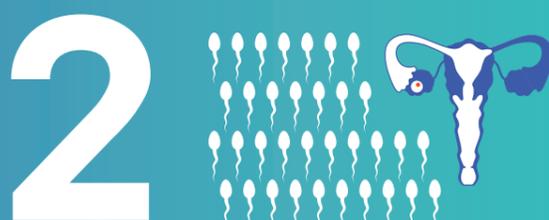


# Vai querer ter filhos no futuro?

## 9 COISAS QUE DEVE SABER



A fertilidade masculina e feminina diminui com a idade, especialmente após os 35 anos para as mulheres e os 40 anos para os homens. As mulheres nascem com todos os óvulos, enquanto os homens produzem espermatozoides durante toda a vida, desde a puberdade.



Os homens produzem cerca de 100 milhões de espermatozoides por ejaculação. As mulheres libertam um óvulo, uma vez por mês, no total de cerca de 500 óvulos durante a vida.



A janela fértil corresponde aos 5 dias antes da ovulação e ao dia da ovulação. Ter relações sexuais durante este período aumenta a probabilidade de engravidar. Não confie apenas nas aplicações de monitorização do ciclo menstrual para saber quando está a ovular porque estas nem sempre são fiváveis.



A fertilidade é afetada pela idade. Mulheres com menos de 30 anos têm cerca de 25% de probabilidade de engravidar em cada mês. Esta probabilidade cai para 5% aos 40 anos. Quando o parceiro masculino tem mais de 40 anos, há um aumento do tempo até engravidar e o risco de aborto espontâneo é maior.



Procure ter um estilo de vida o mais saudável possível antes de tentar engravidar. Ter um alimentação saudável, fazer exercício físico regularmente e dormir bem. Parar de fumar e limitar o consumo de álcool aumenta a probabilidade de alcançar uma gravidez.



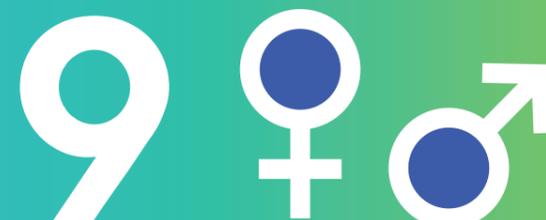
A maioria das mulheres com ciclos menstruais regulares consegue alcançar uma gravidez um ano após começar a tentar. Se está a tentar engravidar há 12 meses ou mais sem sucesso, pode ter um problema de fertilidade, sendo aconselhável conversar com o seu médico.



A sua fertilidade pode ser afetada por muitos fatores, incluindo doenças sexualmente transmissíveis, alterações do ciclo menstrual, síndrome do ovário poliquístico e endometriose. Os esteróides anabolizantes, alguns poluentes ambientais e produtos químicos existentes no local de trabalho também podem afetar a fertilidade. Fale com seu médico se tiver dúvidas.



Não é garantido que os tratamentos de fertilidade, como a fertilização in vitro (FIV), resultem numa gravidez. A probabilidade de ter um filho após uma tentativa com um tratamento de FIV é de cerca de 30% para mulheres com menos de 35 anos, mas menos de 10% para mulheres com idade entre 40 e 44 anos, e perto de 0% aos 45 anos.



Os tratamentos de fertilidade podem ajudar muitas pessoas a atingir o seu objectivo de constituir uma família: casais heterossexuais, casais do mesmo sexo, pessoas com diversidade de género e pessoas sem companheiro/a. Pode discutir as suas opções com um médico especialista em Medicina da Reprodução.

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