¿Quieres tener hijos en el futuro?

9 COSAS QUE DEBES SABER

1

Tanto la fertilidad masculina como la femenina disminuyen con la edad, especialmente después de los 35 años para las mujeres y los 40 años para los hombres. Las mujeres nacen con todos sus óvulos, mientras que los hombres producen espermatozoides desde la pubertad y durante el resto de sus vidas.

2

Los hombres producen alrededor de 100 millones de espermatozoides en una sola eyaculación. Las mujeres producen un óvulo una vez al mes, y alrededor de 500 óvulos en su vida.

3

La ventana fértil son los 5 días antes de que se libere el óvulo y el día de la ovulación. Las probabilidades de quedarse embarazada son mayores cuando se mantienen relaciones sexuales en este periodo. No confíes en las apps de seguimiento del ciclo menstrual para saber cuándo estás ovulando, ya que no siempre son fiables.

4

25 %

5 %

La fertilidad es discriminatoria con la edad. Las mujeres menores de 30 años tienen un 25% de probabilidad de quedar embarazadas cada mes. Esto disminuye al 5% a los 40 años. Cuando el compañero masculino tiene más de 40 años, lleva más tiempo quedar embarazada y el riesgo de aborto espontáneo es mayor.

5

Mantente lo más saludable posible antes de intentar tener un bebé. Come alimentos sanos, haz ejercicio regularmente y duerme bien. Puedes aumentar la posibilidad de quedar embarazada dejando de fumar y vapear, y reduciendo el consumo de alcohol.

6

12 MONTHS

La mayoría de las mujeres con períodos regulares quedan embarazadas al año de intentarlo. Si has estado intentando durante 12 meses o más sin éxito, es posible que tengas un problema de fertilidad y podría ser el momento de hablar con tu médico.

7

Tu fertilidad puede verse afectada por muchos factores, como las infecciones de transmisión sexual, los problemas menstruales, el síndrome del ovario poliquístico (SOP) y la endometriosis. Los esteroides anabólicos, algunos contaminantes medioambientales y los productos químicos en el lugar de trabajo también pueden afectar la fertilidad. Habla con tu médico si tienes dudas.

8

No está garantizado que los tratamientos de fertilidad, como la Fecundación In-Vitro (FIV), funcionen. La posibilidad de tener un bebé después de un intento es de aproximadamente el 30% para mujeres menores de 35 años, pero de menos del 10% para mujeres de entre 40 y 44 años. Para mujeres con más de 45 años, la probabilidad es casi cero.

9

El tratamiento de fertilidad puede ayudar a personas diferentes a lograr su objetivo de formar una familia: parejas heterosexuales, parejas del mismo sexo, personas de género diverso y solteras. Un/a experto/a en fertilidad puede discutir tus opciones contigo.

www.eshre.eu/IRHEC

eshre

IRHEC By ESHRE

fertility europe