

Wil je in de toekomst kinderen?

9 ZAKEN OM TE ONTHOUDEN



1 Zowel de mannelijke als de vrouwelijke vruchtbaarheid neemt af met de leeftijd, vooral na de leeftijd van 35 jaar voor vrouwen en na de leeftijd van 40 jaar voor mannen. Vrouwen worden geboren met al hun eicellen, terwijl mannen de rest van hun leven sperma produceren vanaf de puberteit.



2 Mannen produceren ongeveer 100 miljoen spermacellen in één zaadlozing. Vrouwen produceren één eikel per maand en ovuleren tijdens hun leven ongeveer 500 eicellen.



3 De vruchtbare periode situeert zich in de vijf dagen vóór het vrijkomen van de eikel en de dag van de ovulatie. Als je in deze periode seks hebt, heb je de beste kans om zwanger te worden. Vertrouw niet op een menstruatie-app om te weten wanneer je ovuleert, aangezien deze niet altijd betrouwbaar zijn.



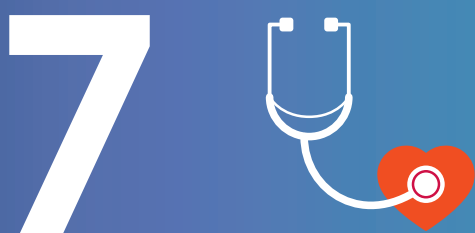
4 Vruchtbaarheid is leeftijdsgebonden. Vrouwen jonger dan 30 jaar hebben elke maand een kans van 25% om zwanger te worden. Dit daalt tot 5% op 40-jarige leeftijd. Wanneer de mannelijke partner ouder is dan 40, duurt het langer om zwanger te worden en is de kans op een miskraam groter.



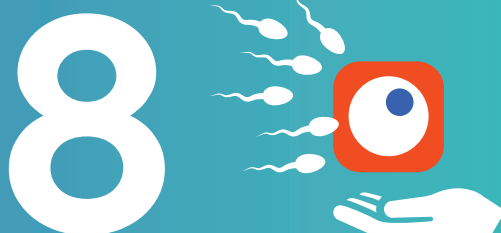
5 Probeer zo gezond mogelijk te leven voor je probeert zwanger te worden. Eet gezond, beweeg regelmatig en slaap goed. Je kan de kans op een zwangerschap vergroten door te stoppen met roken en vaperen, en door je alcoholinname te verminderen.



6 De meeste vrouwen met een regelmatige menstruatie worden zwanger na een jaar herhaaldelijke seks. Als je al twaalf maanden of langer zonder succes hebt geprobeerd zwanger te worden, heb je mogelijk een vruchtbaarheidsprobleem en is het allicht tijd om je arts te raadplegen.



7 Vruchtbaarheid kan door vele factoren beïnvloed worden, waaronder, seksueel overdraagbare infecties, menstruatieproblemen, PCOS en endometriose. Vruchtbaarheid kan ook beïnvloed worden door anabole steroïden, en bepaalde milieuverontreinigende stoffen en chemicaliën op de werkplek. Neem contact op met je arts als je je zorgen maakt.



8 Het is niet gegarandeerd dat een vruchtbaarheidsbehandeling zoals IVF werkt. De kans om na één poging een kind te krijgen is ongeveer 30% voor vrouwen jonger dan 35 jaar, maar minder dan 10% voor vrouwen tussen de 40 en 44 jaar. Bij vrouwen ouder dan 45 jaar is kans bijna nul.



9 Vruchtbaarheidsbehandelingen kunnen heel wat mensen helpen met het stichten van een gezin: heteroseksuele paren, homoseksuele stellen, genderdiverse mensen en alleenstaanden. Een fertilitesspecialist kan de mogelijkheden met je bespreken.

www.eshre.eu/IRHEC