

想要在未来拥有自己的宝宝么？



不可不知的9个常识



1 女性出生时，卵巢里就储存了她一生所有的卵子细胞。35岁以后，女性的生育力开始进入快速下降期。到37岁，身体里只剩下10%的卵子。从青春期开始，男性体内开始产生大量精子，同样精子的质量也会随着年龄的增长而下降。



2 每次射精，男性可产生多达上亿的精子。女性每个月只排出一个卵子，一生中仅排出500个左右的卵子。



3 备孕前，女性和男性都应尽可能地保持健康的状态。健康的体重、不吸烟、少量的摄入酒精和咖啡因、经常锻炼都可以提高受孕几率，对未来宝宝的健康也有着重要的影响。



4 受孕的最佳时期是在排卵前5天到排卵日之间。在此期间，夫妻同房可提高自然受孕几率。



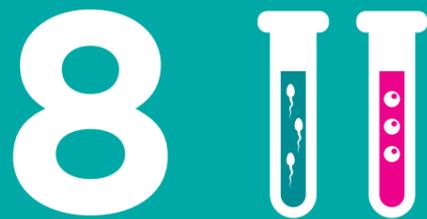
5 年龄是影响生育能力的重要因素之一，应尽早计划生育。30岁以下的年轻女性，每个月自然受孕的几率是20%，但40岁后，自然受孕的几率降到5%。如果男性伴侣的年龄高于45岁，流产及生育自闭症或者其它症状患儿的风险更高。



6 大部分的人可在一年内自然受孕。对于35岁以下的女性，如果在尝试一年或者更长时间（35岁以上的女性，建议尝试6个月），还不能自然受孕，应该及时就医，与医生咨询是否有不育不孕症状。



7 性感染疾病（包括艾滋病及生殖器结核病）、青春期后腮腺炎、隐睾、多囊性卵巢综合症、生理周期问题、环境污染、工作环境长期接触化学物品等，都会影响生育。如果有任何担心，及时与医生咨询。



8 试管婴儿并不能创造奇迹。对于35岁以下的女性，一个周期的试管婴儿成功率在30%左右。对于40到44岁年龄段的女性，成功率仅为10%，对于45岁以上的女性，成功率基本为零。



9 生殖治疗可以帮助不育不孕的异性夫妇、同性夫妇及单身女性生育。如果你有任何问题，请及时与生育、生殖专家沟通，了解适合自己的选择。



更多信息，请登录网站 www.fertilityed.uk 或 www.yourfertility.org.au
关于生殖教育的研究报告，请查看 <https://doi.org/10.1093/humrep/dey107>