ĐANG NGH Ĩ VỀ VIỆC CÓ CON?

Khả năng sinh sản là khả năng quý vị có thể có con. Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến khả năng sinh sản của nam và nữ. Dưới đây là một số cách thức để gia tăng cơ hội mang thai và sinh con khỏe mạnh.

TUỔI TÁC

Tuổi tác là yếu tố quan trọng nhất khi nói đến khả năng sinh sản.

Đàn bà dưới 35 tuổi và đàn ông dưới 40 tuổi có cơ hội sinh con tốt hơn những người lớn tuổi hơn.

THỜI ĐIỂM GIAO HỢP

Thời điểm giao hợp tốt nhất để thụ thai là vào ngày rụng trứng (khi trứng được phóng ra khỏi buồng trứng của người phụ nữ) và năm ngày trước đó.

Thời điểm này phụ thuộc vào thời gian dài của chu kỳ kinh nguyệt. Chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ bắt đầu vào ngày 1 của kỳ kinh nguyệt và chấm dứt vào ngày trước kỳ kinh tiếp theo. Trứng rụng vào khoảng 14 ngày trước khi kinh nguyệt bắt đầu.

Quý vị có thể dùng biểu đồ tính ngày rụng trứng để giúp tìm xem khi nào quý vị dễ thụ thai nhất và do đó có khả năng mang thai cao nhất, tại trang mạng www.yourfertility.org.au

Một vài ngày trước khi rụng trứng, chất nhầy âm đạo trở nên trong và trơn, giống như lòng trắng trứng, điều này giúp một vài phụ nữ tính được thời gian dễ thụ thai nhất. Quý vị cũng có thể dùng bộ dụng cụ dự đoán rụng trứng có bán tại siêu thị hoặc hiệu thuốc.

Nếu tính toán ngày rụng trứng quá khó, giao hợp mỗi 2-3 ngày sẽ gia tăng cơ hội mang thai.

GIỮ CƠ THỂ KHỎE MẠNH

Có thể trạng tốt sẽ gia tăng khả năng sinh sản và sức khỏe tổng quát của nam và nữ và sẽ nâng cao chất lượng trứng và tinh trùng.

Đối với đàn ông và đàn bà, việc có cân nặng khỏe mạnh sẽ làm tăng cơ hội mang thai và cũng ảnh hưởng đến sức khỏe trong suốt cuộc đời của con. Ăn thực phẩm lành mạnh và hoạt động thể chất có thể giúp quý vị đạt được trọng lượng khỏe mạnh hơn. Điều này có thể khó khăn, nhưng chỉ giảm vài kí lô là có thể tạo ra sự khác biệt lớn.

Điều quan trọng là cả nam và nữ phải chuẩn bị cơ thể trước khi thụ thai bằng cách:

- Dùng đúng liều chất axit folic và iốt (đối với nữ) và kẽm và selen (đối với nam để cải thiện chất lượng tinh trùng)
- Không hút thuốc
- Tránh hoặc giảm bớt việc uống rượu
- Tránh các loại thuốc kích thích và tìm biết xem các loại thuốc khác có nguy hiểm không
- Giảm thức uống có chứa cà-phê
- Tránh một số hóa chất dùng trong nhà hoặc nơi làm việc
- Điều trị các chứng bệnh với sự giúp đỡ của bác sĩ.

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Bác sĩ của quý vị sẽ tư vấn kín đáo những vấn đề nhạy cảm. Bác sĩ sẽ không nói với ai khác về những lo ngại khả năng sinh sản của quý vị hoặc bất cứ điều gì mà quý vị cần thảo luận.

Để biết thêm thông tin về ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất và chuẩn bị cơ thể sẵn sàng cho việc sinh con, xem trang mạng
www.yourfertility.org.au