КОНСУЛТАЦИЯ И ЛЕЧЕНИЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕН ГИНЕКОЛОГИЧЕН ПРЕГЛЕД

веднъж годишно след започване на полов живот. Изследва се ехорафски: PAP-тест, човешки папилома вирус (HPV), антимюлеров хормон (яйчников резерв)

УРОЛОГИЧНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА МЪЖЕ

Посещавайте уролог за профилактични прегледи и изследвания за ППИ, спермограма.

ОБЩ МЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕД

Редовно се консултирайте с личния си лекар относно всякакви здравословни проблеми и притеснения.

РЕПРОДУКТИВЕН СПЕЦИАЛИСТ

Ако опитите за забременяване са неуспешни 12 месеца или повече (6 месеца за жени над 35 год.), консултирайте се с репродуктивен специалист.

ИНФОРМИРАНОСТ И ЗДРАВОСЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

Бъдете информирани и правете здравословни избори, за да запазите своето репродуктивно здраве и увеличите шансовете си за забременяване.

- Информираност за полово-предавани инфекции (ППИ)
- Здравословно хранене
- Редовна физическа активност
- Редовни медицински преглед и ранна диагностика на проблеми
- Планиране не бременност

koga.bg koga.bg koga.bg

ОСНОВНИ ФАКТИ ЗА РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ

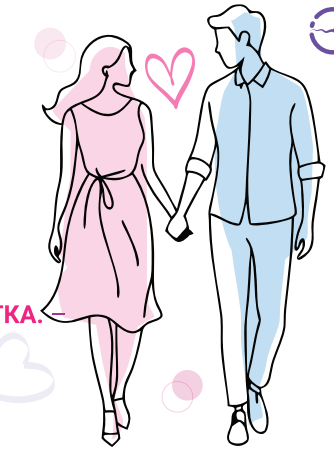
ЯЙЦЕКЛЕТКИ

ЖЕНИТЕ се раждат С ВСИЧКИ ЯЙЦЕКЛЕТКИ, които ще имат през живота си.

До 37-годишна възраст **90%** от тях са отделени.

Веднъж в месеца обикновено жената отделя **ЕДНА ЯЙЦЕКЛЕТКА.**

Жената овулира около **300 ЯЙЦЕКЛЕТКИ** през живота си.



СПЕРМАТОЗОИДИ

Обикновено МЪЖЕТЕ произвеждат сперматозоиди през целия си живот, но КАЧЕСТВОТО НАМАЛЯВА С ВЪЗРАСТТА.

По време на една **ЕЯКУЛАЦИЯ** мъжете произвеждат около **100 МИЛИОНА** сперматозоиди.

ИЗБОР НА ПАРТНЬОР

КОЙ Е ПОДХОДЯЩ ПАРТНЬОР

общи ценности
- морал
- сексуална нагласа

ИСТИНАТА

- споделяне
- комуникация
- без лъжи

ВЗАИМНО УВАЖЕНИЕ

- съгласие
- без насилие
- подкрепа

ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО

- преглед от лекар
- правилна терапия
- тестване

Проект „Кога.БГ?“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2024 от фондация „Искам бебе“, в партньорство с БЧК - Столична организация, НПМГ „Акад. Любомир Чакалов“ и 128. СУ „Алберт Айнщайн“

БЕЗОПАСЕН СЕКС

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПРЕЗЕРВАТИВИ

Презервативите са ефективни за предпазване както от ППИ, така и от нежелана бременност.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Използвайте надеждни методи за контрацепция, които са подходящи за вас. Консултирайте се с лекар за най-добрия избор.

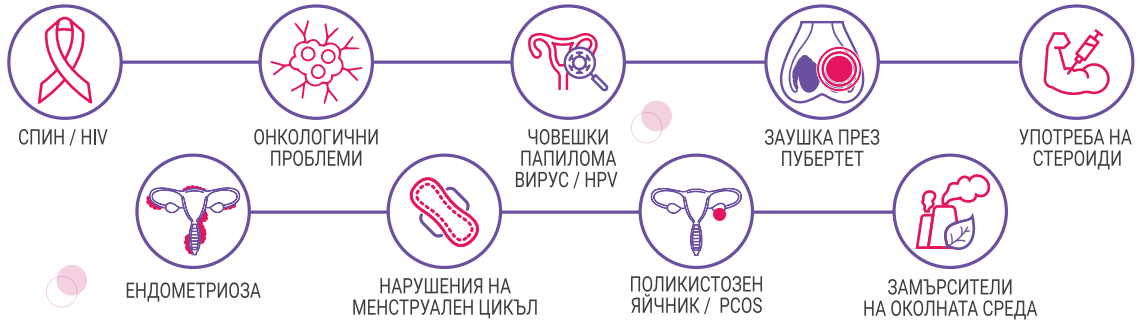
РЕГУЛЯРНИ ПРЕГЛЕДИ

Посещавайте лекар за редовни прегледи и изследвания за ППИ.

КОНТРАЦЕПЦИЯ



ИНФЕКЦИИ И ЗАБОЛЯВАНИЯ



ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ФЕРТИЛИТЕТА



ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВОСЛОВНО ТЕГЛО

Да имаш здравословно тегло и да спортуваш редовно увеличава шанса за забременяване.

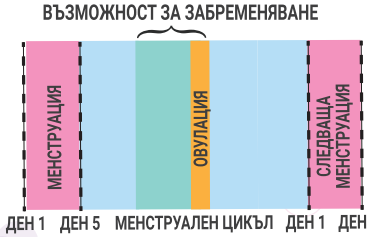


ИЗБЯГВАНЕ НА ВРЕДНИ НАВИЦИ

Пушенето, трева, наркотици, прекомерната консумация на алкохол и кафето, както и лошото хранене могат да намалят фертилитета.

РЕПРОДУКТИВЕН ЦИКЪЛ

ФЕРТИЛЕН ПРОЗОРЕЦ Забременяване е възможно около 5 дни преди овулацията и в деня след овулация.



ОВУЛАЦИЯ

Момичетата имат около 24 часа след отделянето на яйцеклетката от яйчника, за да се оплоди от сперматозоид, преди тя да се разпадне.

СПЕРМАТОЗОИДИ

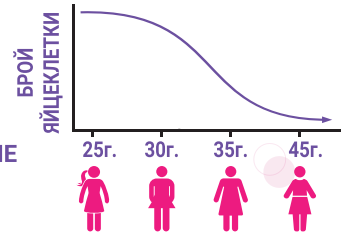
Сперматозоидите могат да оцелеят около 5 дни в женското тяло. Затова овулаторният прозорец е 6 дни около овулацията.

ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

НОВОРОДЕНО

МИЛИОНИ ЯЙЦЕКЛЕТКИ





ЖЕНА НА 45 ГОД.



НЯКОЛКО ЯЙЦЕКЛЕТКИ

ШАНСОВЕ ЗА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

Шанс за забременяване всеки месец



жени под 30 г. **около 20%**

жени над 40 г. **около 5%**

ЯЙЧНИКОВ РЕЗЕРВ

След 35 години нивото на яйчниковия резерв (**антимюлеров хормон - AMX**) намалява значително.

ИНВИТРО ОПИТИ

Шансът за успех при инвитро



жени под 35 г. **30%**

жени между 40 и 44 г. **10%**