

# Vô sinh: Triệu chứng, nguyên nhân và cách điều trị

Bệnh vô sinh được định nghĩa là không thể có bầu. Cho dù với làm chuyện ấy đều đặn, không sử dụng bao cao su trong tối thiểu 1 năm với tối đa những cặp vợ chồng. Vô sinh có khả năng là bởi một trong hai đối tượng có vấn đề về khả năng sinh sản, hoặc vì sự hài hòa của các nguyên nhân cản trở việc mang thai. Bây giờ mang đa dạng kỹ thuật an toàn và lợi ích tốt cho cải thiện đáng kể khả năng mang thai.

## Tìm hiểu tổng quan vô sinh

Bệnh vô sinh là 1 bệnh lý của đội ngũ có con nam giới hay nữ giới được xác định là bởi chưa thể dính bầu dưới 12 tháng hoặc hơn khi quan hệ tình dục thường xuyên không an toàn.

## Biểu hiện bệnh vô sinh

### Những triệu chứng cùng với dấu hiệu của vô sinh

Biểu hiện chủ yếu của vô sinh là ko có bầu. Có thể không có các triệu chứng điển hình không giống. Lắm khi, phái yếu bị vô sinh có thể có kinh nguyệt ko đều hoặc ko có kinh. Trong một số trường hợp, phái mạnh bị bệnh vô sinh có thể sở hữu một số dấu hiệu của các vương mắc về nội tiết tố, chẳng hạn như sự biến đổi về sự lớn mạnh của tóc hoặc nhiệm vụ tình dục.

Tối đa các đôi vợ chồng cuối cùng sẽ thụ tinh, sở hữu hay ko điều trị.

### Ảnh hưởng của vô sinh đối với tính mệnh

Tác động của vô sinh phần nhiều ở trên tâm lý. Những cặp hai vợ chồng khi gặp phải kết luận vô sinh sẽ sở hữu tâm sinh lý buồn rầu, xấu hổ, trầm cảm hoặc có khả năng dẫn đến khi lấy chồng ko hạnh phúc.

### Thời gian nào nên thấy bác sỹ ?

Trường hợp với bất kỳ triệu chứng nào nêu ở trên tiếp diễn, bạn bắt buộc liên hệ tức khắc mang chuyên gia để được thăm khám và giải đáp. Kết luận và chữa trị kịp thời sẽ suy giảm khả năng nâng cao nặng nề của bệnh lý cùng với cho bạn nhanh chóng khôi phục tính mạng.

## Nguyên nhân bệnh vô sinh

Trong hệ thống sinh sản đàn ông, vô sinh phổ biến đặc biệt do các thắc mắc trong việc tắc nghẽn đường sinh sản gây nên rối loạn chức năng đẩy ra tinh dịch. Quá trình tắc nghẽn này có khả năng xảy ra trong các vòi dẫn tinh binh ( đó là ống dẫn tinh cùng với túi tinh ).

[phòng khám 11 thái hà](#)

[phòng khám 11 thái hà](#)

[viêm bao quy đầu khám ở đâu](#)

[khám bao quy đầu](#)

[phẫu thuật cắt bao quy đầu hết bao nhiêu tiền](#)

[cắt bao quy đầu ở đâu tốt](#)

Tắc nghẽn luôn do chấn thương hoặc nhiễm trùng đường sinh sản, rối loạn nội tiết tố dẫn tới khác thường về nội tiết tố do tuyến yên, khu vực sau đồi cũng như tinh hoàn phân phối. Các hormone như testosterone thay đổi công đoạn sản xuất tinh binh. Như về các biến đổi dẫn đến biến mất cân với nội tiết tố gồm có ung thư tuyến yên hay ung thư tinh hoàn, tinh hoàn ko chế tạo được tinh binh, như là như do giãn mạch máu thừng tinh hoặc do những phương pháp chữa trị y tế khiến cho giảm sút các tế bào cung cấp tinh dịch ( chẳng hạn thí dụ hóa điều trị liệu ), chức năng và chữ tín tinh binh không bình thường.

Các điều kiện hay trường hợp dẫn đến khác thường về hình dạng ( hình thái ) cùng với đi lại ( khả năng di chuyển ) của tinh binh nguy hại tiêu cực tới xác suất sinh sản. Thí dụ, vấn đề sử dụng steroid đồng hóa có khả năng gây ra những thông số tinh binh bất thường thí dụ lượng cùng với hình dạng tinh dịch.

Những nguyên nhân môi trường cũng như thói quen sống đó là hút thuốc, dùng rất nhiều rượu cùng với béo phì có thể nguy hại tới xác suất sinh sản. Ngoài ra, việc chạm sở hữu những chất độc cùng với ô nhiễm môi trường có thể gây ra độc trực tiếp giúp các giao tử ( trứng cùng với tinh dịch ), làm cho chúng suy giảm số lượng cũng như chất lượng kém, dẫn đến vô sinh.

Trong đội ngũ có con của phái yếu, vô sinh có thể bởi một loạt những bất thường của biến đổi đường dẫn trứng đó là tắc vòi dẫn trứng, nguyên do là do nhiễm trùng lây truyền qua đường tình dục ( STIs ) không được chữa trị hay nguy hiểm của nạo hút thai không được bảo vệ, nhiễm khuẩn huyết sau sinh hoặc giải phẫu vùng bụng/vùng chậu; rối loạn dạ con có thể là viêm ( chẳng hạn như là lạc nội mạc dạ con ), bẩm sinh ( chẳng hạn ví dụ tử cung sở hữu vách ngăn ), hoặc lạnh đặc điểm ( chẳng hạn như là phì đại dạ con ); rối loạn buồng trứng, chẳng hạn như là chứng bệnh buồng trứng đa nang cũng như những thay đổi nang trứng khác; thay đổi hệ thống nội tiết gây ra mất đi cân bằng nội tiết tố có con.

Đội ngũ nội tiết gồm có vùng sau đồi và những tuyến yên. Như là về những rối loạn phổ biến nguy hiểm tới hệ thống này bao gồm ung thư tuyến yên cùng với suy tuyến yên.

Vô sinh có khả năng là nguyên phát hay thiết bị phát. Bệnh vô sinh nguyên phát là thời điểm 1 bệnh nhân chưa từng mang bầu và vô sinh thứ phát là khi đã có nhỏ nhất 1 lần mang bầu trước đấy.

## **Khả năng bệnh vô sinh**

### **Những người nào có nguy cơ nhiễm phải vô sinh ?**

Vô sinh ảnh hưởng tới hàng triệu người bệnh trong độ tuổi sinh con ở trên toàn thế giới cùng với mang nguy hiểm tới gia đình cùng với cộng đồng của họ. Những ước lượng cho nhóm thấy có khoảng 48 triệu đôi vợ chồng và 186 triệu cá nhân ở cùng mang tình hình bệnh vô sinh ở trên toàn cầu.

Đối tượng có thể mắc bệnh vô sinh là đối tượng lớn độ tuổi, đặc thù tầm 40 độ tuổi trở đi.

### **Tác nhân làm tăng khả năng mắc bệnh vô sinh**

Một số nguyên do khiến cho nâng cao khả năng mắc bệnh vô sinh, gồm :

**Lớn tuổi :** khả năng có con của phụ nữ suy giảm dần theo tuổi, đặc biệt là tại độ tuổi ngoài 30 và giảm sút sớm sau tuổi 37. Vô sinh tại phái đẹp lớn độ tuổi có khả năng bởi số lượng cùng với tin cậy trứng tốn ít hơn, cũng như cũng có khả năng vì các khúc mắc tính mệnh biến chứng đến xác suất có con. Phái mạnh trên kia 40 tuổi có khả năng yếu xác suất có con hơn phái mạnh trẻ hơn.

**Sử dụng thuốc lá :** Hút thuốc lá hay cần sa bởi 1 trong hai bạn tình có thể hạn chế khả năng mang thai. Hút thuốc cũng hạn chế hiệu quả có khả năng của vấn đề điều trị xác suất sinh sản. Tình hình sẩy thai diễn ra đều đặn hơn ở các phái đẹp hút thuốc. Hút thuốc có khả năng làm nâng cao nguy cơ liệt dương cũng như số lượng tinh trùng thấp tại phái mạnh.

**Sử dụng rượu :** đối với nữ giới, không có mức sử dụng rượu nào là sử dụng các biện pháp an toàn lúc thụ thai hay mang bầu. Dùng rượu có khả năng giúp gây vô sinh. Với nam giới, dùng rượu nặng nề có thể hạn chế số lượng cùng với khả năng vận động của tinh trùng.

**Thừa cân :** ở các chị em Hoa Kỳ, thói quen sinh hoạt lười di chuyển và thừa cân có khả năng làm cho nâng cao nguy cơ bệnh vô sinh. Đối với đàn ông, lượng tinh trùng cũng có khả năng bị nguy hiểm do thừa cân.

**Thiếu cân :** nữ giới có khả năng gặp những vấn đề về khả năng sinh sản gồm những đối tượng mắc phải thay đổi ăn uống, chẳng hạn đó là chán ăn hay ăn vô mức độ, cùng với những đối tượng theo chế độ ăn kiêng cực kỳ ít calo hay làm giảm.

**Đi lại thể thao :** việc lười di chuyển góp phần gây nên béo phì, khiến tăng khả năng bệnh vô sinh. Ít đều đặn hơn, các thắc mắc về trứng rụng có thể mối liên quan tới việc luyện tập thể thao cường mức độ dài đều đặn ở những nữ giới không thừa cân.

## **Bí quyết kết luận và chữa vô sinh**

### **Cách thăm khám và kết luận bệnh vô sinh**

Lâm sàng

Trước thời điểm xét nghiệm vô sinh, phải tìm hiểu lối sinh hoạt tình dục và có khả năng đưa ra các khuyến nghị để nâng cao cơ hội có thai. Tại một vài đôi vợ chồng hiếm muộn không mua xuất lý do cụ thể ( vô sinh không rõ nguyên nhân ).

Cận lâm sàng

Đối với nam giới

Khả năng có con của phái mạnh cần đến tinh hoàn cần phân phối đầy đủ tinh binh khỏe mạnh cùng với tinh binh đầy được bắn tinh tới vùng kín cùng với đi thấy trứng 1 phương pháp lợi ích tốt. Các thăm khám bệnh vô sinh đáng mảy râu cố gắng xác định xem có bất cứ giai đoạn nào trong số này gặp phải giảm sút hoặc không.

**Phân tích tinh dịch :** Phòng thí nghiệm phân tích loại tinh trùng hoặc có thể thăm khám nước giải để sẫm tinh binh.

**Chạy thử nội tiết tố :** thăm khám máu để định vị mức độ testosterone và những kích thích tố đáng mảy râu không giống.

**Xét nghiệm di truyền :** xét nghiệm di truyền có thể được tuân theo để định vị được xem sở hữu khiếm khuyết di truyền gây ra vô sinh hoặc ko.

Sinh thiết tinh hoàn : Trong một vài tình huống, sinh thiết tinh hoàn có thể được tuân thủ để xác định các bất thường góp phần gây nên bệnh vô sinh hoặc để sử dụng tinh dịch giúp các khoa học trợ giúp sinh sản, chẳng hạn ví dụ IVF.

Hình ảnh : Trong một vài tình huống nhất định, những tìm hiểu hình ảnh thí dụ chụp MRI não bộ, siêu âm qua trực tràng hoặc bìu, hay thăm khám đường dẫn tinh ( chụp đường dẫn tinh ) có thể được đáp ứng.

Kiểm tra chuyên môn không giống : Trong một số tình huống hiếm hoi, các xét nghiệm khác để nhận xét chất lượng của tinh dịch có thể được tuân thủ, chẳng hạn như là đánh giá cái tinh dịch để tậu các bất thường về DNA.

Đối với các chị em

Khả năng sinh sản ở các chị em tùy thuộc đến việc buồng trứng bắn xuất những trái trứng khỏe mạnh. Đường có con nên giúp phép trứng đi đến vòi dẫn trứng và cùng với tinh dịch để mang bầu. Trứng đã từng có thai phải đi đến dạ con cùng với làm cho tổ trong lớp niêm mạc. Các kiểm tra bệnh vô sinh phụ nữ cố gắng tìm coi có bất cứ giai đoạn nào trong số này gặp phải giảm sút hoặc ko.

Thử nghiệm trứng rụng : xét nghiệm huyết đo nồng độ hormone để định vị coi với đang trứng rụng hay ko.

Chụp siêu âm : Chụp rất âm tử cung ( his-tur-o-sal-ping-GOG-ruh-fee ) đánh giá tình hình của dạ con cùng với vòi dẫn trứng cũng như tậu kiểm những tắc nghẽn hoặc những vấn đề không giống. X-quang cản quang được tiêm tới tử cung và chụp X-quang để định vị xem khoang này mang bình thường hoặc ko cùng với để coi liệu chất lỏng với tràn xuất triệt để đường dẫn trứng hoặc không.

Xét nghiệm dự trữ buồng trứng : thử nghiệm này cho xác định lượng trứng với sẵn để rụng trứng. Phương pháp tiếp cận này hay bắt đầu sở hữu việc kiểm tra hormone kịp thời trong vòng kinh.

Xét nghiệm hormone khác : những xét nghiệm hormone khác xét nghiệm cấp độ hormone buồng trứng, cũng như hormone tuyến yên tự chủ giai đoạn có con.

Các kiểm tra hình ảnh : rất âm vùng chậu để mua bệnh lý dạ con hoặc buồng trứng. Lầm lúc cực kỳ âm đồ, hay còn gọi là cực kỳ âm truyền nước muối tinh, được sử dụng để xem những chi tiết bên trong dạ con mà trên kia rất âm bình thường ko nhìn thấy được.

Nội soi tử cung : Nội soi dạ con để tìm bệnh lý tử cung.

Nội soi ổ bụng : có thể định vị lạc nội mạc tử cung, sẹo, tắc nghẽn hoặc khác thường của ống dẫn trứng, cũng như những vấn đề với buồng trứng cũng như dạ con.

## **Cách chữa trị bệnh vô sinh lợi ích tốt**

Trước thời điểm điều trị

Tâm sinh lý là thách mắc quan trọng nhất nguy hiểm rộng rãi đến khả năng thành quả của trị vô sinh. Giảm lo lắng. Một số tìm hiểu từng chỉ ra rằng những cặp hai vợ chồng bắt gặp căng thẳng tâm lý sở hữu kết quả chữa bệnh vô sinh yếu hơn. Nỗ lực giảm thiểu lo lắng trong cuộc sống trước lúc tìm mọi cách mang thai.

Trị vô sinh căn cứ theo vào :

Lý do gây ra vô sinh;

Thời điểm mắc phải vô sinh;

Tuổi của cả 2 người;

Thói quen sống;

Một số nguyên nhân dẫn đến bệnh vô sinh chưa thể chữa.

Trong tình huống ko xảy ra có bầu khi không, những cặp vợ chồng luôn vẫn có thể mang bầu thông qua việc dùng khoa học giúp đỡ có con. Điều trị vô sinh có thể sự liên quan đến các cam kết đáng nhắc về tài chủ yếu, thân xác, tâm lý cũng như lúc.

Trị cho đấng mày râu

Chữa trị của phái mạnh với những đòi sống chẵn gối nói tổng quát hay thiếu tinh binh khỏe mạnh có khả năng bao gồm :

Biến đổi lối sống : nâng cao thói quen sinh hoạt cùng với một số hành vi nhất định có khả năng cải thiện thời cơ mang thai, bao gồm giới hạn dùng một vài loại thuốc, suy giảm hay cái bỏ các chất độc hại, nâng cao tần suất cũng như thời gian giao hợp, tập luyện thể dục thường xuyên cùng với logic hóa các tác nhân không giống có khả năng hạn chế khả năng có con.

Thuốc quý ông : một số cái thuốc có thể nâng cao số lượng tinh dịch và xác suất có thai thành quả. Những dòng thuốc này có thể khiến nâng cao chức năng của tinh hoàn, bao gồm cả phân phối cũng như chữ tín tinh dịch.

Mổ : với một vài tình hình, mổ có thể đảo ngược tình trạng tắc nghẽn tinh trùng cũng như hồi phục xác suất có con. Trong các trường hợp không giống, tiểu phẫu sửa chữa trị giãn mạch máu thừng tinh có thể cải thiện cơ hội mang bầu kể tổng quan.

Sử dụng tinh binh : những kỹ thuật này sử dụng tinh dịch khi có thắc mắc về ra tinh hay tự nhiên với tinh binh trong dịch bắn tinh. Chúng cũng có thể được dùng trong những trường hợp tưng vào ý định cho các công nghệ hỗ trợ sinh sản và số lượng tinh dịch thấp hay lạ thường.

Chữa giúp phụ nữ

Một số phụ nữ chỉ cần một hay hai kỹ thuật để cải thiện khả năng sinh sản. Các các chị em khác có thể nên một số mẫu điều trị khác nhau để có bầu.

Ham muốn trứng rụng với thuốc trợ giúp sinh sản : Thuốc giúp đỡ có con là cách điều trị chủ yếu giúp các phái yếu hiếm muộn vì rối loạn rụng trứng. Các cái thuốc này thay đổi hoặc gây nên rụng trứng.

Mang thai trong tử cung ( IUI ) : Trong IUI, tinh dịch khỏe mạnh được đặt thẳng lên dạ con trong khoảng thời gian buồng trứng giải phóng một hay rộng rãi trứng để mang thai. Căn cứ theo vào nguyên do vô sinh, thời gian IUI có khả năng được kết hợp mang chu kỳ bình thường hoặc mang thuốc hỗ trợ sinh con.

Phẫu thuật để hồi phục khả năng sinh con : những vướng mắc về dạ con thí dụ polyp nội mạc tử cung, vách ngăn tử cung, mô sẹo trong dạ con cùng với một vài phì đại tử cung có thể được điều trị bằng giải phẫu nội soi. Lạc nội mạc dạ con, dính vùng chậu cùng với phì đại to hơn có thể cần giải

phẫu nội soi hoặc phẫu thuật với vết rạch lớn hơn tại bụng.

Công nghệ hỗ trợ sinh con

Phác đồ thụ thai trong ống nghiệm

Công nghệ giúp đỡ có con ( ART ) là bất kỳ bí quyết chữa trị sinh con nào trong đây trứng cùng với tinh trùng được xử lý. Sở hữu một số dòng ART.

Có thai trong ống nghiệm ( IVF ) là kỹ thuật ART thường gặp nhất. IVF bao gồm vấn đề kích thích ham muốn và lấy phổ biến trứng trưởng thành, cho chúng có bầu mang tinh binh trong đĩa trong phòng thí nghiệm và cấy phôi vào dạ con vài ngày sau khi mang bầu.

Các khoa học không giống nhiều khi được sử dụng trong chu kỳ IVF, chẳng hạn đó là :

Tiêm tinh trùng vào bào tương ( ICSI ) : 1 tinh binh khỏe mạnh duy nhất được tiêm thẳng lên trứng trưởng thành. ICSI thường được sử dụng khi với chữ tín hoặc số lượng tinh binh kém, hay nếu những cố gắng có thai trong những chu kỳ IVF trước đó không thành công.

Trợ giúp nở : khoa học này giúp đỡ giai đoạn làm cho tổ của phôi đến niêm mạc tử cung bằng bí quyết mở lớp bọc bên ngoài trừ của phôi xuất ( giai đoạn nở ).

Trứng hoặc tinh binh của bệnh nhân hiến tặng : hầu hết ART được tuân theo bằng phương pháp dùng trứng cũng như tinh dịch của chủ yếu một cặp hai vợ chồng. Tuy nhiên, giả dụ mang câu hỏi nặng sở hữu trứng hay tinh dịch, có thể tìm sử dụng trứng, tinh dịch hoặc phôi từ 1 người hiến tặng được biết đến hay ẩn danh.

Những biến chứng của điều trị vô sinh có khả năng gồm

Có thai nhiều lần : biến chứng phổ biến nhất của chữa trị bệnh vô sinh là đa thai - sinh đôi, sinh ba hoặc đa dạng hơn. Kể sơ lược, lượng bào thai càng to thì nguy cơ chuyển thành dạ cùng với sinh non cũng đó là những khúc mắc trong thai kỳ đó là đái đường thời kỳ thai nghén càng dài. Trẻ đẻ non mang rộng rãi nguy cơ mắc các câu hỏi về sức khỏe cùng với lớn mạnh.

Hội chứng quá kích buồng trứng ( OHSS ) : Thuốc trợ giúp sinh sản để ham muốn trứng rụng có thể gây nên OHSS, đặc thù là mang ART, trong ấy buồng trứng mắc phải sưng cũng như đau đớn. Những biểu hiện có khả năng bao gồm cảm giác đau bụng nhẹ, chướng bụng cũng như mót nôn cải thiện khoảng chừng 1 tuần hoặc lâu hơn nếu bạn dính bầu. Hiếm khi, 1 kiểu nặng hơn gây ra tăng cân liền và khó khăn thở buộc phải được chữa trị khẩn cấp.

Chảy huyết hoặc nhiễm khuẩn : thí dụ sở hữu bất kỳ phẫu thuật xâm lấn nào, hiếm có khả năng xuất máu hay nhiễm trùng bằng công nghệ giúp đỡ sinh sản hay tiểu phẫu sinh sản.

## **Chế độ ăn uống & ngăn chặn bệnh vô sinh**

### **Những thói quen sinh hoạt có thể cho bạn giảm thiểu diễn tiến của bệnh vô sinh**

Chế độ sinh hoạt

Thực hiện theo chiều kèm của bác sĩ trong việc trị.

Duy trì lối sống tốt đẹp, giảm thiểu quá trình căng thẳng.

Liên hệ tức thì sở hữu chuyên gia khi cơ thể mang các lạ thường trong quá trình điều trị.

Thăm khám thường xuyên để được theo dõi tình hình sức khỏe, diễn tiến của bệnh cùng với để bác sỹ mua hướng trị thích hợp trong thời điểm tiếp theo trường hợp bệnh không có triệu chứng thuyên giảm.

Người bệnh bắt buộc lạc quan. Tâm sinh lý mang ảnh hưởng rất lớn đến chữa, hãy nhắc chuyện với các người đáng tin cậy, giới thiệu sở hữu các thành viên trong gia đình, nuôi thú cưng hay đơn giản là đọc sách, làm cho bất cứ thiết bị gì làm cho bạn nhòm thấy thoải thích.

Chế độ dinh dưỡng

Cho thêm gần như dưỡng chất.

## **Cách phòng tránh bệnh vô sinh lợi ích tốt**

Để ngăn ngừa bệnh tác dụng tốt, bạn có thể vận dụng một số Gợi ý trong bài viết này :

Để nâng cao khả năng có thai, có khả năng dùng các phương pháp dưới :

Giao hợp đều đặn nhiều lần tới tâm thời gian trứng rụng để số trường hợp có thai dài nhất : đường tình dục bắt đầu bé nhất năm ngày trước cũng như giúp đến 1 hôm dưới thời điểm trứng rụng sẽ cải thiện cơ hội mang thai của bạn. Sự rụng trứng hay diễn ra lên giữa những ngày kinh nguyệt với hầu hết các chị em mang chu kỳ kinh cách nhau chừng khoảng 28 ngày.

Tránh sử dụng ma túy cũng như thuốc lá cùng với dùng quá nhiều rượu, có khả năng hỗ trợ dẫn đến vô sinh đáng mà rầu.

Giảm thiểu nhiệt cấp độ cao trong bồn tắm nước ấm cũng như bồn rửa sạch vách nước ấm, bởi chúng có thể ảnh hưởng tạm thời tới quá trình cung ứng cùng với di chuyển của tinh dịch.

Tránh chạm mang chất độc công nghiệp hoặc môi trường, có thể ảnh hưởng đến công đoạn cung ứng tinh binh.

Hạn chế những dòng thuốc có thể biến chứng tới khả năng có con, cả thuốc kê đơn cũng như không kê đơn. Để cập chuyện mang bác sĩ của bạn về bất cứ cái thuốc nào bạn dùng đều đặn, tuy nhiên không giới hạn sử dụng thuốc theo toa mà chưa có lời khuyên rằng y khoa.

Luyện tập thể thao vừa bắt buộc : luyện tập thể dục thể thao đều đặn có thể cải thiện chất lượng tinh dịch và tăng thời cơ mang bầu. Tập thể thao đều đặn là siêu cần thiết, song luyện tập thể dục cường độ dài đến mức không đều đặn hay ko hành kinh có thể biến chứng tới khả năng có con.

Từ bỏ hút thuốc : Thuốc lá mang phổ biến ảnh hưởng không có lợi đến khả năng sinh con, chưa kể đến sức khỏe nói tổng quan của bạn cùng với bào thai. Trường hợp bạn hút thuốc cùng với đang cân kể việc có thai, hãy phá ngay.

Giảm thiểu rượu và ma túy : những chất này có thể giảm thiểu khả năng thụ thai cũng như mang bầu khỏe mạnh. Ko uống rượu hay dùng thuốc kích thích ham muốn, chẳng hạn ví dụ buộc phải sa, ví như bạn đang tìm mọi cách có bầu.

Giảm thiểu caffein : nữ giới đang phấn đấu mang thai có thể muốn hạn chế lượng caffein. Hãy hỏi y bác sĩ của bạn để được chỉ dẫn về việc dùng caffein an toàn.

Hạn chế cân nặng nề quá nhiều : Thừa cân hoặc không đủ cân có khả năng nguy hại tới vấn đề cung ứng hormone cũng như gây nên vô sinh.