



## Come prevenire l'infertilità della coppia

*Prevenire l'infertilità è possibile: non rimandate troppo nel tempo la decisione di avere un bambino e seguite i consigli indicati in questa scheda. Soprattutto non fatevi prendere dall'ansia e cercate di capire quali sono i giorni fertili.*

### Frequenza dell'infertilità

La frequenza dell'infertilità non è trascurabile. Ed è in aumento. Oggigiorno si stima che il 15% delle coppie siano infertili. L'infertilità è spesso percepita come un problema della donna. In realtà le cause possono essere maschili (30-35%), femminili (30-50%), di coppia (10%), o non ben definite (20-30%). L'infertilità della coppia aumenta con l'età della donna.

*Percentuale di infertilità in funzione dell'età della donna.*

Età della donna	Frequenza (%) di infertilità
20 – 24 anni	6 %
25 – 29 anni	11 %
30 – 34 anni	16 %
35 – 39 anni	23 %
40 – 44 anni	64 %

### La fertilità della coppia

La fertilità oltre che dall'età materna e dallo stile di vita, in particolare dal fumo e dal peso corporeo normale, (vedi consigli utili a lato) è influenzata da due fattori principali: conoscenza dei giorni fertili e dall'ansia di concepire subito. Per concepire c'è tempo almeno un anno, state tranquilli. Su 100 coppie che desiderano un figlio e hanno rapporti durante il periodo fertile della donna, il concepimento avviene entro:

- ◆ 1 mese nel 38% di esse
- ◆ 3 mesi nel 68% di esse
- ◆ 6 mesi nell'81% di esse
- ◆ 12 mesi nel 91% di esse

Il periodo fertile è l'intervallo di tempo in cui generalmente avviene l'ovulazione: 10-17 giorni prima della successiva mestruazione. In una donna con ciclo regolare di 28 giorni, tra 12 e 19 giorni dopo l'inizio della mestruazione, mentre in una donna con ciclo, ad esempio, di 34 giorni tra 17 e 24 giorni dopo l'inizio del ciclo.

### Consigli utili per la futura mamma e il futuro papà

1. Eseguire una visita medica generale e specialistica (ginecologica per la donna e andrologica per l'uomo) e consultare un professionista se sono presenti disagi di natura psicologica personali o di coppia (compreso lo stress eccessivo).
2. Stabilizzare eventuali malattie presenti in uno dei due partner, in particolare: diabete, ipertensione, malattie della tiroide, problemi cardiaci.
3. Considerare l'opportunità di eseguire esami di laboratorio per individuare malattie trasmesse sessualmente, compreso lo screening per la chlamydia raccomandato comunque a tutte le donne sotto i 25 anni.
4. Comprendere bene la fisiologia dell'ovulazione: ad esempio quando avviene durante il ciclo mestruale.
5. Avere almeno 2-3 rapporti sessuali alla settimana, in particolare nei giorni fertili.
6. Mantenere o adottare la Dieta Mediterranea.
7. Mantenere o raggiungere un peso ideale per la propria altezza, noto come indice di massa corporea attraverso la Dieta Mediterranea e un costante esercizio fisico.
8. Non fumare, ridurre al minimo le bevande alcoliche, non troppo caffè.
9. Non usare sostanze stupefacenti o dopanti, di nessun tipo (es.: anabolizzanti, cannabis, cocaina, eroina).
10. Evitare il contatto con pesticidi.

### Consigli utili soltanto per il futuro papà

1. Eseguire una visita medica generale e mirata per identificare un eventuale varicocele o altre alterazioni dell'apparato genitale.
2. Ridurre al minimo l'uso di indumenti intimi e pantaloni stretti (es.: jeans) che possono aumentare la temperatura dei testicoli.
3. Eseguire vaccinazione anti-parotite (orecchioni) se non contratta o non vaccinato: in età adulta può determinare un'infezione ai testicoli.