

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

Bệnh vô sinh được định nghĩa là chưa thể có bầu. Cho dù có làm chuyện ấy đều đặn, không sử dụng bao cao su trong bé nhất một năm đối với tối đa các cặp hai vợ chồng. Bệnh vô sinh có thể là vì 1 trong hai người mang khúc mắc về xác suất sinh sản, hoặc bởi sự hài hòa của các yếu tố cản trở vấn đề có thai. Bây giờ mang đa dạng phương pháp an toàn cũng như lợi ích tốt giúp nâng cao đáng kể xác suất mang thai.

## Tìm hiểu tổng quan bệnh vô sinh

Vô sinh là một bệnh lý của đội ngũ sinh sản cánh mày râu hoặc chị em được định vị là do chưa thể dính bầu dưới 12 tháng hay hơn thời gian quan hệ đều đặn không an toàn.

## Biểu hiện vô sinh

### Các dấu hiệu và dấu hiệu của vô sinh

Triệu chứng hàng đầu của vô sinh là không dính bầu. Có thể chưa có các dấu hiệu rõ ràng khác. Đôi khi, phái đẹp bị vô sinh có thể đèn đỏ nguyệt ko đều hoặc ko hành kinh. Trong một số trường hợp, con trai gặp phải vô sinh có thể có một số biểu hiện của các khúc mắc về nội tiết tố, chẳng hạn thí dụ sự thay đổi về sự vững mạnh của tóc hoặc chức năng tình dục.

Hầu hết các đôi vợ chồng cuối cộng sẽ có bầu, mang hoặc ko trị.

### Ảnh hưởng của vô sinh đối với sức khỏe

Ảnh hưởng của bệnh vô sinh phần đa trên tâm lý. Những cặp hai vợ chồng thời gian bị kết luận vô sinh sẽ có tâm sinh lý buồn rầu, mặc cảm, trầm cảm hay có khả năng gây nên khi kết hôn không hạnh phúc.

### Khi nào nên bắt gặp bác sỹ ?

Ví như mang bất cứ dấu hiệu nào nêu trên kia tiếp diễn, bạn nên liên hệ tức khắc với bác sỹ để được xét nghiệm cũng như tư vấn. Chẩn đoán và điều trị sớm sẽ giảm sút khả năng nâng cao nặng nề của bệnh và cho bạn nhanh chóng khôi phục sức khỏe.

## Lý do bệnh vô sinh

Trong đội ngũ có con đấng mày râu, bệnh vô sinh phổ biến đặc biệt vì các khúc mắc trong vấn đề tắc nghẽn đường sinh sản dẫn đến mất cân bằng nhiệm vụ đẩy phóng tinh dịch. Quá trình tắc nghẽn này có thể xảy ra trong các vòi dẫn tinh dịch ( ví dụ ống bắn tinh và túi tinh ).

[bệnh viện đa khoa thái hà](#)

[bệnh viện thái hà](#)

[khám viêm bao quy đầu ở đâu](#)

[khám viêm bao quy đầu ở đâu](#)

[cắt bao quy đầu giá bao nhiêu tiền](#)

[cắt bao quy đầu ở đâu tốt nhất](#)

Tắc nghẽn hay bởi chấn thương hay nhiễm khuẩn đường sinh sản, thay đổi nội tiết tố gây nên khác thường về nội tiết tố do tuyến yên, vùng dưới đồi cũng như tinh hoàn chế tạo. Các hormone như là testosterone điều chỉnh quá trình phân phối tinh trùng. Như là về những mất cân bằng dẫn tới biến mất cân với nội tiết tố gồm có ung thư tuyến yên hay ung thư tinh hoàn, tinh hoàn không chế tạo được tinh binh, đó là như là do giãn mạch máu thừng tinh hoặc vì những phương pháp trị y khoa làm suy giảm các tế bào cung cấp tinh binh ( chẳng hạn ví dụ hóa chữa trị liệu ), nhiệm vụ và uy tín tinh trùng bất thường.

Những điều kiện hay trường hợp gây ra lạ thường về kích thước ( hình thái ) và đi lại ( xác suất đi lại ) của tinh trùng nguy hiểm tiêu cực đến xác suất sinh con. Thí dụ, việc dùng steroid đồng hóa có thể dẫn tới những thông số tinh trùng lạ thường như là lượng cùng với kích thước tinh dịch.

Những nguyên do môi trường cùng với thói quen sinh hoạt thí dụ hút thuốc, uống nhiều rượu cùng với béo phì có thể biến chứng đến xác suất sinh con. Bên cạnh đó, vấn đề chạm sở hữu những chất độc và ô nhiễm môi trường có thể gây ra độc thẳng cho các giao tử ( trứng cũng như tinh trùng ), làm chúng giảm sút số lượng và tin cậy kém, dẫn tới vô sinh.

Trong hệ thống sinh sản của nữ giới, vô sinh có khả năng bởi 1 loạt những khác thường của mất cân bằng ống dẫn trứng ví dụ tắc ống dẫn trứng, nguyên nhân là bởi nhiễm trùng truyền nhiễm qua giao hợp ( STIs ) dùng nên điều trị hoặc ảnh hưởng của nạo hút thai không sử dụng bao cao su, nhiễm trùng huyết dưới sinh hoặc mổ vùng bụng/vùng chậu; thay đổi tử cung có khả năng là viêm nhiễm ( chẳng hạn ví dụ lạc nội mạc tử cung ), bẩm sinh ( chẳng hạn như là tử cung sở hữu vách ngăn ), hoặc khối đặc điểm ( chẳng hạn như là phì đại dạ con ); mất cân bằng buồng trứng, chẳng hạn ví dụ chứng bệnh buồng trứng đa nang và những mất cân bằng nang trứng khác; rối loạn đội ngũ nội tiết gây ra mất đi cân bằng nội tiết tố sinh sản.

Đội ngũ nội tiết bao gồm vùng dưới đồi cũng như những tuyến yên. Như về những thay đổi phổ biến nguy hiểm tới đội ngũ này gồm ung thư tuyến yên cũng như suy tuyến yên.

Vô sinh có khả năng là nguyên phát hoặc vật dụng phát. Vô sinh nguyên phát là thời gian 1 người bệnh chưa đã từng có bầu và bệnh vô sinh đồ vật phát là thời điểm từng có tối thiểu một lần mang bầu trước ấy.

## **Nguy cơ vô sinh**

### **Những ai có thể nhiễm phải bệnh vô sinh ?**

Vô sinh ảnh hưởng tới hàng triệu người trong độ tuổi có con trên toàn thế giới cùng với sở hữu nguy hiểm tới gia đình cùng với cộng đồng của họ. Những nhắm tính giúp nhóm thấy sở hữu khoảng chừng 48 triệu đôi vợ chồng cũng như 186 triệu cá nhân sống cùng mang tình trạng vô sinh phía trên toàn cầu.

Đối tượng có thể bị bệnh vô sinh là đối tượng lớn tuổi, đặc thù khoảng chừng 40 tuổi trở đi.

## **Lý do làm tăng khả năng mắc phải vô sinh**

Một vài tác nhân làm nâng cao nguy cơ mắc bệnh vô sinh, gồm có :

**Lớn độ tuổi :** khả năng sinh con của nữ giới giảm dần theo tuổi, đặc biệt là tại độ tuổi không tính 30 cùng với giảm sút sớm sau độ tuổi 37. Vô sinh tại phái đẹp to tuổi có thể do số lượng và uy tín trứng thấp hơn, cùng với cũng có thể bởi những thách mắc sức khỏe biến chứng đến khả năng sinh con. Đàn ông trên 40 tuổi có khả năng yếu xác suất sinh sản hơn đáng mảy râu trẻ hơn.

**Sử dụng thuốc lá :** Hút thuốc lá hay phải sa do một trong hai bạn tình có khả năng làm giảm khả năng mang bầu. Hút thuốc cũng giảm thiểu tác dụng tốt có khả năng của việc chữa xác suất sinh sản. Tình hình sẩy thai diễn ra thường xuyên hơn ở những phụ nữ hút thuốc. Hút thuốc có thể làm cho tăng nguy cơ rối loạn cương dương cùng với lượng tinh trùng rẻ ở đáng mảy râu.

**Dùng rượu :** đối với phái yếu, không có mức sử dụng rượu nào là an toàn thời điểm thụ thai hoặc mang thai. Sử dụng rượu có khả năng giúp gây nên vô sinh. Đối với đáng mảy râu, dùng rượu nặng có khả năng làm giảm lượng cũng như xác suất đi lại của tinh trùng.

**Thừa cân :** ở phái yếu Mỹ, thói quen sinh hoạt lười đi lại và thừa cân có khả năng khiến nâng cao nguy cơ vô sinh. Đối với phái mạnh, lượng tinh trùng cũng có thể gặp phải ảnh hưởng vì thừa cân.

**Thiếu cân :** phái yếu có thể thấy những thách mắc về xác suất sinh con gồm các người gặp phải mất cân bằng ăn dùng, chẳng hạn như là chán ăn hay ăn vô độ, cũng như các bệnh nhân theo khẩu phần ăn kiêng vô cùng ít calo hoặc làm giảm.

**Di chuyển thể thao :** vấn đề lười vận động góp phần dẫn đến béo phì, làm cho tăng khả năng vô sinh. Ít đều đặn hơn, các vương mắc về rụng trứng có khả năng sự liên quan tới vấn đề luyện tập thể dục cường độ dài đều đặn ở những các chị em không thừa cân.

## **Cách chẩn đoán & điều trị vô sinh**

### **Phương pháp xét nghiệm cùng với phỏng đoán vô sinh**

Lâm sàng

Trước lúc xét nghiệm bệnh vô sinh, nên tìm hiểu thói quen tình dục cùng với có khả năng chỉ ra các khuyến nghị để cải thiện thời cơ mang bầu. ở một vài đôi vợ chồng hiếm muộn ko mua xuất nguyên do rõ ràng ( vô sinh không rõ lý do ).

Cận lâm sàng

Đối với đàn ông

Khả năng sinh con của con trai yêu cầu tinh hoàn cần chế tạo đầy đủ tinh dịch khỏe mạnh và tinh dịch ấy được xuất tinh lên vùng kín và đi bắt gặp trứng một bí quyết tác dụng tốt. Những thăm khám vô sinh đàn ông tìm mọi cách xác định coi với bất kỳ công đoạn nào trong số này gặp phải suy nhược hoặc không.

**Phân tích tinh binh :** Phòng thí nghiệm phân tích dòng tinh dịch hoặc có thể xét nghiệm nước đái để sẫm tinh dịch.

**Sử dụng thử nội tiết tố :** kiểm tra huyết để xác định cấp độ testosterone cùng với các ham muốn tố nam giới không giống.

Kiểm tra di truyền : xét nghiệm di truyền có khả năng được tuân thủ để định vị coi với khiếm khuyết di truyền gây ra bệnh vô sinh hoặc ko.

Sinh thiết tinh hoàn : Trong một số trường hợp, sinh thiết tinh hoàn có thể được tuân theo để định vị những lạ thường góp phần gây bệnh vô sinh hoặc để sử dụng tinh binh giúp những khoa học trợ giúp sinh con, chẳng hạn đó là IVF.

Hình ảnh : Trong một số tình huống cố định, các nghiên cứu hình ảnh đó là chụp MRI bộ não, cực kỳ âm qua trực tràng hay bìu, hoặc xét nghiệm đường dẫn tinh ( chụp ống dẫn tinh ) có thể được tuân theo.

Kiểm tra chuyên khoa khác : Trong một vài trường hợp hiếm hoi, các kiểm tra không giống để nhận xét uy tín của tinh binh có thể được thực hiện, chẳng hạn như phản hồi dòng tinh trùng để chọn các lạ thường về DNA.

Với phái yếu

Xác suất sinh con tại phụ nữ căn cứ theo vào việc buồng trứng bắn chày các trái trứng khỏe mạnh. Đàng sinh sản buộc phải giúp phép trứng đi tới đường dẫn trứng và kết hợp với tinh binh để có thai. Trứng đã mang thai cần đi tới dạ con và khiến cho tổ trong lớp niêm mạc. Các kiểm tra vô sinh nữ giới cố gắng tậ được coi mang bất cứ giai đoạn nào trong số này gặp phải suy giảm hay không.

Chạy thử rụng trứng : kiểm tra máu đo nồng mức độ hormone để định vị được coi có đang rụng trứng hay không.

Chụp rất âm : Chụp vô cùng âm dạ con ( his-tur-o-sal-ping-GOG-ruh-fee ) đánh giá tình hình của tử cung cũng như vòi dẫn trứng và tìm kiếm những tắc nghẽn hay các vướng mắc không giống. X-quang cản quang được tiêm đến tử cung cùng với chụp X-quang để xác định coi khoang này với bình thường hay không cũng như để được coi liệu chất lỏng sở hữu tràn xuất dứt điểm đường dẫn trứng hay không.

Thăm khám dự trữ buồng trứng : dùng thử này giúp xác định số lượng trứng với sẵn để rụng rụng. Bí quyết tiếp cận này luôn bắt đầu sở hữu vấn đề xét nghiệm hormone sớm trong chu kỳ kinh.

Xét nghiệm hormone không giống : các kiểm tra hormone không giống thăm khám mức độ hormone buồng trứng, cũng như là hormone tuyến yên kiểm soát công đoạn sinh sản.

Những kiểm tra hình ảnh : vô cùng âm khu vực chậu để tìm bệnh lý dạ con hoặc buồng trứng. Lầm khi cực kỳ âm đồ, hay còn gọi là siêu âm truyền nước muối tinh, được sử dụng để được xem các khía cạnh bên trong tử cung mà trên siêu âm bình thường không thấy được.

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

Nội soi ổ bụng : có khả năng định vị lạc nội mạc dạ con, sẹo, tắc nghẽn hoặc bất thường của ống dẫn trứng, và các khúc mắc mang buồng trứng cũng như dạ con.

## **Bí quyết chữa vô sinh lợi ích tốt**

Trước lúc trị

Tâm sinh lý là câu hỏi cần thiết nhất nguy hại nhiều đến khả năng thành quả của trị vô sinh. Giảm lo lắng. Một vài tìm hiểu đã đưa ra rằng các cặp hai vợ chồng thấy lo lắng tâm lý mang kết trái chữa trị bệnh vô sinh yếu hơn. Nỗ lực làm giảm căng thẳng trong đời sống trước khi tìm mọi cách mang bầu.

Chữa trị vô sinh phụ thuộc đến :

Lý do dẫn đến vô sinh;

Thời gian gặp phải vô sinh;

Tuổi của cả 2 người;

Thói quen sống;

Một số nguyên nhân gây bệnh vô sinh không thể trị.

Trong tình huống ko xảy ra mang thai khi không, những cặp hai vợ chồng thường vẫn có thể mang bầu thông qua việc dùng kỹ thuật trợ giúp sinh sản. Chữa vô sinh có thể mối liên quan đến các bảo đảm đáng kể về tài chính, thân xác, tâm sinh lý cũng như khi.

Trị cho đàn ông

Chữa của con trai với những đòi sống chẵn gối kể sơ lược hay không đủ tinh trùng khỏe mạnh có khả năng gồm :

Thay đổi lối sống : cải thiện thói quen sống cùng với một số hành vi nhất định có thể cải thiện cơ hội có bầu, gồm có dùng dùng một số chiếc thuốc, suy giảm hay loại bỏ những chất độc hại, cải thiện tần suất cùng với khi đường tình dục, tập luyện thể dục thể thao đều đặn cùng với thông minh hóa các lý do khác có khả năng làm giảm khả năng sinh sản.

Thuốc nam giới : một số cái thuốc có khả năng nâng cao số lượng tinh trùng cũng như khả năng mang bầu thành tựu. Những dòng thuốc này có thể khiến cho tăng nhiệm vụ của tinh hoàn, bao gồm cả phân phối cùng với tin cậy tinh trùng.

Tiểu phẫu : với một vài tình trạng, mổ có thể đảo ngược tình trạng tắc nghẽn tinh dịch và hồi phục xác suất sinh con. Trong những trường hợp không giống, phẫu thuật sửa chữa trị giãn tĩnh mạch thừng tinh có khả năng nâng cao thời cơ có bầu để cập tổng quát.

Lấy tinh binh : những công nghệ này dùng tinh dịch lúc với câu hỏi về ra tinh hay tự nhiên sở hữu tinh trùng trong dịch phóng tinh. Chúng cũng có khả năng được sử dụng trong những trường hợp đã từng lên ý định cho các kỹ thuật giúp đỡ có con cùng với số lượng tinh binh rẻ hoặc lạ thường.

Trị cho phái đẹp

Một số các chị em chỉ cần 1 hay hai liệu pháp để nâng cao xác suất sinh sản. Các phái yếu không giống có thể bắt buộc một số dòng chữa trị không giống nhau để có bầu.

Kích thích ham muốn trứng rụng với thuốc giúp đỡ sinh sản : Thuốc hỗ trợ sinh con là phương pháp điều trị chính giúp các phái đẹp hiếm muộn vì mất cân bằng rụng trứng. Những dòng thuốc này thay đổi hoặc gây nên rụng trứng.

Thụ thai trong dạ con ( IUI ) : Trong IUI, tinh trùng khỏe mạnh được đặt trực tiếp lên dạ con trong khoảng thời điểm buồng trứng làm giảm áp lực một hay phổ biến trứng để có thai. Tùy thuộc tới nguyên nhân vô sinh, khi IUI có khả năng được phối hợp sở hữu chu kỳ bình thường hoặc sở hữu thuốc hỗ trợ sinh con.

Mổ để hồi phục khả năng có con : những khúc mắc về tử cung như polyp nội mạc dạ con, vách ngăn tử cung, mô sẹo trong dạ con và một số phì đại tử cung có khả năng được chữa trị bằng mổ nội soi.

Lạc nội mạc dạ con, dính khu vực chậu cùng với u xơ to hơn có thể nên giải phẫu nội soi hoặc mổ với vết rạch to hơn tại bụng.

Kỹ thuật hỗ trợ sinh con

Quy trình mang bầu trong ống nghiệm

Khoa học trợ giúp sinh sản ( ART ) là bất kỳ bí quyết trị có con nào trong đó trứng cũng như tinh binh được xử lý. Sở hữu một số cái ART.

Thụ tinh trong ống nghiệm ( IVF ) là khoa học ART thường gặp nhất. IVF gồm việc ham muốn cũng như dùng đa dạng trứng lớn lên, giúp chúng thụ tinh với tinh dịch trong đĩa trong phòng thí nghiệm cùng với cấy phôi tới tử cung vài hôm sau khi thụ thai.

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

Tiêm tinh dịch lên bào tương ( ICSI ) : một tinh binh khỏe mạnh duy nhất được tiêm thẳng vào trứng trưởng thành. ICSI luôn được sử dụng khi sở hữu chữ tín hay lượng tinh trùng yếu, hay trường hợp các tìm mọi cách thụ tinh trong các chu kỳ IVF trước ấy không thành công.

Trợ giúp nở : khoa học này trợ giúp quá trình khiến tổ của phôi đến niêm mạc tử cung bằng phương pháp mở lớp bọc bên ngoài của phôi ra ( công đoạn nở ).

Trứng hoặc tinh binh của người bệnh hiến tặng : hầu hết ART được làm theo với bí quyết sử dụng trứng cùng với tinh binh của chủ yếu một đôi vợ chồng. Tuy vậy, nếu có câu hỏi nặng sở hữu trứng hay tinh trùng, có thể tìm sử dụng trứng, tinh trùng hay phôi từ một người bệnh hiến tặng nghe nói tới hoặc ẩn danh.

Những nguy hiểm của điều trị bệnh vô sinh có thể gồm

Mang thai rất nhiều lần : ảnh hưởng phổ biến nhất của trị vô sinh là đa thai - sinh cặp, sinh ba hay nhiều hơn. Để cập sơ lược, lượng bào thai càng lớn thì khả năng đổi thành dạ cùng với sinh non cũng ví dụ những khúc mắc trong thời kỳ mang thai ví dụ đường thai kỳ càng cao. Trẻ đẻ non với phổ biến nguy cơ bị những khúc mắc về sức khỏe cùng với tăng trưởng.

Hội chứng quá kích buồng trứng ( OHSS ) : Thuốc hỗ trợ có con để kích thích ham muốn trứng rụng có thể gây nên OHSS, đặc trưng là mang ART, trong ấy buồng trứng gặp phải sưng và đau. Các dấu hiệu có khả năng bao gồm đau đón bụng nhẹ, chướng bụng cùng với buồn nôn kéo dài tầm 1 tuần hay lâu hơn trường hợp bạn có bầu. ít khi, một loại trầm trọng hơn dẫn đến nâng cao cân tức khắc cùng với không dễ dàng thở buộc phải được điều trị khẩn cấp.

Chảy máu hoặc nhiễm khuẩn : ví dụ với bất kỳ tiểu phẫu xâm lấn nào, hiếm có khả năng xuất máu hay nhiễm trùng bằng khoa học hỗ trợ sinh sản hay giải phẫu sinh con.

## **Khẩu phần ăn uống và ngăn ngừa bệnh vô sinh**

### **Những thói quen sống có khả năng cho bạn giảm thiểu diễn tiến của vô sinh**

Chế độ sinh hoạt

Tuân theo theo hướng mang của bác sỹ trong việc trị.

Giữ lối sống tốt đẹp, giảm thiểu quá trình lo lắng.

Gọi điện nhanh chóng sở hữu bác sỹ lúc cơ thể có các không bình thường trong quá trình trị.

Thăm khám theo chu kỳ để được theo dõi hiện tượng tính mạng, diễn tiến của bệnh lý cùng với để bác sĩ chọn hướng chữa trị hợp lý trong thời điểm tiếp theo trường hợp bệnh lý không có biểu hiện đỡ.

Bệnh nhân nên lạc quan. Tâm sinh lý mang ảnh hưởng không nhỏ tới chữa trị, hãy kể chuyện sở hữu các đối tượng đáng chất lượng, giới thiệu với các nhân viên trong gia đình, nuôi thú cưng hay đơn giản là đọc sách, khiến cho bất cứ trang bị gì khiến cho bạn nhòm thấy tha hồ.

Chế độ sinh hoạt

Bổ sung hầu hết dưỡng chất.

## **Bí quyết phòng tránh vô sinh hiệu quả**

Để phòng ngừa bệnh hiệu quả, bạn có thể tham khảo một vài Gợi ý sau đây :

Để nâng cao xác suất có thai, có khả năng áp dụng các cách sau :

Đường tình dục thường xuyên nhiều lần tới khoảng chừng khi rụng trứng để số trường hợp mang bầu lớn nhất : đường tình dục bắt đầu nhỏ nhất năm ngày trước cũng như giúp tới 1 ngày sau thời điểm rụng trứng sẽ cải thiện cơ hội mang thai của bạn. Sự rụng trứng hay xảy ra đến giữa chu kỳ kinh đối với hầu hết các chị em với chu kỳ kinh bí quyết nhau khoảng 28 hôm.

Giảm thiểu sử dụng ma túy cùng với thuốc lá và sử dụng rất nhiều rượu, có thể giúp gây nên bệnh vô sinh đàn ông.

Tránh nhiệt mức độ lớn trong bồn rửa sạch nách nước ấm cùng với bồn tắm nước ấm, do chúng có thể biến chứng tạm thời đến quá trình sản xuất cũng như di chuyển của tinh dịch.

Tránh sờ sở hữu chất độc công nghiệp hay môi trường, có khả năng ảnh hưởng đến giai đoạn phân phối tinh binh.

Hạn chế các chiếc thuốc có khả năng nguy hiểm tới khả năng sinh sản, cả thuốc kê đơn và không kê đơn. Nhắc chuyện với bác sĩ của bạn về bất kỳ mẫu thuốc nào bạn dùng đều đặn, nhưng mà không ngừng sử dụng thuốc theo toa mà không có lời tư vấn y tế.

Tập thể thao vừa bắt buộc : tập luyện thể thao đều đặn có khả năng cải thiện chữ tín tinh binh cùng với nâng cao thời cơ mang thai. Tập thể thao đều đặn là rất cấp thiết, tuy nhiên tập thể dục thể thao cường mức độ dài tới mức không thường xuyên hay không đều đặn có khả năng nguy hại tới khả năng sinh con.

Từ phá hút thuốc : Thuốc lá sở hữu phổ biến ảnh hưởng không tốt đến khả năng sinh con, chưa nhắc tới sức khỏe đề cập tổng quát của bạn và bào thai. Nếu bạn hút thuốc cũng như đang cân kể vấn đề có bầu, hãy phá ngay.

Giảm thiểu rượu và ma túy : những chất này có thể giảm thiểu khả năng có bầu cùng với mang bầu khỏe mạnh. Ko uống rượu hay sử dụng thuốc kích thích ham muốn, chẳng hạn thí dụ buộc phải sa, trường hợp bạn đang nỗ lực có bầu.

Giảm thiểu caffein : nữ giới đang cố gắng mang thai có thể muốn làm giảm lượng caffein. Hãy hỏi bác sĩ của bạn để được chỉ định về vấn đề dùng caffein sử dụng các biện pháp an toàn.

Tránh cân trầm trọng quá nhiều : Thừa cân hay thiếu cân có thể nguy hại tới việc phân phối hormone cũng như gây ra vô sinh.