

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

Bệnh vô sinh được định nghĩa là chưa thể có em bé Dù sở hữu làm chuyện ấy đều đặn, không an toàn trong tối thiểu 1 năm đối với hầu hết những đôi vợ chồng. Bệnh vô sinh có khả năng là do một trong hai đối tượng sở hữu thắc mắc về xác suất sinh con, hay do quá trình hài hòa của các lý do ngăn cản việc có bầu. Thời nay với rộng rãi liệu pháp được bảo vệ và lợi ích tốt giúp cải thiện đáng nói khả năng mang bầu.

Tìm hiểu tổng quan bệnh vô sinh

Bệnh vô sinh là 1 bệnh lý của đội ngũ có con đàn ông hay phái đẹp được định vị là vì chưa thể có em bé dưới 12 tháng hoặc hơn thời gian quan hệ thường xuyên không sử dụng bao cao su.

Triệu chứng vô sinh

Các biểu hiện cùng với dấu hiệu của vô sinh

Biểu hiện chủ yếu của vô sinh là ko có em bé. Có khả năng chưa có những triệu chứng rõ ràng khác. Lắm khi, phái yếu gặp phải vô sinh có thể hành kinh nguyệt không đều hoặc ko có kinh. Trong một số trường hợp, phái mạnh mắc phải vô sinh có thể sở hữu một vài triệu chứng của các vương mắc về nội tiết tố, chẳng hạn đó là sự biến đổi về sự tăng trưởng của tóc hoặc nhiệm vụ tình dục.

Tối đa những đôi vợ chồng cuối cộng sẽ thụ tinh, với hay không chữa.

Ảnh hưởng của vô sinh đối với tính mạng

Tác động của vô sinh đa số trên kia tâm lý. Các cặp vợ chồng thời điểm gặp phải kết luận vô sinh sẽ có tâm sinh lý chán nản, xấu hổ, trầm cảm hay có thể dẫn tới hôn nhân ko hạnh phúc.

Thời gian nào bắt buộc gặp bác sỹ ?

Ví như có bất cứ biểu hiện nào nêu phía trên xảy ra, bạn buộc phải gọi điện liền mang y bác sỹ để được kiểm tra cũng như giải đáp. Kết luận cùng với chữa sớm sẽ giảm khả năng tăng nặng nề của bệnh lý cùng với cho bạn mau chóng hồi phục sức khỏe.

Nguyên do vô sinh

Trong đội ngũ sinh con đàn ông, vô sinh phổ biến đặc biệt bởi những thắc mắc trong vấn đề tắc nghẽn đường sinh sản dẫn tới biến đổi nhiệm vụ tổng bản tinh dịch. Quá trình tắc nghẽn này có thể tiếp diễn trong những vòi dẫn tinh dịch (đó là ống ra tinh và túi tinh).

[bệnh viện đa khoa thái hà](#)

[bệnh viện đa khoa thái hà](#)

[khám viêm bao quy đầu ở đâu](#)

[khám bao quy đầu](#)

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

[cắt bao quy đầu ở bệnh viện nào hà nội](#)

Tắc nghẽn hay vì chấn thương hay nhiễm trùng đường sinh sản, mất cân bằng nội tiết tố dẫn tới không bình thường về nội tiết tố do tuyến yên, vùng dưới đồi cùng với tinh hoàn sản xuất. Các hormone như là testosterone thay đổi công đoạn sản xuất tinh binh. Như là về các biến đổi dẫn tới mất cân bằng nội tiết tố gồm có ung thư tuyến yên hay ung thư tinh hoàn, tinh hoàn ko chế tạo được tinh dịch, như thí dụ vì giãn mạch máu thừng tinh hoặc do những bí quyết chữa trị y học khiến cho suy giảm các tế bào sản xuất tinh dịch (chẳng hạn như là hóa trị liệu), chức năng cùng với chất lượng tinh trùng lạ thường.

Các điều kiện hoặc tình huống gây ra không bình thường về kích thước (hình thái) cùng với chuyển động (xác suất vận động) của tinh trùng biến chứng tiêu cực đến khả năng sinh con. Như là, vấn đề dùng steroid đồng hóa có khả năng gây ra các thông số tinh binh lạ thường thí dụ lượng cùng với hình dáng tinh trùng.

Những tác nhân môi trường cùng với lối sống như là hút thuốc, sử dụng rất nhiều rượu cũng như béo phì có khả năng ảnh hưởng đến xác suất có con. Bên cạnh đó, việc sử dụng các chất độc cùng với ô nhiễm môi trường có thể gây nên độc trực tiếp cho những giao tử (trứng cũng như tinh dịch), làm chúng giảm số lượng cũng như chất lượng yếu, gây nên vô sinh.

Trong đội ngũ sinh con của phái đẹp, vô sinh có khả năng vì một loạt các bất thường của biến đổi ống dẫn trứng như là tắc vòi dẫn trứng, nguyên nhân là vì nhiễm trùng phát tán qua giao hợp (STIs) không nên chữa hay biến chứng của nạo hút thai không an toàn, nhiễm trùng huyết dưới sinh hay giải phẫu vùng bụng/vùng chậu; thay đổi tử cung có khả năng là viêm (chẳng hạn đó là lạc nội mạc tử cung), bẩm sinh (chẳng hạn ví dụ tử cung với vách ngăn), hay khối đặc điểm (chẳng hạn thí dụ u xơ tử cung); thay đổi buồng trứng, chẳng hạn đó là hội chứng buồng trứng đa nang cũng như các biến đổi nang trứng khác; rối loạn hệ thống nội tiết gây ra mất cân với nội tiết tố sinh sản.

Đội ngũ nội tiết gồm khu vực dưới đồi cùng với các tuyến yên. Thí dụ về những thay đổi phổ biến ảnh hưởng tới đội ngũ này gồm có ung thư tuyến yên cùng với suy tuyến yên.

Bệnh vô sinh có thể là nguyên phát hoặc trang bị phát. Bệnh vô sinh nguyên phát là khi một đối tượng chưa đã mang thai cùng với vô sinh thiết bị phát là lúc đã từng mang nhỏ nhất một lần mang bầu trước đấy.

Nguy cơ bệnh vô sinh

Những ai có khả năng nhiễm phải bệnh vô sinh ?

Bệnh vô sinh ảnh hưởng đến hàng triệu người bệnh trong tuổi có con trên toàn thế giới cũng như có nguy hiểm đến gia đình cũng như cộng đồng của họ. Các ước tính cho nhìn thấy mang tầm 48 triệu đôi hai vợ chồng và 186 triệu cá nhân sống chung sở hữu tình trạng bệnh vô sinh trên toàn cầu.

Người có khả năng bị bệnh vô sinh là người to độ tuổi, đặc thù khoảng 40 tuổi trở đi.

Tác nhân khiến cho nâng cao nguy cơ nhiễm phải bệnh vô sinh

Một số tác nhân khiến tăng khả năng mắc vô sinh, bao gồm :

Lớn độ tuổi : xác suất sinh sản của phái đẹp giảm sút dần theo độ tuổi, đặc thù là ở độ tuổi không kể

30 và giảm nhanh dưới độ tuổi 37. Bệnh vô sinh tại phái yếu to tuổi có thể do số lượng và chất lượng trứng ít tổn kém hơn, cũng như cũng có khả năng vì những thách thức mạng biến chứng tới xác suất sinh sản. Nam giới trên 40 tuổi có thể kém xác suất sinh sản hơn đáng mảy râu trẻ hơn.

Sử dụng thuốc lá : Hút thuốc lá hay cần sa bởi 1 trong hai bạn tình có thể giảm thiểu xác suất mang bầu. Hút thuốc cũng làm giảm lợi ích tốt có thể của vấn đề chữa trị xác suất sinh sản. Hiện tượng sẩy thai xảy ra đều đặn hơn ở các phụ nữ hút thuốc. Hút thuốc có khả năng khiến cho tăng nguy cơ rối loạn cương dương và số lượng tinh trùng rẻ tại con trai.

Sử dụng rượu : với các chị em, không có mức sử dụng rượu nào là được bảo vệ khi thụ tinh hoặc có bầu. Dùng rượu có khả năng giúp gây nên vô sinh. Với phái mạnh, dùng rượu nặng nề có thể làm giảm số lượng cũng như khả năng đi lại của tinh dịch.

Thừa cân : ở các chị em Mỹ, thói quen sống lười chuyển động cũng như thừa cân có khả năng làm nâng cao khả năng bệnh vô sinh. Đối với đáng mảy râu, lượng tinh trùng cũng có thể mắc phải nguy hiểm bởi thừa cân.

Không đủ cân : phái yếu có khả năng thấy những thách thức về khả năng sinh sản gồm có những bệnh nhân gặp phải rối loạn ăn sử dụng, chẳng hạn như là không muốn ăn hoặc ăn vô mức độ, và những bệnh nhân theo khẩu phần ăn kiêng siêu ít calo hoặc giảm thiểu.

Di chuyển thể dục : vấn đề lười đi lại giúp gây nên béo phì, làm cho tăng nguy cơ bệnh vô sinh. Ít đều đặn hơn, các thách thức về rụng trứng có khả năng mỗi liên quan tới vấn đề tập luyện thể dục thể thao cường độ cao thường xuyên ở các các chị em không thừa cân.

Cách phòng đoán & trị bệnh vô sinh

Cách kiểm tra cũng như phòng đoán bệnh vô sinh

Lâm sàng

Trước lúc xét nghiệm bệnh vô sinh, nên tìm hiểu lối sống tình dục và có khả năng đưa ra những khuyến nghị để cải thiện thời cơ có bầu. Tại một số đôi vợ chồng hiếm muộn không sấm xuất nguyên nhân rõ ràng (vô sinh không rõ nguyên nhân).

Cận lâm sàng

Đối với phái mạnh

Khả năng có con của phái mạnh đòi hỏi tinh hoàn cần sản xuất không thiếu tinh trùng khỏe mạnh và tinh dịch ấy được ra tinh tới cô bé và đi thấy trứng một bí quyết lợi ích tốt. Những kiểm tra bệnh vô sinh nam tìm mọi cách xác định được xem có bất kỳ công đoạn nào trong số này gặp phải suy nhược hoặc ko.

Phân tích tinh dịch : Phòng thí nghiệm phân tích mẫu tinh trùng hay có khả năng xét nghiệm nước tiểu để tậu tinh trùng.

In thử nội tiết tố : kiểm tra huyết để định vị mức độ testosterone cũng như các kích thích khả năng tình dục tố cánh mảy râu không giống.

Xét nghiệm di truyền : thăm khám di truyền có khả năng được thực hiện để xác định được coi với khiếm khuyết di truyền dẫn tới vô sinh hoặc ko.

Sinh thiết tinh hoàn : Trong một số tình huống, sinh thiết tinh hoàn có khả năng được làm theo để định vị những bất thường giúp dẫn đến bệnh vô sinh hay để dùng tinh dịch cho những công nghệ giúp đỡ có con, chẳng hạn thí dụ IVF.

Hình ảnh : Trong một vài tình huống nhất định, các tìm hiểu hình ảnh như chụp MRI não, rất âm qua trực tràng hoặc bìu, hoặc thăm khám vòi dẫn tinh (chụp ống dẫn tinh) có khả năng được đáp ứng.

Thăm khám chuyên khoa không giống : Trong một số trường hợp hiếm hoi, những thăm khám không giống để nhận xét tin cậy của tinh trùng có thể được đáp ứng, chẳng hạn thí dụ phản hồi cái tinh trùng để tậu các khác thường về DNA.

Với phái yếu

Xác suất sinh sản tại nữ giới phụ thuộc vào vấn đề buồng trứng phóng ra các trái trứng khỏe mạnh. Đường sinh con buộc phải giúp phép trứng đi lên đường dẫn trứng cũng như cùng với tinh binh để có bầu. Trứng đã từng thụ tinh phải đi tới dạ con cùng với làm tổ trong lớp niêm mạc. Những thăm khám vô sinh chị em phần đầu tậu được xem với bất cứ công đoạn nào trong số này mặc phải giảm sút hoặc không.

Chạy thử trứng rụng : kiểm tra huyết đo nồng cấp độ hormone để định vị coi với đang rụng trứng hay không.

Chụp cực kỳ âm : Chụp siêu âm tử cung (his-tur-o-sal-ping-GOG-ruh-fee) đánh giá tình trạng của dạ con cùng với đường dẫn trứng và sẵn kiểm các tắc nghẽn hoặc những câu hỏi khác. X-quang cản quang được tiêm tới dạ con cũng như chụp X-quang để xác định xem khoang này với thông thường hay không và để được coi liệu chất lỏng có tràn ra khỏi đường dẫn trứng hay không.

Xét nghiệm dự trữ buồng trứng : thử nghiệm này giúp định vị số lượng trứng với sẵn để rụng trứng. Bí quyết tiếp cận này thường bắt đầu với vấn đề kiểm tra hormone kịp thời trong chu kỳ kinh.

Thăm khám hormone không giống : các xét nghiệm hormone không giống xét nghiệm cấp độ hormone buồng trứng, cũng ví dụ hormone tuyến yên kiểm soát quá trình sinh sản.

Những kiểm tra hình ảnh : cực kỳ âm vùng chậu để tìm bệnh lý dạ con hoặc buồng trứng. Nhiều lúc vô cùng âm quần áo, còn được gọi là siêu âm truyền nước muối, được dùng để được coi những yếu tố ở trong dạ con mà phía trên siêu âm bình thường không nhòm thấy được.

Nội soi dạ con : Nội soi dạ con để mua bệnh lý dạ con.

Nội soi ổ bụng : có khả năng định vị lạc nội mạc dạ con, sẹo, tắc nghẽn hay không bình thường của đường dẫn trứng, và các câu hỏi với buồng trứng cùng với dạ con.

Phương pháp chữa trị vô sinh tác dụng tốt

Trước khi chữa

Tâm lý là thách mắc cần thiết nhất nguy hại rộng rãi đến khả năng thành tựu của trị bệnh vô sinh. Giảm sút căng thẳng. Một vài tìm hiểu đã chỉ ra rằng những đôi hai vợ chồng thấy căng thẳng tâm sinh lý với kết trái trị bệnh vô sinh yếu hơn. Nỗ lực giảm bớt lo lắng trong đời sống trước khi cố gắng mang thai.

Điều trị bệnh vô sinh căn cứ theo tới :

Nguyên nhân dẫn tới vô sinh;

Lúc gặp phải vô sinh;

Tuổi của cả 2 người;

Lối sống sống;

Một số lý do dẫn tới bệnh vô sinh không thể chữa.

Trong trường hợp không tiếp diễn có bầu ngẫu nhiên, những đôi hai vợ chồng thường vẫn có khả năng mang thai thông qua vấn đề dùng khoa học giúp đỡ sinh con. Trị vô sinh có thể liên quan đến các bảo đảm đáng kể về tài chủ yếu, sức khỏe, tâm lý và thời gian.

Chữa trị cho con trai

Chữa của con trai đối với các đòi sống vợ chồng nói tổng quát hay thiếu tinh trùng khỏe mạnh có thể bao gồm :

Biến đổi lối sống : nâng cao thói quen sinh hoạt cũng như một số hành vi cố định có khả năng nâng cao cơ hội có bầu, bao gồm giới hạn dùng một số chiếc thuốc, giảm sút hoặc cái phá những chất độc hại, nâng cao tần suất cùng với khi đường tình dục, tập thể dục đều đặn cùng với logic hóa các nguyên do khác có khả năng giảm thiểu khả năng có con.

Thuốc quý ngài : một số mẫu thuốc có thể nâng cao số lượng tinh dịch cùng với khả năng có bầu thành tựu. Các loại thuốc này có khả năng làm tăng nhiệm vụ của tinh hoàn, bao gồm cả cung ứng và uy tín tinh dịch.

Mổ : với một số tình trạng, tiểu phẫu có thể đảo ngược tình hình tắc nghẽn tinh binh cùng với khôi phục khả năng sinh sản. Trong những trường hợp không giống, tiểu phẫu sửa điều trị giãn mao mạch thừng tinh có thể nâng cao thời cơ mang thai nói chung.

Dùng tinh trùng : các công nghệ này sử dụng tinh binh lúc với vướng mắc về bản tinh hay tự nhiên sở hữu tinh dịch trong dịch xuất tinh. Chúng cũng có thể được sử dụng trong các trường hợp đã lên dự định giúp những khoa học hỗ trợ sinh con và lượng tinh binh phải chăng hay khác thường.

Chữa trị giúp phụ nữ

Một vài nữ giới chỉ buộc phải 1 hoặc hai kĩ thuật để nâng cao xác suất sinh sản. Những phái đẹp không giống có thể cần một số dòng chữa không giống nhau để có em bé.

Ham muốn rụng trứng với thuốc hỗ trợ có con : Thuốc giúp đỡ sinh con là bí quyết chữa chủ yếu cho các phái đẹp hiếm muộn bởi thay đổi rụng trứng. Các cái thuốc này điều chỉnh hay dẫn đến rụng trứng.

Thụ tinh trong dạ con (IUI) : Trong IUI, tinh trùng khỏe mạnh được đặt trực tiếp tới dạ con trong tầm thời gian buồng trứng giải phóng một hay đa dạng trứng để có thai. Phụ thuộc vào nguyên nhân bệnh vô sinh, thời gian IUI có khả năng được kết hợp với chu kỳ bình thường hay sở hữu thuốc giúp đỡ sinh sản.

Phẫu thuật để khôi phục khả năng có con : những thắc mắc về dạ con ví dụ polyp nội mạc tử cung, vách ngăn dạ con, mô sẹo trong dạ con và một vài phì đại tử cung có khả năng được trị bằng phẫu thuật nội soi. Lạc nội mạc dạ con, dính khu vực chậu cùng với u xơ lớn hơn có khả năng buộc phải

phẫu thuật nội soi hay mổ sở hữu vết rạch lớn hơn ở bụng.

Kỹ thuật hỗ trợ có con

Phác đồ thụ thai trong ống nghiệm

Công nghệ hỗ trợ sinh con (ART) là bất kỳ bí quyết điều trị sinh sản nào trong đó trứng cũng như tinh dịch được xử lý. Có một số dòng ART.

Thụ tinh trong ống nghiệm (IVF) là khoa học ART phổ biến nhất. IVF gồm việc kích thích ham muốn và lấy phổ biến trứng lớn lên, cho chúng thụ thai mang tinh binh trong đĩa trong phòng thí nghiệm và cấy phôi vào tử cung vài hôm dưới khi mang bầu.

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

Tiêm tinh binh vào bào tương (ICSI) : một tinh trùng khỏe mạnh duy nhất được tiêm trực tiếp đến trứng trưởng thành. ICSI luôn được sử dụng thời điểm sở hữu uy tín hay lượng tinh trùng yếu, hoặc nếu các tìm mọi cách có thai trong những chu kỳ IVF trước đó không thành công.

Hỗ trợ nở : kỹ thuật này giúp đỡ giai đoạn làm tổ của phôi tới niêm mạc dạ con với cách mở lớp bọc bên không tính của phôi ra (giai đoạn nở).

Trứng hay tinh dịch của người bệnh hiến tặng : tối đa ART được tuân theo bằng bí quyết sử dụng trứng và tinh binh của chủ yếu 1 cặp hai vợ chồng. Mặc dù vậy, trường hợp mang vướng mắc nghiêm trọng với trứng hoặc tinh trùng, có khả năng mua sử dụng trứng, tinh binh hoặc phôi từ một người bệnh hiến tặng được biết tới hay ẩn danh.

Những ảnh hưởng của chữa vô sinh có khả năng gồm có

Mang bầu nhiều lần : ảnh hưởng thường gặp nhất của trị vô sinh là đa thai - sinh đôi, sinh ba hay đa dạng hơn. Nhắc chung, số lượng thai nhi càng lớn thì nguy cơ chuyển dạ cùng với đẻ non cũng thí dụ những câu hỏi trong thời kỳ mang thai như là đầy đặn thời kỳ thai nghén càng dài. Trẻ đẻ non mang nhiều khả năng mắc những vấn đề về sức khỏe cũng như tăng trưởng.

Hội chứng quá kích buồng trứng (OHSS) : Thuốc trợ giúp sinh sản để kích thích ham muốn rụng trứng có thể gây ra OHSS, đặc thù là sở hữu ART, trong ấy buồng trứng mắc phải sưng và đau. Các biểu hiện có khả năng gồm có đau đón bụng nhẹ, chướng bụng cùng với mót nôn kéo dài khoảng 1 tuần hoặc lâu hơn ví như bạn dính bầu. ít khi, 1 loại trầm trọng hơn dẫn tới nâng cao cân tức thì cũng như không dễ thở cần được điều trị khẩn cấp.

Ra máu hoặc nhiễm trùng : như là mang bất cứ thủ thuật xâm lấn nào, hiếm có nguy cơ xuất huyết hay nhiễm khuẩn bằng khoa học giúp đỡ sinh con hoặc tiểu phẫu có con.

Chế độ sinh hoạt & ngăn chặn vô sinh

Những thói quen sinh hoạt có khả năng cho bạn làm giảm diễn tiến của bệnh vô sinh

Khẩu phần ăn uống

Thực hiện theo hướng kèm của y bác sĩ trong vấn đề chữa trị.

Giữ gìn thói quen sống tích cực, giảm thiểu sự căng thẳng.

Liên hệ nhanh chóng với y bác sĩ thời điểm người với những không bình thường trong khi trị.

Thăm khám định kỳ để được theo dõi tình trạng tính mạng, diễn tiến của bệnh cùng với để bác sĩ chọn hướng điều trị khoa học trong thời gian tiếp theo giả dụ bệnh không có triệu chứng khỏi.

Người bệnh buộc phải lạc quan. Tâm lý mang biến chứng không nhỏ tới chữa trị, hãy kể chuyện với các người bệnh đáng chất lượng, chia sẻ mang những nhân viên trong gia đình, nuôi thú cưng hay đơn giản là đọc sách, làm cho bất kỳ vật dụng gì làm bạn nhìn thấy tha hồ.

Chế độ sinh hoạt

Cung cấp toàn bộ dinh dưỡng.

Phương pháp ngăn chặn vô sinh tác dụng tốt

Để ngăn chặn bệnh lý hiệu quả, bạn có khả năng vận dụng một vài Chia sẻ sau đây :

Để tăng xác suất có em bé, có khả năng dùng những cách dưới :

Giao hợp thường xuyên nhiều lần tới chừng khoảng thời điểm rụng trứng để tỷ lệ mang bầu cao nhất : giao hợp bắt đầu ít nhất năm hôm trước và giúp đến một hôm dưới thời gian rụng trứng sẽ nâng cao cơ hội mang thai của bạn. Quá trình rụng trứng thường diễn ra đến giữa những ngày kinh nguyệt với tới đa các chị em có chu kỳ kinh nguyệt bí quyết nhau khoảng 28 hôm.

Giảm thiểu dùng ma túy cùng với thuốc lá cũng như uống quá nhiều rượu, có khả năng hỗ trợ gây ra bệnh vô sinh nam giới.

Giảm thiểu nhiệt mức độ lớn trong bồn tắm xông nước nóng và bồn tắm xông nước nóng, vì chúng có khả năng nguy hiểm trong thời gian ngắn tới công đoạn cung cấp cũng như di chuyển của tinh trùng.

Hạn chế sờ sờ hữu chất độc công nghiệp hay môi trường, có thể nguy hại đến quá trình cung ứng tinh dịch.

Giảm thiểu những cái thuốc có thể ảnh hưởng tới xác suất sinh sản, cả thuốc kê đơn và ko kê đơn. Để cập chuyện sờ hữu bác sĩ của bạn về bất kỳ loại thuốc nào bạn sử dụng thường xuyên, nhưng ko giới hạn sử dụng thuốc theo toa mà không có lời khuyên rằng y học.

Tập luyện thể dục thể thao vừa phải : tập luyện thể dục thể thao đều đặn có thể cải thiện uy tín tinh dịch và tăng cơ hội có thai. Luyện tập thể dục thường xuyên là cực kỳ cần thiết, tuy vậy tập thể dục thể thao cường độ lớn tới mức không thường xuyên hoặc ko có kinh có khả năng nguy hại đến khả năng có con.

Từ bỏ hút thuốc : Thuốc lá sờ hữu nhiều tác động không tốt đến xác suất sinh sản, chưa kể tới tính mạng nói sơ lược của bạn và thai nhi. Nếu bạn hút thuốc cũng như đang cân để cập việc có bầu, hãy bỏ ngay.

Hạn chế rượu và ma túy : các chất này có khả năng làm giảm khả năng có thai cùng với mang thai khỏe mạnh. Không sử dụng rượu hoặc dùng thuốc kích thích ham muốn, chẳng hạn đó là cần sa, giả dụ bạn đang tìm mọi cách có bầu.

Làm giảm caffein : các chị em đang phấn đấu mang bầu có thể muốn giảm thiểu lượng caffeine. Hãy hỏi y bác sĩ của bạn để được chỉ định về vấn đề sử dụng caffeine an toàn.

Tránh cân trầm trọng quá nhiều : Thừa cân hoặc thiếu cân có khả năng nguy hiểm tới vấn đề phân phối hormone cùng với gây ra bệnh vô sinh.