



Gratifica: internose.it

ACCADEMIA DELLA FERTILITÀ



Ministero della Salute

DIPARTIMENTO
DI MEDICINA SPERIMENTALE



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Proteggi la tua fertilità

Stampato su carta riciclata

I rischi per la fertilità
di coppia e come
difendersi



Secundo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) l'infertilità colpisce circa il 15-20% delle coppie che cercano di avere un figlio. Si parla di infertilità quando, dopo almeno 12 mesi di rapporti sessuali non protetti e mirati, non si ottiene una gravidanza. Può essere causata da fattori femminili, maschili o da entrambi. In alcuni casi non è possibile individuarne una causa. L'apparato riproduttivo, maschile e femminile, è complesso e delicato ed il suo buon funzionamento è influenzato da molti fattori, tra cui l'avanzare dell'età, l'ambiente, il cibo, le abitudini di vita... Come preservarlo? Come proteggere la fertilità della coppia? E' importante prendersi cura della propria salute riproduttiva e sessuale fin dalla giovane età, poiché è in questa fase della vita che diverse patologie o comportamenti scorretti e dannosi possono irrimediabilmente compromettere la fertilità futura!



PER LEI Controlla la tua fertilità se...

- ❑ Hai avuto rapporti sessuali non protetti per più di un anno senza rimanere incinta.
- ❑ Sei in amenorrea e tua madre è andata in menopausa prima dei 40 anni.
- ❑ Hai forti dolori durante le mestruazioni e/o durante i rapporti sessuali.
- ❑ Hai flussi mestruali molto abbondanti o irregolari.
- ❑ Sei obesa o molto magra o fai attività sportiva intensa o sei molto stressata: potresti avere alterazioni dell'ovulazione!
- ❑ Hai notato un aumento e/o l'ispessimento dei peli a livello di torace, dorso, addome, natiche, o la comparsa/aumento dell'acne: possibili segni di uno squilibrio ormonale.
- ❑ Hai una secrezione liquida e biancastra dai capezzoli, spontanea o provocata.
- ❑ Hai avuto molteplici partner sessuali: potresti essere stata esposta più facilmente ad infezioni sessualmente trasmissibili, spesso asintomatiche,

Proteggi la tua fertilità

ma possibili cause di infertilità.

- ❑ Hai avuto peritonite da appendicite o da altre infiammazioni addominali, o interventi chirurgici maggiori o una o più interruzioni volontarie di gravidanza o aborti ricorrenti con revisione chirurgica dell'utero: potresti avere delle aderenze pelviche che possono compromettere la fertilità.



PER LUI Controlla la tua fertilità se...

- ❑ Hai avuto rapporti sessuali non protetti per più di un anno senza che lei sia rimasta incinta.
- ❑ Hai avuto la parotite dopo la pubertà: i testicoli potrebbero essere stati danneggiati.
- ❑ Hai sofferto alla nascita di criptorchidismo.
- ❑ Hai un testicolo più grande dell'altro, gonfiore inguinale, dolori ai testicoli o senso di peso allo scroto.
- ❑ Hai un varicocele.
- ❑ Bevi molti alcolici, fumi molte sigarette e/o marijuana, fai uso di cocaina e/o di altre droghe o farmaci.
- ❑ Sei stato esposto a radiazioni e/o pesticidi e/o altri

prodotti chimici per un tempo prolungato: potrebbero avere danneggiato gravemente testicoli.

- ❑ Fai o hai fatto uso di sostanze anabolizzanti o "dopanti" usate per aumentare forza e massa muscolare: possono danneggiare gravemente la salute fisica, psichica, sessuale e riproduttiva.
- ❑ Fai spesso bagni in acqua molto calda o saune, o per lavoro stai per lunghi periodi in ambienti molto caldi, poichè i testicoli possono subire danni dall'eccessiva esposizione al calore.
- ❑ Hai avuto molteplici partner sessuali: potresti essere stato esposto ad infezioni sessualmente trasmissibili, spesso asintomatiche ma che possono causare sterilità.
- ❑ Urini spesso e con bruciore, hai secrezioni uretrali, fastidi durante l'eiaculazione o dolori a livello genitale o perianale: potresti avere un'infezione.

Ancor più della diagnosi precoce è importante la PREVENZIONE !

Uno stile di vita sano protegge non solo la tua salute, ma anche la tua fertilità!

Cosa posso fare per proteggere la mia fertilità?

- >> **Non perdere tempo: l'età è un fattore importante per la tua fertilità!**
- >> **Attenzione alla quantità e alla qualità del cibo che mangi!**
- >> **Attenzione alle infezioni sessualmente trasmissibili: proteggiti!**
- >> **Attenzione all'alcol!**
- >> **Non fumare!**
- >> **Evita qualsiasi tipo di droga!**
- >> **Vai dal ginecologo o dall'andrologo per controlli periodici, importanti per la tua salute sessuale e riproduttiva!**

