



Uvidenhed gør danskere barnløse

Langt de fleste ønsker på et tidspunkt i livet at blive forældre, men en stor del af danskerne må vente forgæves på ønskebarnet. Ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse konkluderer, at vi ved alt for lidt om, hvordan vi kan passe på vores fertilitet. Samtidig stoler vi blindt på, at fertilitetsbehandling kan sikre os de børn, vi ønsker.

Hver tiende kvinde i Danmark er enten ufrivilligt barnløs eller får aldrig det antal børn, hun ønsker, på grund af sin egen eller partnerens nedsatte frugtbarhed. Omfanget af ufrivillig barnløshed hos mænd er ukendt, men 20-21 % får aldrig børn. Infertiliteten kan føre til eksistencielle livskriser og true parforholdet, og det lave børnetal og den efterspurgte fertilitetsbehandling koster samfundet dyrt. Men ifølge Vidensrådets nye rapport er der gode muligheder for at forebygge den nedsatte frugtbarhed:

- Der er et stort behov for at oplyse om, hvordan den enkelte kan øge sin frugtbarhed. Men som samfund er der også meget, vi kan gøre for at fremme en sund livsstil, der øger fertiliteten. Og vi har pligt til at skabe de rammer for graviditet og familieliv, der gør, at unge kan stifte familie, mens kvinden stadig har æg nok tilbage, siger Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse.

Vidensråd for Forebyggelse har samlet den videnskabelige litteratur om nedsat frugtbarhed i en rapport. I rapporten kortlægger en række af landets førende forskere årsagerne til nedsat frugtbarhed og giver forslag til forebyggende indsatser.

Unge udskyder forælderrollen

Selvom kvinder er mere fertile i begyndelsen af tyverne, planlægges og fødes det første barn i Danmark ofte først, når kvinden er i 30'erne. Alderen for førstegangsfødende kvinder var i 2015 i gennemsnit 29,1 år, en stigning på lidt over to år siden 1993.

Udviklingen kan have alvorlige konsekvenser for den enkeltes familiedrømme, for høj alder er den væsentligste årsag til nedsat frugtbarhed. Men for mange er manglende viden årsagen til at udskyde forælderrollen. Befolkningen i vestlige lande har generelt en mangelfuld viden om frugtbarhed, og der er en tendens til at undervurdere alderens betydning og overvurdere sandsynligheden for, at en 30-årig kan blive gravid.

- Der ligger et stort potentiale i at udbrede viden om alder og frugtbarhed blandt de unge, så kvinder og mænd får mulighed for at tage velinformerede beslutninger i forhold til deres ønsker om familiedannelse. Her kan oplysningskampagner, undervisning og individuel fertilitetsrådgivning hjælpe på vej til, at flere får de børn, de ønsker, siger Henriette Svarre Nielsen, der er arbejdsgruppeformand på rapporten.

Når mange danske kvinder og mænd i dag udsætter fødslen af det første barn, skyldes det dog også, at de fleste planlægger uddannelse, arbejde og familieliv. Men en række strukturelle indsatser vil kunne understøtte, at unge mennesker stifter familie tidligere. Vidensrådet anbefaler, at der iværksættes mere fleksible muligheder for at kombinere graviditet og familieliv med uddannelse og med et arbejdsliv. Eksempelvis kan muligheden for deltidstudieorlov, billigere boliger egnet til børnefamilier og billigere daginstitutionspladser til studerende have en

betydning for, hvornår unge føler sig parate til at få det første barn.

Fertilitetsbehandling giver falsk tryghed

Danmark er et af de lande i verden, der har den højeste andel af børn undfanget ved fertilitetsbehandling. Men fertilitetsbehandlingen kan blive en sovepude for unge, der ønsker at udskyde familiedannelsen. Der er en generel tendens i befolkningen til at overvurdere resultaterne af fertilitetsbehandlingen, men virkeligheden er, at næsten hver tredje kvinde eller par stadig er barnløse fem år efter, at de begynder i fertilitetsbehandling.

I Danmark kan kvinder op til 40 år få behandlingen betalt af det offentlige, og betaler man selv for behandlingen, ligger aldersgrænsen på 45 år. Men behandlingens succesrate falder ved stigende alder. Og nogle undersøgelser peger på, at muligheden for fertilitetsbehandling ved en høj alder kan få kvinder og mænd til at udskyde beslutningen om at få børn:

- Forskningen viser, at unges blinde tillid til fertilitetsbehandlingen kan have alvorlige konsekvenser. Den er et udtryk for, at der mangler fokus på forebyggelse af nedsat frugtbarhed i samfundet. Vi skal så vidt muligt forebygge i stedet for behandle, og når behandling er nødvendig, så gælder det om at komme i gang med den tidligere, hvor sandsynligheden for succes er højere, siger Henriette Svarre Nielsen.

Fedme, druk, rygning og usikker sex skader fertiliteten

En barndom med passiv rygning og en vild ungdom med druk og ubeskyttet sex kan også have betydning for vores evne til at reproducere. Det samme gælder den måde, vi lever på, mens vi forsøger at undfange et barn. Vidensrådets rapport konkluderer, at særligt vægt, fysisk aktivitet, alkoholindtag, rygning, brug af cannabis og anabole steroider samt seksuelt overførte infektioner påvirker vores muligheder for at blive forældre. Selv for dem, der lider af en reproduktiv sygdom, kan ændringer i livsstilen i nogle tilfælde forbedre chancerne for at opnå graviditet. Det gælder for eksempel for dem, der lider af polycystisk ovarie-syndrom (PCOS) og kun har få eller ingen ægløsninger.

- At sund livsstil spiller så stor en rolle for fertiliteten er endnu et argument for, at samfundet bør bidrage til at undgå overvægt og rygning og fremme en sund livsstil i befolkningen. Nedsat frugtbarhed er en folkesygdom, og det forpligter samfundet til at handle, siger Vidensrådets formand, Morten Grønbæk.

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd stiftet af Lægeforeningen og Trygfonden. Vidensrådet består af 15 eksperter, der samler og formidler den nyeste forskning om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed. Rådet arbejder for, at beslutninger om forebyggelse og sundhedsfremme sker på et evidensbaseret grundlag.