



Nedsat frugtbarhed er et hyppigt, ofte undervurderet og komplekst problem, der både skyldes reproduktive sygdomme og en række individuelle og samfundsmæssige risikofaktorer. Rådene om forebyggelse af nedsat frugtbarhed er baseret på den nuværende videnskabelige viden. Det skal understreges, at nogle af disse råd er mere velundersøgte end andre, og at selvom det drejer sig om råd til individet, ligger forebyggelsesansvaret både hos den enkelte, sundhedsprofessionelle og politikere.

Råd på individniveau

Disse råd kan bidrage til at beskytte og bevare den enkeltes frugtbarhed, men kan ikke nødvendigvis forhindre nedsat frugtbarhed. Rådene er rettet mod både kvinder og mænd, såfremt ikke andet er anført.

1. Fertiliteten falder med alderen, og det anbefales at få sit første barn, mens kvinden er i 20'erne
2. Undgå usikker sex – for at forebygge seksuelt overførte sygdomme
3. Bliv testet, hvis du er i risiko for at have fået en seksuelt overført sygdom, og bliv behandlet, hvis du er smittet
4. Hvis du ønsker at blive gravid, anbefales regelmæssigt samleje 2-3 gange ugentligt. Vær opmærksom på at have samleje ved ægløsningstidspunktet
5. Undgå aktiv og passiv rygning
6. Hold dig normalvægtig (BMI 19-25 kg/m²)
7. Undgå cannabis
8. Vær fysisk aktiv
9. Kvinder: Undgå så vidt muligt alkohol, når du forsøger at blive gravid, og undgå alkohol under graviditeten
10. Mænd: Undgå overforbrug af alkohol (maksimalt 14 genstande om ugen)
11. Undgå anabolske steroider
12. Kvinder: Indtag højst 300 mg koffein dagligt (svarende til tre kopper kaffe).

Råd ved reproduktive sygdomme

Mange af de reproduktive sygdomme kan ikke i sig selv forebygges, da årsagerne endnu ikke er fuldt kendte. Nedenfor følger en række råd, der kan forbedre tilstanden eller øge behandlingsprognosen for personer med nogle reproduktive sygdomme.

1. Overvægtige (BMI > 30 kg/m²) kvinder med polycystisk ovarie-syndrom (PCOS) og uden normal menstruationscyklus bør tabe sig – selv moderate vægttab øger sandsynligheden for at få et barn
2. Undervægtige kvinder med uregelmæssige/manglende menstruationer bør tage på i vægt for at opnå ægløsning
3. Kvinder, som ikke har normal menstruationscyklus, og som dyrker hård fysisk aktivitet, bør nedsætte træningsintensitet og frekvens med henblik på at opnå ægløsning
4. Stress og dårligt psykisk velbefindende blandt kvinder/par i fertilitetsbehandling nedsætter ikke sandsynligheden for at få et barn – undgå derfor denne bekymring
5. Det bør sikres, at kvinder og mænd, som kan risikere nedsat frugtbarhed på grund af alvorlig sygdomme eller behandling af sygdomme, får tilbudt nedfrysning af æg/æggestokke/sæd således at de kan få børn på et senere tidspunkt.

Råd på samfundsniveau

Man bør:

1. igangsætte initiativer med fleksible muligheder ift. studie-, arbejds- og familieliv, der understøtter muligheder for familiedannelse
2. sikre at befolkningen (unge, voksne og ældre) har viden om frugtbarhed og risikofaktorer for nedsat frugtbarhed
3. indarbejde information og rådgivning om frugtbarhed og risikofaktorer for nedsat frugtbarhed i eksisterende og kommende forebyggende indsatser vedrørende sundheds- og seksuel adfærd
4. sikre at politiske beslutningstagere og sundhedsprofessionelle har tilstrækkelig viden om frugtbarhed og risikofaktorer for nedsat frugtbarhed
5. udvikle og evaluere metoder til individuel fertilitetsrådgivning
6. sikre en tilstrækkelig og lige adgang i det offentlige sundhedsvæsen til fertilitetsudredning og fertilitetsbehandling af høj kvalitet
7. tilskynde og prioritere forskning i forebyggelse af nedsat frugtbarhed og i risikofaktorer for nedsat frugtbarhed.

Denne rapport omhandler ikke risikofaktorer i arbejdsmiljøet, hvorfor der ikke er forebyggelsesråd inden for dette område.