**Anne olmak 35 yaşından sonra zorlaşıyor**

**Değişen yaşam koşulları ve kadınların çalışma hayatında daha aktif hale gelmesi doğum yaşlarının da ilerlemesine neden oluyor. Ancak daha iyi standartlarda bir yaşam için kariyerlerine odaklanarak doğum planlarını erteleyen kadınlar için bazı riskler ortaya çıkıyor. 35 yaşından sonra her ay için gebelik şansının yüzde 10’lara düştüğünü belirten Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr. Dr. Zeynep Yılmaz, “Belirli bir yaştan sonra yumurtalıklarda genetik olarak sağlıklı, kaliteli yumurta sayısı azalıyor. Bu da gebelik şansını düşürüyor” dedi.**

Doğurganlık için en verimli yıllar 20’li yaşlar iken, artan yaşla birlikte üreme hızında belirgin bir azalma yaşanıyor. Ancak günümüzde kadınlar hayatlarını düzene koymak ve kariyer planlarına uymak için doğum planlarını ileriki yaşlara erteliyor. Bu da 30 yaşın üzerindeki kadınlarda gebelik isteminde eski yıllara oranda büyük bir artış yaşanmasına neden oluyor. 20’li yaşlarda her ay için gebelik şansının yüzde 20-25 civarında iken, 35 yaşından sonra bu oranın yüzde 10’lara düştüğünü belirten Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Zeynep Yılmaz bu oranın 40 yaşından sonra ise yüzde 5’lere kadar indiğini söyledi.

35 yaşından sonra daha belirgin olmak üzere, 30’lu yaşlardan sonra doğurganlığın azalmaya başladığını anlatan Dr. Yılmaz, bunda en önemli etkenin yumurtalıklarda genetik olarak sağlıklı, kaliteli yumurta sayısının azalması olduğunu söyledi. 40 yaşından sonra çocuk sahibi olmak isteyen her 5 kadından ancak 2’sinin gebe kalması mümkündür. Tüp bebek denemelerinde ise 40 yaş üstünde gebelik oranları gelişen teknolojilere rağmen maalesef çok artmamıştır” dedi.

**35 yaşından sonra çoğul gebelik artıyor**

35 yaşın üzerinde olan ve gebelik planlayan anne adaylarını çoğul gebelikler konusunda uyaran Dr. Yılmaz “Yaş arttıkça, yumurtalıklarınızda yumurta sayısının azalmasına bağlı olarak, vücudunuz yumurtlamanızı sağlayan hormonu daha fazla üretir, birden fazla yumurta üretilip atılabilir ve döllenme gerçekleşirse çoğul gebelikler meydana gelir” dedi. Korunmayı kesen ve düzenli cinsel ilişkiye giren çiftlerin yüzde 85’inin 1 yıl içinde gebe kaldığını belirten Dr. Yılmaz, “Eğer 35 yaşın üzerindeyseniz ve düzenli cinsel ilişkiye rağmen 6 aydır gebelik elde edemiyorsanız fazla beklemeden jinekoloğunuzla görüşmeniz gerekir” dedi.

**Fazla kilo, kafein ve sigara olumsuz etkiliyor**

Fazla kilolu olmanın da gebe kalmayı zorlaştıracağını hatırlatan Dr. Yılmaz, “Polikistik over sendromu olan kadınlarda kilo kaybı gebeliği kolaylaştıracaktır. Sigara kullanımı ve kafeinin de gebe kalmayı zorlaştırdığı bilinmektedir” diye konuştu. Dr. Yılmaz, sözlerine “Eğer polikistik over sendomunuz varsa, adetleriniz düzensizse, cinsel yolla bulaşan hastalık geçirmişseniz ya da eşinizin üreme problemleri varsa ve düzenli cinsel ilişkiye rağmen gebe kalamıyorsanız 1 yılı beklemeden hekiminizle görüşmeyi ihmal etmeyin” diye devam etti.

**Yumurtlama problemleri yaşla birlikte artıyor**

Kadın kısırlığının en sık görülen nedenlerini yumurtlama problemleri ve enfeksiyon sonrası tüplerde görülen tıkanıklıklar olarak belirten Dr. Yılmaz yumurtlama sorunlarının ilerleyen yaşla birlikte artış göstermesine yumurtalıklarda daha az sayıda ve daha düşük kalitede yumurta kalmasına bağladı. Kadınların yüzde 1’inin 40 yaş altında menopoza girdiğine değinen Dr. Yılmaz “İlerleyen yaşlarda adetlerin düzensizleşmesi, yumurtlama sisteminin aksadığının işaretidir” dedi.

30’lu yaşlardan sonra daha sık görülen miyomlar gebeliğin yerleşeceği rahim iç duvarında bozukluklara sebep olabileceğini belirten Dr. Yılmaz, anne adaylarında diyabet ya da hipertansiyon gibi kronik sağlık problemlerinin de gebeliği olumsuz yönde etkileyeceğini hatırlattı.