

Minden ötödik pár érintett lehet: történelmi mélyponton a születésszám Európában

Történelmi mélypontra süllyedt Európa termékenységi rátája, és a tendencia Magyarországon is egyre érezhetőbb. A szakértők szerint ma már nem csupán demográfiai kérdésről, hanem társadalmi és egészségügyi kihívásról beszélünk: a gyermekvállalás időzítése, az életmód és a biológiai tényezők egyaránt szerepet játszanak a csökkenő születésszám hátterében.

Történelmi mélypont Európában

Az [Eurostat](#) 2024-ben publikált adatai szerint az Európai Unió teljes termékenységi arányszáma 2022-ben 1,46 volt, ami jelentősen elmarad a népességfenntartáshoz szükséges 2,1-es értéktől. Finnországban a ráta 1,25 körül alakul, Németországban 1,35, és a közép-európai régióban is hasonló tendencia figyelhető meg.

Magyarországon a [Központi Statisztikai Hivatal](#) (KSH) adatai szerint 2023-ban tovább csökkent az élveszületések száma, miközben a természetes fogyás meghaladta a 40 ezer főt.

A tendencia egyértelmű: a gyermekvállalás időpontja egyre későbbre tolódik, és a harmincas generáció biológiai mozgástere szűkül.

A demográfusok szerint a jelenség mögött több, egymással összefüggő tényező áll:

- a gyermekvállalás kitolódása a 30-as életévek közepére
- lakhatási és egzisztenciális bizonytalanság
- fokozott munkahelyi stressz
- életmódbeli változások
- egészségügyi és hormonális problémák

Magyarország különösen érintett: a lakosság száma 9,5 millió alá csökkent, és a halálozások száma évek óta meghaladja a születéseket.

A láthatatlan probléma: növekvő termékenységi nehézségek

Szakértői becslések szerint ma már minden ötödik pár érintett valamilyen termékenységi kihívásban. A probléma nem kizárólag női kérdés: a férfi oldalon is kimutatható a spermiumszám és -minőség csökkenése világszerte.

„A termékenység nem egyik napról a másikra romlik. Évek alatt alakul ki az a hormonális és életmódbeli egyensúlytalanság, amely megnehezíti a fogantatást” – fogalmaz **Szakács Botond**, a [BabyBloom](#) szakértője.

A BabyBloom egy kifejezetten a gyermekvállalás előtti felkészülést támogató komplex formula, amely női és férfi oldalról egyaránt közelíti meg a reprodukív egészség kérdését.

Hozzáteszi: „Ma már tudjuk, hogy a [tudatos felkészülés](#) – akár hónapokkal a tervezett gyermekvállalás előtt – jelentősen javíthatja az esélyeket.”

Mit lehet tenni?

A szakemberek szerint a legfontosabb lépések:

- időben történő orvosi konzultáció
- hormonális és mikrotápanyag-szintek ellenőrzése
- stresszcsökkentés és alvásoptimalizálás
- tudatos, mindkét felet érintő felkészülés

A szakértő szerint a komplex szemlélet – amely az életmódváltást és a megfelelő mikrotápanyag-ellátottság biztosítását egyaránt magában foglalja – jelentheti az egyik lehetséges irányt azok számára, akik szeretnék növelni esélyeiket.

„Azt látjuk, hogy egyre több pár szeretne tudatosan készülni a gyermekvállalásra. A mi szerepünk ebben az, hogy szakmailag megalapozott, mindkét nemet érintő támogatást kínáljunk a felkészülési szakaszban” – teszi hozzá a szakértő.

Társadalmi hatások és jövőkép

Az előregedő társadalom nem csupán statisztikai kérdés. A munkaerőpiacra belépők száma csökken, az egészségügyi és szociális rendszerek terhelése nő, miközben a generációk közötti egyensúly megbomlik.

Bár a demográfiai trendek országos szinten lassan változnak, az egyéni tudatosság és a korai felkészülés valódi különbséget jelenthet a párok életében.

A következő évek egyik kulcskérdése az lesz: hogyan tudja a társadalom támogatni a harmincas generációt abban, hogy biztonságos és egészséges környezetben vállalhasson gyermeket?

Sajtókapcsolat:

- Szakács Botond
- www.babybloom-products.com
- +36 20 490 4508
- botond777@protonmail.com



© BabyBloom

A későbbre tolódó gyermekvállalás és az életmódbeli tényezők egyre nagyobb szerepet játszanak a termékenység alakulásában.



© BabyBloom

A szakértők szerint a termékenység támogatása már a tervezett fogantatás előtti hónapokban elkezdődhet.

Eredeti tartalom: BabyBloom

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=28892>