

Ликбез для будущих родителей

Ну что может быть проще, чем зачать ребенка, подумают некоторые. Во всяком случае, как это делается, мы более или менее знаем. Однако сколько всего должно произойти, совпасть во времени и точно подойти друг другу, чтобы все свершилось!

Недостаток знаний в этой области не всегда является большой помехой, но наличие их поможет быстрее справиться с поставленной задачей.

Визит к гинекологу может решить многие сомнения. Причем советоваться с врачом следует до попыток зачать, чтобы узнать о своем физическом состоянии, уровне питательных веществ в организме, недостаток которых может привести к врожденным дефектам вашего ребенка. Доктор может даже предложить сделать анализ на определение возможных наследственных заболеваний. Но поскольку на приеме у врача не обо всем вспомнишь, что надо спросить (а иногда даже и не знаешь, а о чем, собственно, спрашивать), предлагаем «руководство по зачатию», подготовленное на основе последних достижений науки.

Когда этим следует заниматься

Чтобы забеременеть, прежде всего следует подсчитать, когда у вас наиболее фертильный период. По данным исследования, проведенного в 1995 году Национальным институтом женского здоровья (США), он длится 6 дней: пять дней перед овуляцией и один день после нее. Овуляция происходит каждый месяц приблизительно в середине менструального цикла.

Кроме того, результаты исследования констатируют, что возможность забеременеть падает приблизительно с 36% процентов (если совокупление происходит за два дня до и/или в день овуляции) до 10% (если половой акт происходит за 4—6 дней до овуляции).

Есть простая рекомендация парам, чтобы их занятия сексом точно попадали на период

овуляции, когда женский организм наиболее готов к зачатию: заниматься любовью через день в период между 10-м и 18-м днями (считая первый день менструации как первый день) вашего месячного цикла.

Впрочем, не стоит относиться к таинству акта любви приземленно. Это окажет слишком сильное давление на весь приятный, романтический, не терпящий никакого насилия процесс зачатия. Лучше всего в течение нескольких месяцев просто с удовольствием заниматься любовью немного загодя до предположительного срока овуляции. Когда же вы поймете, что по какой-то причине не можете забеременеть, обратитесь за консультацией к врачу, который и порекомендует, как и когда можно более точно определить день овуляции.

Как часто этим следует заниматься?

Долгое время считалось, что мужчине, чтобы у него накопилось побольше семенной жидкости, следует воздерживаться от секса в течение нескольких дней до наиболее фертильного периода у женщины. Отчасти это верно. Исследования показывают, что чем чаще у мужчины происходит эякуляция, тем меньше у него семенной жидкости.

Однако, как оказалось, это не главное. На самом деле, чем чаще вы занимаетесь сексом, тем быстрее вы достигнете желаемого результата.

Означает ли это, что любовью нужно заниматься каждый день, чтобы увеличить свои шансы забеременеть? Вовсе нет.

Пары, имеющие половые сношения в фертильный период через день, имеют практически столь же высокий процент зачатия (22%), как и те, кто делает это каждый день (25%). А вот у пар, занимающихся сексом один раз в неделю, этот процент снижается до 10, поскольку они попросту могут пропустить основной момент, когда можно забеременеть.

Как этим заниматься?

Народная молва гласит: чтобы зачать ребенка, следует отказаться от определенных сексуальных поз. Это не так. Сперматозоиды похожи на лососей, которые любят плыть

против течения, утверждает доктор медицинских наук Марк Сауэр, профессор акушерства и гинекологии из Колумбийского университета (США). Пары могут не волноваться по поводу принятой ими позы.

Можно проигнорировать также мнение о необходимости после полового акта полчаса лежать на спине, подложив под бедра подушку или подняв ноги вверх.

Когда семенная жидкость оказывается во влагалище, миллионы сперматозоидов устремляются прямо в место назначения и оказываются там уже буквально через несколько минут. А то, что часть спермы вытекает после полового акта, совершенно естественно, и по этому поводу беспокоиться не стоит.

Не паникуйте!

А что если вам не удастся забеременеть так скоро, как вы думали или надеялись? Прежде всего, следует помнить, что после прекращения приема оральных контрацептивов должен пройти, по крайней мере, месяц, чтобы организм пришел в норму. А если вы пользовались противозачаточным средством Депо-Провера, то вам может потребоваться от полугода до года, пока у вас снова не нормализуется овуляция.

Проблемы с зачатием возникают, если женщина курит. Например, в Великобритании провели исследование 17 тысяч женщин в возрасте от 25 до 39 лет. Курильщицы беременели на 22% реже по сравнению с теми женщинами, у которых не было вредной привычки. Кроме того, исследования показали также, что у курящих женщин более высокий процент выкидышей. Так же очень важно выбрать правильную клинику. Ознакомиться с качеством услуг можно использовав [клиника здоровья отзывы](#)

И, наконец, если вы без проблем родили своего первого ребенка, это вовсе не означает, что все так же просто будет со вторым и третьим. Женщинам моложе 30 лет специалисты рекомендуют не волноваться по поводу отсутствия беременности в течение года.

Если вы старше, то трудности забеременеть увеличиваются, поэтому не следует тянуть с врачебной консультацией. Вот какой схемы специалисты рекомендуют придерживаться: женщины в возрасте от 30 до 35 лет должны посетить доктора спустя 6—9 месяцев после неудачных попыток забеременеть, 35—40-летним женщинам лучше обращаться в консультацию после 6 месяцев безуспешных стараний, а дамам после 40 лет — спустя три месяца занятий сексом без предохранения.

Шансы забеременеть в зависимости от возраста женщины:

До 25 лет — 96%

25—34 года — 86%

35—44 года — 78%

Данные Национального центра статистики здоровья (США)