

Что нужно сделать для того, чтобы зачать ребенка? Во-первых, отменить контрацептивы, во-вторых, настроиться на беременность и расслабиться, а в-третьих, набраться терпения и ждать. Если вы пользовались любыми контрацептивами, но не гормональными средствами, можете приступать к зачатию ребенка немедленно. Если же вы предохранялись с помощью таблеток, в этом случае, по мнению российских медиков, не стоит планировать зачатие ребенка в течение ближайшего менструального цикла. Считается, что гормоны, которые вы принимали, могут повлиять на половую систему будущего ребенка. Однако западные специалисты не настаивают на этой предосторожности перед зачатием: всем известны случаи, когда женщины, случайно забывшие принять очередную таблетку, в результате попадали в «интересное» положение, и их беременность ничем не отличалась от других, а развитие малыша шло так, как положено. Как происходит зачатие С первого дня менструации и до четырнадцатого дня цикла (если он длится 28 дней) благодаря гормону ФСГ (фолликулостимулирующему гормону гипофиза) внутри каждого яичника развивается около десяти фолликулов, стенки которых производят женские гормоны эстрагены. Когда один из фолликулов достигает зрелости, гипофиз получает сигнал и отправляет «вниз» еще одного «посланника» - гормон ЛГ (лютеинизирующий гормон гипофиза), который вызывает овуляцию. Через 12-36 часов единственный достигший зрелости фолликул разрывается и выпускает из себя яйцеклетку, которая попадает в маточную трубу и ждет там появления сперматозоидов. И если они там есть или появляются, то происходит зачатие ребенка. Кстати, в отличие от хвостатых долгожителей (сперматозоиды не теряют своей силы на протяжении 48 и более часов) «терпения» яйцеклетки хватает лишь на 24 часа, во время которых и должно произойти самое главное. Благодаря этому точному расписанию можно говорить о том, что женщина готова к зачатию лишь три дня в месяц. Каким именно дням выпадет такая честь, зависит от продолжительности менструального цикла. Если выход яйцеклетки происходит в середине цикла. А он длится 28-30 дней, ждите овуляцию через четырнадцать дней после начала менструации, если же «месячные» посещают вас каждые 25 дней – выход яйцеклетки придется на одиннадцатый день. Перед зачатием ребенка Зачать ребенка, перед зачатиемЧтобы зачать ребенка, важно быть здоровым (это замечание касается и мужчин, и женщин). Для будущих мам особое значение имеет, в каком состоянии находятся маточные трубы (они должны быть гибкими, без сужений и разного рода препятствий) и матка – здоровая и готовая принять плодное яйцо. Плюс к этому у женщины должно быть достаточно цервикальной слизи хорошего качества, которая поможет сперматозоидам поскорее добраться до заветной цели. Если вы задумались о ребенке, необязательно проходить полное медицинское обследование. Исключение составляют те женщины, которые сталкивались когда-либо с гинекологическими проблемами, например инфекциями. В этом случае, перед тем как решиться на беременность, им нужно пройти обследование и получить подтверждение, что все проблемы остались позади. Остальным будущим мамам перед зачатием достаточно простой консультации, во время которой акушер-гинеколог может дать некоторые рекомендации. * Сбросить лишний вес (разумеется, речь не идет о двух-трех килограммах, случайно появившихся во время отпуска). Избыточный вес, так же как и сильная худоба, часто нарушает выработку гормонов и, как следствие, механизмы

овуляции. * Заранее отказаться от курения. Как известно, табак и беременность не самое идеальное сочетание. Тем более что чрезмерное пристрастие к никотину увеличивает риск преждевременных родов. * Вспомнить о праве на отдых и хорошенько отдохните перед зачатием: известно, усталость и стресс могут помешать зачатию ребенка. Что касается всего остального, вам нужно жить нормальной жизнью, не придерживаясь какого-то особого режима. Например, нет необходимости заниматься сексом как можно чаще. Наоборот, частые отношения не увеличивают, а уменьшают шансы стать счастливыми родителями: концентрация сперматозоидов при эякуляции снижается от раза к разу. Идеальный вариант – регулярная половая близость за три дня до и в течение трех дней после овуляции. Перед зачатием определяем день овуляции. Зачать ребенка, перед зачатием. Помните о том, что даже если строго выполнять все рекомендации врачей, поддерживать физическое здоровье и психологический настрой на самом высоком уровне, в первый месяц шансы забеременеть равны 25%. Это читается нормальным явлением, важно только не забывать об этом и не волноваться. Но в том случае, если вам не удастся зачать ребенка за год-полтора, обратитесь к врачу. Сначала специалист посоветует вам составить график базальной температуры – это очень простой, но эффективный способ узнать, как и когда происходит овуляция. Каждый день, перед тем как встать с постели, измеряйте температуру в прямой кишке и составляйте график из этих показателей. До момента овуляции температура будет держаться на отметке ниже 37 градусов С, но в день выхода яйцеклетки она резко поднимается благодаря гормону прогестерону, который вырабатывается во второй фазе цикла. Если перепад температуры будет составлять 0,5 градусов С, значит, овуляция произошла. График базальной температуры говорит о многом. Если совместить его результаты и «историю здоровья» будущей мамы, врачу будет легче помочь женщине, назначить ей лечение или предложить пройти обследования. Одно из них называется гистеросальпингография – это исследование позволяет оценить состояние маточных труб и матки. А для того чтобы определить подвижность и качество сперматозоидов, специалисты посоветуют будущему папе сделать спермограмму. У мужчины сперматозоиды остаются суперактивными до 40-45 лет, хотя их качество и количество теряют некоторые изменения. Но и позже представители сильного пола могут зачать ребенка: кто не слышал о мужчинах, которые становились отцами в 60 лет.