Автор: admin
23.04.2011 22:13 -

Наконец, все обследования и анализы позади.
Ваш врач вместе с вами имеет полное представление о состоянии вашего здоровья.
Если не требуется никакого лечения, врач «даст добро» на запланированную беременность. Не расстраивайтесь, если не добьетесь результата сразу. Статистика говорит, что у 60% пар беременность наступает в течение 6 месяцев, у остальных 40% — в течение 1 года после начала половой жизни без предохранения.
Если вам до 30 лет, у вас регулярные менструации, хорошее здоровье, продолжайте стараться зачать ребенка в течение 1 года. Женщинам в возрасте 30-35 лет следует обратиться к врачу после 9 месяцев неудачных попыток зачать, 35-40 лет — через 6 месяцев, после 40 лет — через 3 месяца.
А следующий этап планирования беременности - определение наиболее благоприятных дней для зачатия, т.е. определения овуляции.
Что такое овуляция?

Овуляция-это период, когда в одном из яичников образуется созревшая, готовая к оплодотворению яйцеклетка. Обычно овуляция происходит регулярно и сопровождается рядом различных признаков, по которым ее можно определить.
Период созревания яйцеклетки вплоть до разрыва фолликула может быть равен от 8 дней до месяца, но обычно он длится около 2 недель. Основным фактором, который влияет на продолжительность этого процесса, является время, требуемое организму для достижения предельного уровня концентрации эстрогенов, что стимулирует повышение содержания лютеинизирующего гормона (ЛГ). Этот гормон отвечает за выход яйцеклетки через разорвавшийся фолликул в брюшную полость.

Овуляция наступает в течение 1-2 дней после резкого подъема уровня ЛГ.
Для оплодотворения сперма должна попасть в тело женщины приблизительно в то же время, когда яйцеклетка в процессе выхода из фолликула. Но яйцеклетка всего 24 часа, а сперма остается способной к оплодотворению несколько суток. Поэтому, планируя беременность, необходимо определить период, при котором зачатие наиболее вероятно – необходимо определение овуляции .
Наиболее благоприятным временем для зачатия ребенка являются август и сентябрь. Солнце, свежие фрукты и овощи, отсутствие простудных заболеваний и летний отдых положительное влияют на зачатие ребенка.
Методы определения овуляции.

1. Календарный метод.
Этот метод рекомендуют только при наличии у женщины регулярного менструального цикла. Подсчитайте количество дней от первого дня предыдущей до первого дня следующей менструации. Это и есть продолжительность вашего менструального цикла.

Середина цикла — это период овуляции.
2. График базальной температуры.
В день овуляции базальная температура еще не растет, а чаще всего падает на 0,1 — это самая низкая температура за весь цикл. Как только овуляция происходит, температура повышается примерно на 0,5 и остается такой (не ниже 37? С) не менее 12-14 дней, до самого конца цикла.
3. Оценка шеечной слизи.
Метод основывается на изменении характера влагалищных выделений до и во время овуляции. За день или в день овуляции возникают выделения, похожие на яичный белок, и количество самих выделений увеличивается.
4. По домашним тестам.
Домашние тесты на овуляцию основаны на эффекте «папоротника» при кристаллизации слюны. Это компактный и эффективный прибор на Украине представляет «ОВУ-тест».