Автор: admin
04.06.2011 23:00 - Обновлено 04.11.2014 11:46

Вы ноконец решили стать родителями. Уже несколько месяцев назад в праздничном настроении вы избавились от презервативов, спермицидных кремов и старушки-диафрагмы. И с тех пор наслаждаетесь сексом без предохранения. Но вот маленькая проблема – дети все не появляются. И это начинает вас беспокоить.

Сколько времени требуется для зачатия? И что вы можете сделать, чтобы помочь природе?

ДЛЯ СУПРУЖЕСКИХ ПАР

Ниже вы найдете советы экспертов супружеским парам, которые начинают беспокоиться из-за того, что продолжительное время не могут зачать.

Выждите 1 год. Если вы моложе 28 лет, у вас превосходная сексуальная жизнь и в вашей истории болезни нет ничего, что бы указывало на возможные проблемы с репродукцией, то совет для вас: продолжайте стараться в течение года.

Статистика: "Примерно у 60% пар зачатие наступает в течение 6 месяцев и у 90% - в течение года. Когда вы становитесь старше, способность к зачатию, естественно, несколько снижается, - доктор Митчел Левин, акушер-гинеколог из отдела охраны здоровья женщин в Кембридже, штат Массачусетс."

ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ

Если аисту нужно не только намекнуть, но и помочь. Вы хотите иметь ребенка, но организм не хочет вам помогать. Нужно ли еще немного подождать или самое время проконсультироваться в клинике по лечению бесплодия? По мнению экспертов, медицинская консультация необходима в том случае, если:

- у вас скудные или нерегулярные менструации и цервикальная слизь не изменяется.

Существует возможность, что у вас не происходит овуляции;

- тест для определения овуляции в течение трех циклов не показал, что у вас происходит овуляция;

- вам еще нет 35 лет и вы не можете забеременеть в течение года без предохранения, либо вам за 35 и вы не смогли забеременеть в течение 6 месяцев;

- у вас выделяется молоко либо растут волосы, как у мужчины, на груди, над верхней губой или на подбородке. Возможно, это гормональные нарушения;

- вы или ваш партнер болеете хламидиозом - это заболевание, от которого могут разрушаться фаллопиевы трубы у женщины, воспаляться и рубцеваться система семенных протоков у мужчины;

- в вашей истории болезни присутствуют воспалительные заболевания органов малого таза, эндометриоз, поликистозная болезнь яичников, хирургические операции на органах брюшной полости и мочевой системы, травмы брюшины, эпизоды чрезмерно высокой температуры тела, свинка или корь;

- вы использовали внутриматочные противозачаточные средства;

- вы или ваш партнер имели дело с некоторым веществом, вроде свинца, который, вредно влияет на фертильность.

"Даже у женщин в возрасте 20 - 30 лет овуляция не происходит ежемесячно, - замечает д-р Джозеф Х.Беллина, директор международного института Омега, клиники по лечению бесплодия в Новом Орлеане, штат Луизиана. - У женщин 30 лет вероятность ежемесячной овуляции начинает снижаться, вот почему чем вы старше, тем скорее вам надо проконсультироваться со специалистом".

Поговорите друг с другом. Вы точно оба уверены в том, что хотите иметь ребенка? Или один из вас еще колеблется?

Существует много примеров, когда пары, пытавшиеся в течение нескольких лет зачать, искренне этого не желая, не смогли сделать этого до тех пор, пока полностью не исчезла неуверенность одного из партнеров.

Дайте волю страсти. "Не вспоминайте об овуляторных циклах и запланированном

сексе до тех пор, пока вы абсолютно не уверены в том, что вам нужно об этом беспокоиться. Если у вас есть время, дайте страсти захватить вас, - советует д-р Милкман. - Очень часто это помогает лучше всяких планирований".

Разгрузка рабочих планов. "Работомания и постоянное напряжение могут тяжелым бременем давить на способность к зачатию, - заверяет доктор Левин. - Я видел большое колиство людей, делающих карьеру, и говорил им: "Задумайтесь над той установкой, которую вы даете своему телу". Ведь ваш организм знает, что период чрезмерного напряжения - не идеальное время для того, чтобы зачать ребенка.

Используйте стандартную позицию. "Положение мужчина сверху является самым лучшим для зачатия, - считает доктор Беллина. - Женщина должна оставаться в положении лежа еще 20 минут после того, как у ее партнера произошла эякуляция".

"Я рекомендую супружеским парам иметь половое сношение с целью зачатия ребенка непосредственно перед сном", - говорит он.

Перестаньте курить. Сигареты вредят плодовитости и у мужчин, и у женщин. Обследования мужчин показали, что у курильщиков значительно чаще, чем у некурильщиков, количество спермы меньше нормы и меньшая подвижность сперматозоидов.

Обследование 17 032 женщин, проведенное в Великобртитании, показало, что чем больше сигарет выкуривает женщина за день, тем меньше вероятность того, что она фертильна.

ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Вот несколько рекомендаций, которые женщины могут выполнить для увеличение шансов на зачатие.

Убедитесь в том, что у вас наступает овуляция. Регулярны ли ваши месячные периоды? Если нет, то, возможно, у вас не происходит овуляции.

"Одним из признаков овуляции являются заметные изменения в слизи, выделяемой из шейки матки, - объясняет доктор Милкман. Примерно в середине цикла слизь жидкая, водянистая и прозрачная. К другим признакам относят предменструальную

болезненность груди, спазмы и овуляционную боль".

Другим способом является тест на овуляцию".

Если вы получили положительный результат в первый же месяц, когда вы его использовали - это превосходно. Если прошло 3 цикла без положительного результата, это может означать, что либо тест недостаточно чувствителен, либо у вас нет овуляции. В любом случае проконсультируйтесь у репродуктолога.

Старайтесь поддерживать свой вес в норме. У многих женщин на овуляцию влияет вес. В общем, чем ближе ваш реальный вес к идеальному, занесенному в статистические таблицы параметров тела, тем лучше.

Врачи установили, что жир тела действительно может вырабатывать и накапливать эстроген - гормон, который готовит организм к беременности. Когда общее количество эстрогена в организме слишком высокое или слишком низкое, общий баланс гормональной системы может быть нарушен.

Исследование, выполненное эндокринологом - специалистом по репродукции, д-м Дж.Уильямом Бейтсом, профессором акушерства и гинекологии и деканом медицинского факультета Южнокаролинского медицинского колледжа, показало, что у 29 худеньких и неовулирующих женщин начались овуляции после того, как они прибавили в весе столько, чтобы попасть в эти 95% идеала. В другом исследовании д-ра Бейтса у 11 из 13 неовулировавших женщин с избыточным весом восстановилась овуляция после того, как они потеряли в весе.

Правильно выберите время для зачатия. "Если овуляция происходит нормально, дело может быть в том, что вы не занимаетесь любовью в момент, когда вы наиболее фертильны. Возможно и такое простое объяснение отсутсвия беременности, - считает доктор Левин.

Не спринцуйтесь. Все, что изменяет величину pH во влагалище, может повредить сперматозоиды. Это касается различных спринцеваний, смазывающих веществ и желе.

"Я не рекомендую женщинам, желающим зачать, спринцеваться, - говорит д-р Милкман. - Если вы оставите влагалище в покое, оно само сделает все необходимое, чтобы

очиститься".

Поменьше кофеина. Если вы пьете больше одной чашки кофе в день, это может уменьшить ваши шансы забеременеть. То же самое происходит в том случае, если вы поглощаете эквивалентное количество кофеина с шоколадом, безалкогольными или другими напитками, содержащими кофеин.

При обследовании 104 женщин, которые пытались забеременеть, ученые из Национального института по изучению влияния окружающей среды на здоровье установили, что у тех, кто за день получает кофеина больше, чем содержится в одной чашке кофе, вероятность зачатия наполовину меньше, чем у тех, кто употребляет меньшее количество кофеина.

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Дайте вашей сперме время для восстановления. "Любое вирусное заболевание, сопровождающееся повышенной температурой тела, может подавлять образование спермы в течение почти 3 месяцев, - поясняет доктор Нейл Баум, директор клиники мужского бесплодия в Новом Орлеане. - Сильная простуда может оказать такое же действие".

Почему влияние болезней такое длительное? Согласно мнению доктора Баума, при нормальном цикле сперма образуется за 78 дней. Требуется еще 12 дней для того, чтобы сперма созрела.

Откажитесь от стероидных гормонов. "Анаболические стероиды могут отключить работу гипофиза и изменить естественный баланс гормонов в организме, - утверждает доктор Баум. - Для атлетов проблемы бесплодия не редкость, - добавляет он. - Длительное применение стероидов может нанести непоправимый вред яичникам".

Будьте осторожны с лекарствами и алкоголем. Различные лекарства, продающиеся по рецепту и свободно, могут значительно уменьшить количество сперматозоидов. Если вы не уверены в лекарстве, которым пользуетесь, проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом.

Различные исследования показывают, что хроническое употребление алкоголя и марихуаны также может быть причиной бесплодия.

Держите яички в прохладе. Природа избрала способ поддержания температуры ваших яичек на 0,5°С ниже, чем температура тела, разместив их снаружи тела. Но если ваша внутренняя температура поднимается слишком высоко или нагреваются сами яички, то это может повлиять на образование спермы.

Доктор Баум советует остерегаться чрезмерных физических нагрузок, повышенных температур, горячих ванн и плотно прилегающего нижнего белья, если вы хотите стать отцом ребенка.