

Женщина в постели: как зачать здорового ребенка?

Это только на первый взгляд кажется, что зачать ребенка мужчине и женщине пара пустяков – достаточно не предохраняться, и все будет тип-топ. Но нам ведь абы какой ребеночек не нужен: хочется, чтобы он был здоровый и, по возможности, гениальный. Если вы этим делом решили заняться с утра пораньше – вынужден вас огорчить: вероятность того, что у вас все получится – минимальная. Медиками доказано, что лучше всего для зачатия подходит вторая половина дня, еще лучше – после 17 часов, потому что в данное время суток в организме мужчины количество активных сперматозоидов максимально.

Нужно ли для того, чтобы забеременеть, ежедневно по несколько раз штурмовать вершину любовных отношений? Отнюдь. Это одно из самых главных заблуждений в сфере интимной жизни. Согласно медицинским данным, пары, занимающиеся любовью каждый день, имеют достаточно высокий процент зачатия, но он составляет не более 25%, в то время как женщины, практикующие сексуальные отношения через день, способны забеременеть в 22% случаев. И уж совсем невелик процент счастливиц, которые вытащили счастливый билет, занимаясь сексом раз в неделю – таких не более 10%.

Думаю, в нашем просвещенном веке нет особого смысла пояснять данную ситуацию: все интимные встречи, которые произойдут вне овуляции, можно смело отнести к «холостым выстрелам» – зачатие не произойдет из-за того, что в лоне женщины не будет готовой к оплодотворению яйцеклетки.

А вообще ежедневные попытки снижают вероятность беременности, иногда из-за того, что «живчики» просто не успевают как следует созреть. Так что наиболее оптимальным ритмом для зачатия является четыре-пять актов в неделю. При этом наблюдается такая пропорция: 60% абсолютно здоровых сексуальных пар, не предохраняясь, могут зачать ребенка в течение полугода, 80% в течение года и 90% – в период до двух лет. Так что бить тревогу нужно уже после двух лет полноценной и регулярной половой жизни.

Почему же нельзя добиться 100% уверенности? Дело в том, что примерно 1-2 раза в год яйцеклетка сама не может созреть, и беременности не происходит при всем старании. «Пустышки» обычно бывают в экстремальных климатических условиях – холодной суровой зимой, когда организм бросает все свои силы на то, чтобы создать женщине

максимальный комфорт в лютый холод, или жарким летом, когда происходит перегрев организма. Так что оптимальным временем года, по мнению медиков, является либо ранняя весна, когда все зацветает и женщина находится на эмоциональном подъеме, либо золотая осень, когда яркие багряные краски радуют глаз.

Кто является «слабым звеном» для зачатия здорового ребенка: мужчина или женщина? Да простят меня представители сильного пола – чаще всего именно мы. Ведь даже не очень большая доза алкоголя – водки, коньяка или пива (вспомним, 100 грамм для храбрости) существенно бьет по жизнеспособности мужских клеток. Хилый, вялый и малоподвижный «живчик» вряд ли достигнет конечной цели своего путешествия. Да к тому же, выдерживая такую яростную атаку неблагоприятных факторов, есть вероятность того, что цели может достигнуть «раненый боец», и тогда здоровье будущего малыша находится в соотношении «фифти-фифти».

Так что, милые дамы, проконтролируйте, по возможности, чтобы отец вашего будущего ребенка хотя бы за полмесяца до предстоящего зачатия «не пил и не курил, и цветы всегда дарил...» Все это в полной мере относится и к вам, прекрасные искушительницы – никакого «шампусика» и тонких ароматных сигарет! Вместо этого нужно хотя бы на три-четыре недели сбалансировать свое питание, чтобы организм получал в достаточном количестве все необходимые микроэлементы и витамины. Это касается обоих партнеров, так как будущий ребенок начинается с двух клеток: женской и мужской.

Влияет ли поза на зачатие? И да, и нет! В обычной, классической позе, которую еще называют миссионерской (если у женщины нет классического загиба матки), оплодотворение происходит безо всяких проблем. Для тех, у кого есть загиб, лучше использовать позу «мужчина сзади». А вот две несколько экзотические позы – «женщина стоя» и «наездница» вероятность беременности несколько снижают, так как семенная жидкость может покинуть вагину еще до того, как успеет продвинуться в направлении яйцеклетки.

Связывает «живчиков» по рукам и ногам излишне кислая среда (так происходит при многих воспалительных процессах в женских половых органах). Поэтому, прежде чем заниматься зачатием, нужно обязательно посетить гинеколога и убедиться, что воспалительных процессов не наблюдается. Есть еще один нехитрый способ, которому нас учила в медицинском училище одна старая акушерка. Вероятность зачатия повышается, если кислую среду вагины перед началом акта любви слегка «погасить» с помощью легкого раствора соды. Легче всего это сделать с помощью спринцевания, но,

боюсь, нынешнее молодое поколение вряд ли готово на такие «жертвы». При этом злоупотреблять подобным способом не стоит – «перебор» ведет к нарушению естественной микрофлоры.

Можно ли смоделировать идеальный акт для зачатия ребенка? Давайте попробуем. Примерно за неделю-полторы до окончания очередного цикла у женщины вы должны исключить из рациона алкогольные напитки, отказаться от курения и сбалансировать питание. Далее, вы спокойно дожидаетесь наступления «естественного перерыва» в организме женщины и не пристаёте к ней со своими домогательствами. С десятого дня после начала цикла вы планомерно приступаете к «осаде» крепости. Желательно заниматься этим через день и не частить; доказано, что «гвардия» «живчиков» находится в первом «залпе», потом остается только второй и третий эшелоны, менее приспособленные к жизни.

Нужно ли доводить женщину до оргазма? Как показывает практика, это не совсем правильно – ведь при оргазме шейка матки приподнимается, и сперматозоидам гораздо труднее в нее проникнуть. Но есть и другое мнение – мол, оргазм женщины – наивысшее проявление любви женщины! Скорее всего, это заблуждение. Ведь сам факт того, что женщина готова зачать от вас ребенка – и есть наивысшее проявление ее любви к вам.

Как вести себя после того, как «залп» произведен? Не вскакивайте с постели, и ни в коем случае не летите сломя голову в душ. Женщине рекомендуется какое-то время (примерно полчаса, для верности) спокойно полежать в постели. Можно включить тихую, расслабляющую музыку, без всяких там «бум-бум-бум». Мужчине тоже очень полезно провести это время рядом с женщиной, но не отвернувшись спиной, а обсуждая, например, спокойные темы, поддерживая женские фантазии.

Не факт, что зачатие произойдет с первого же раза. А потому, господа мужчины, будьте внимательны, тактичны, предупредительны к матери своего будущего ребенка, и не в течение этого «медового дня», а гораздо чаще. Скажем, на протяжении всей беременности. И тогда шанс того, что малыш будет абсолютно здоровеньким, многократно повышается.

Можно ли во всем этом полагаться исключительно на природу? Конечно, можно. Но давайте вспомним, сколько времени и мучительных раздумий вызывает, к слову, выбор при покупке телевизора, холодильника, стиральной машины, не говоря уже об

Женщина в постели: как зачать здорового ребенка

Автор: Eleyne Estrada
17.09.2013 22:32 -

автомобиле. А тут идет речь о вашем ребенке! Не ленитесь, и малыш отблагодарит вас сполна!

Автор - **Юрий Москаленко**

[Источник](#)