Автор: m.macon
28.10.2013 21:25 -

Как легко забеременеть?

Эту статью пишу для тех, кто не в курсе, что такое овуляция, как определить её срок для того, чтобы забеременеть. Прочитав массу соответствующей литературы, я поняла, что эта информация очень важна и кому-то может пригодиться. Не буду писать заумными словами и вкратце изложу всё простым и доступным языком.

Что же такое овуляция? Это естественный процесс, который регулярно протекает в организме каждой здоровой женщины детородного возраста. Во время овуляции из яичника (один раз из правого, второй - из левого) выделяется одна яйцеклетка (или больше), которая потом в течение суток готова к оплодотворению. У каждой женщины сроки различные, но овуляция происходит приблизительно в середине менструального цикла.

Определить точный срок овуляции можно несколькими способами. Нижеизложенные варианты выполнимы в домашних условиях без медицинской помощи.

Расчёт по менструальному циклу.
Если у вас регулярный менструальный цикл, можете попробовать вычислить приблизительный срок овуляции. Для этого нужно регулярно отмечать длительность менструального кровотечения, и если точно определите дату первого дня следующей менструации и отнимете 12-16 дней, в этот период вероятнее всего и произойдёт овуляция. Если у вас цикл нерегулярный, этот метод не очень надёжен. Однако, к примеру, длительное употребление противозачаточного средства может сдвинуть овуляцию и при регулярном цикле, так как действие оральных контрацептивов основано на предотвращении овуляции, и вы срок не сможете определить. Также у женщин часто происходят сбои цикла, и бывают случаи, когда овуляция вообще не происходит, но менструация протекает нормально. Поэтому этим методом советую лучше не пользоваться, особенно, если уже долго хотите забеременеть и не желаете ждать.

Измерение базальной температуры.
Этот способ определения овуляции намного надёжнее. Температуру нужно мерить одним и тем же градусником всегда утром сразу же после пробуждения в постели. Можно мерять во рту, подмышками, но точнее всего температура будет во влагалище. Градусник нужно держать 3-5 минут и данные записывать в менструальный календарь. Во время менструального цикла температура может резко понизиться перед овуляцией,

после овуляции базальная температура повышается на несколько десятых градуса по Цельсию. Температура будет повышенной до следующей менструации. Измерять нужно хотя бы 3 регулярных менструальных цикла.

Плотность маточной слизи во время менструального цикла меняется. В бесплодные дни слизь густая, немного мутная, и если возьмёте её меж двух пальцев, промнёте и пальцами растянете, она должна разорваться. Если консистенция меняется, и слизь становится жидкой, прозрачной и тянущейся, это признак приближающейся овуляции. На точность этого метода могут влиять различные заболевания (даже такие «невинные», как молочница, гарднереллез и другие), при которых нарушается нормальный вид выделений.

Если супружеской паре не удаётся забеременеть в течение одного года и с использованием выше излагаемых методов, нужно идти к врачу, который может определить срок овуляции намного точнее, например при помощи ультразвука или анализа крови, а также определит уровень прогестерона, который покажет, бывают ли овуляции вообще. Также необходимо обследовать и партнёра, потому что не всегда в сбоях виновата женщина.

В интересах сохранения брака не сосредотачивайте половую связь только на днях овуляции, чтобы процесс, призванный доставить радость и удовольствие, не сводился к выполнению обязанностей воспроизведения потомства.

Идеальная частота половых отношений - приблизительно 3 раза в неделю. Давайте подсчитаем: способность сперматозоида оплодотворить яйцеклетку длится 2 дня после половой связи, яйцеклетка способна оплодотвориться в течение 12 часов после овуляции. Поэтому частоты половых отношений через день должно хватить к успешному оплодотворению яйцеклетки. Но никто не говорил, что **этим** нельзя заниматься каждый день, и несколько раз в день!

Любите друг друга, плодитесь и размножайтесь, дорогие мои!

Автор - **Людмила Иванитская**
Источник