

Я красоту в житейской хляби

ловлю глазами почитателя:

беременность в хорошей бабе

видна задолго до зачатия.

И. Губерман

Казалось бы, что может быть проще, чем забеременеть. Действительно, народ сегодня грамотный: пытаются все планировать заранее даже пол будущего ребенка. И после месяца безуспешных попыток спешат поставить себе диагноз «бесплодие», хотя бесплодия может не быть и в помине. Так какие же причины могут тормозить наступление счастливых девяти месяцев?

Для начала, женщине надо проконсультироваться с врачом-гинекологом. Кроме того, надо санировать очаги хронической инфекции, источником которой у будущей мамы являются зубы, носоглотка, влагалище и кишечник. Не пренебрегайте консультацией стоматолога, дерматовенеролога, ЛОР-врача. Задача дерматовенеролога - проверить обоих супругов на такие инфекции, как сифилис, урогенитальные инфекции (хламидиоз,

микоплазмоз, уреоплазмоз и т.д.), гепатит. Найденные инфекции желательно пролечить до наступления беременности.

За 2-3 месяца до планируемого зачатия женщина прекращает употреблять гормональные контрацептивы, потому что их остаточные количества в организме уменьшают всасывание витамина С, магния, фолиевой кислоты и увеличивают всасывание витамина А, который вреден для будущего ребенка. Известно, что в первые месяцы их отмены увеличивается вероятность рождения двойни, т.к. из яичников может выходить не одна, а две яйцеклетки.

Надо проверить восприимчивость к краснухе. Если иммунитета нет, то необходимо сделать прививку. После вакцинации следует избежать беременности в течение 3 месяцев. Краснуха очень опасна в первые 12 недель беременности и может спровоцировать врожденные аномалии плода.

Также может понадобиться и консультация других специалистов: аллерголога - при наличии у вас аллергии, генетика - при наследственных заболеваниях в семье, а также в случаях мертворождения и выкидышей.

При выполнении этих рекомендаций, вероятность того, что беременность и роды пройдут нормально составляет 99%.

ОВУЛЯЦИЯ - ОПТИМАЛЬНЫЕ ДНИ ДЛЯ ЗАЧАТИЯ

Как правило, наиболее подходящими для зачатия считаются дни овуляции (выхода зрелой яйцеклетки). Это происходит примерно за 16-14 дней до начала следующего месячного цикла. Но беременность может наступить в любой день. Это зависит от особенностей цикла женщины и от фертильности (способности к оплодотворению)

мужчины.

Имейте в виду, что беременность может не наступить сразу, так как даже у здоровых молодых женщин в году есть 1-2 цикла, в которые овуляции не происходит. Кроме того, по статистике, даже у здоровой пары, половой акт, совершенный в день овуляции, приводит к беременности лишь в 30% случаев. К тому же, на овуляцию влияют многие факторы: стрессы, перемена климата и прочее.

Считается, что чтобы вероятность зачатия была максимальной, у пары, должен быть один половой акт в сутки, примерно, за 6 дней до начала овуляции и два дня после.

По статистике, здоровой семейной паре, которая занимается сексом 2-3 раза в неделю без контрацептивов, для зачатия обычно требуется от 6 месяцев до года. Так что не переживайте, если с первого раза у вас ничего не вышло.

Это может быть связано с недавним приемом противозачаточных таблеток, стрессами, переменой образа жизни и другими факторами.

ПИТАНИЕ Фолиевая кислота занимает одно из ведущих мест по профилактике некоторых врожденных заболеваний. За 2-3 месяца до зачатия и в первые 3 месяца беременности необходимо есть продукты, содержащие фолиевую кислоту: свежую

Секс с умом, или что нужно для зачатия

Автор: Fordrenis
23.06.2007 03:16 -

зелень (избегая петрушки), капусту, свеклу, морковь, картофель, горох, бобы, цельнозерновые продукты, отруби, семечки и орехи.

Не рекомендуется злоупотреблять печенью и другими продуктами, в которых содержится слишком много витамина А, вредного для будущего ребенка.

Итак, когда врачи дали добро, возьмите на заметку правила, соблюдение которых необходимо придерживаться будущим родителям:

1. Не пить и не курить,
2. Не болеть.
3. Не принимать лекарства, не посоветовавшись с врачом.
4. Не принимать горячих ванн, не ходить в бани и сауны.

Кроме этого, есть отдельные рекомендации для будущих мам и пап.

Это связано с тем, что женщины в большей степени рискуют потомством, потому что уже с рождения носят в своем организме все созревающие, в течение всей жизни, яйцеклетки, а поражающие их факторы действуют непрерывно. Даже такие невинные напитки как чай и кофе дамам, планирующим беременность, рекомендуется употреблять не больше двух чашек в день, а лучше перейти на полезные травяные чаи и фрукты и овощи. А ещё за три месяца до предполагаемого зачатия необходимо начать принимать поливитамины для беременных, помимо прочего, содержащих фолиевую кислоту.

Мужчинам немного легче, новое поколение сперматозоидов вызревает в среднем за 72 дня, но и они могут тоже подвергаться негативным воздействиям. Например, при рентгеновском исследовании. Также негативно может сказаться занятие экстремальными, травматичными видами спорта, а также тяжелые изнурительные физические нагрузки. Также важно не перегревать яички. Они не случайно находятся снаружи. Их температура вовсе не 36,6 а всего 35 градусов. Поэтому перегревание яичек в бане или при работе в горячем производстве, ношение тесного, особенно синтетического белья или джинсов, может ухудшить качество спермы.

Только у 60% супружеских пар зачатие происходит в течение первых 6-ти месяцев. Ещё 20% могут зачать ребенка в течение года. Из оставшихся 20%, половина добивается желаемого в течение 2-х лет. А оставшиеся 10% считаются бесплодными.

Так было до недавнего времени. Сегодня, благодаря высоким технологиям современной медицины, бесплодие, как мужское, так и женское, перестало быть приговором. ПРОГРАММА ЭКО (Экстракорпорального оплодотворения), которая существует в медицинском центре помогла стать родителями многим парам. Помимо этого, акушеры-гинекологи центра занимаются лечением привычного невынашивания и различных форм бесплодия.

По статистике мужское бесплодие встречается не реже, чем женское.

Так, если у мужчины спермограмма говорит о малой подвижности сперматозоидов, то шансы стать отцом у него резко снижаются. Впрочем, причиной бесплодия или невынашивания может стать и иммунный конфликт, вызванный выработкой в женском организме антител, блокирующих продвижение сперматозоидов к яйцеклетке. Поэтому обследование, а при необходимости и лечение, в данном случае, требуется обоим партнерам. К лечению подключится врач уролог-андролог.

Когда же желанная беременность наступила, женщина может выбрать стандартную или индивидуальную программу ведения беременности.

Под нашим патронажем рождаются красивые и здоровые дети!

Приходите к нам и убедитесь: быть родителями - это прекрасно!

Секс с умом, или что нужно для зачатия

Автор: Fordrenis
23.06.2007 03:16 -

Лечебно-диагностический центр «Альтернатива»;

Москва, Б. Староданиловский пер., д. 5, метро «Тульская»;

тел.: (495)105 - 77 - 54 (многоканальный)

(499)130 - 65 - 72 (круглосуточно)

ежедневно с 9-00 до 21-00, включая выходные и праздничные дни

www.alternativa-mc.ru