



Вы готовы к появлению ребенка! Теперь вы, вероятно, задаетесь вопросом: сколько нужно потратить времени, чтобы забеременеть, когда нужно заниматься сексом и как часто? Мы поможем вам ответить на эти вопросы.

Вероятность

Это - основной вопрос: какие шансы забеременеть в этом месяце? Для большинства пар, которые планируют зачать ребенка, шансы забеременеть в каком-то определенном месяце составляют приблизительно 15 % - 25 %.

Среднестатистические шансы забеременеть:

- * 40 % в течение первых трех месяцев проб;
- * 70 % в течение шести месяцев проб;
- * 85 % в течение первого года.

Но есть некоторые нюансы, которые влияют на возможность быстрого оплодотворения:

- * **Возраст.** После 30-ти шансы забеременеть значительно снижаются, а к 40 – снижаются до критического уровня.
- * **Нерегулярные менструальные циклы.** Нерегулярный цикл приводит к неправильным расчетам овуляции.
- * **Частота сексуальных контактов.** Это может казаться довольно очевидным, но, тем не менее, чем чаще вы занимаетесь сексом, тем вероятнее вы можете забеременеть.
- * **Если в течение года, попытка забеременеть не увенчалась успехом,** проконсультируйтесь с вашим врачом. Возможно, вам необходимо пройти тесты на бесплодие.
- * **Болезни или условия, которые могут повредить беременности.**

Разберитесь со своим циклом

Большинство женщин способны самостоятельно рассчитать дни овуляции, при условии регулярного цикла. Важно отметить, что у многих женщин цикл не регулярный. Некоторые Клиники предлагают онлайн инструменты, которые позволяют составить точную диаграмму цикла и вычислить дату овуляции.

Цикл начинается в первый день кровяных выделений и заканчивается в день перед началом следующего цикла. Длительность цикла у женщины может изменяться от 21 до 35 дней или больше. Если длительность вашего цикла изменяется на несколько дней каждый месяц, то ваш цикл считается нерегулярным.

Секс

Второй по популярности вопрос, среди пар, готовящихся стать родителями: Как часто должен быть секс? Ответ - часто.

Многие пары, занимаясь подсчетами правильных дней тратят много энергии. Теоретически, такой подход имеет смысл. Недавние исследования показали, что самый подходящий момент для оплодотворения длится очень недолго: по сути, это - только четыре - пять дней, до и в день овуляции непосредственно. В остальные дни ваши шансы забеременеть снижаются до нуля. Таким образом, количество секса нужно увеличить в этот пяти - шестидневный период.

В то время, как секс в дни овуляции имеет логичный смысл, у этого есть некоторые недостатки - прежде всего – ваш организм не всегда ведет себя с точностью часового механизма. Даже если ваш цикл регулярный, овуляция может быть позже или раньше запланированной вами даты.

Совет профессионала – занимайтесь сексом 2 - 3 раза в неделю. А если хотите, можете и не останавливаться на этом. Исследования показали, что частые сексуальные контакты увеличивают ваши шансы стать родителями.

Противозачаточные средства

Люди, часто интересуются как быстро исчезает эффект от противозачаточных пилюль при прекращении их употребления. Фактически, забеременеть можно сразу же, как только гормоны перестали попадать в ваш организм, хотя во многих случаях это может занять несколько месяцев.

При этом, вопрос, касающийся безопасной беременности после пилюль, также очень часто поднимается парами. У женщин, которые беременеют сразу же после отказа от противозачаточных средств, будет точно такой же здоровый ребенок, как и у женщин, которые выжидали несколько месяцев.

Источник: <http://www.eurolab.ua>