Автор: Administrator
08.08.2008 12:25 -



1. Прекратите использовать средства контрацепции. Это кажется очевидным, но некоторые вещества оказывают длительный эффект на организм. В случае с противозачаточными таблетками врачи рекомендуют подождать месяц или больше после прекращения приема препарата (о чем следует проконсультироваться с гинекологом).

2. Хронические заболевания. Высокое кровяное давление, избыточный вес, диабет и многие другие факторы (не говоря уже о венерических заболеваниях) влияют на вашу способность забеременеть и родить здорового ребенка. Однако, это не значит, что вы не можете этого сделать. Просто нужно грамотно подойти к этому вопросу и проконсультироваться с врачом.

3. Питайтесь правильно. Сбалансированная диета, состоящая из белка, фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, с минимальной составляющей жирного и сладкого необходима не только во время беременности, но и до нее.

4. Принимайте фолиевую кислоту. Она предотвращает возникновение у плода серьезных дефектов мозга и нервной системы, которые могут формироваться у зародыша с первых дней, поэтому важно употреблять фолиевую кислоту еще до зачатия.

5. Бросайте вредные привычки, так как никотин, алкоголь и наркотики приводят к возникновению необратимых процессов у зарождающегося организма.

6. Определите день. Если цикл составляет 28 дней, то наиболее благоприятный для

зачатия 14 день (считая от первого дня последних месячных). Если цикл 30 дней- то 16 день. Если цикл 32 дня – то 18.

7. Обратите внимание на выделения. Когда происходит овуляция, организм выделяет тонкую скользкую субстанцию, способствующую прохождению спермы. Если наблюдать за собой каждый день, то вы заметите эти выделения похожие на ощупь на яичный белок, происходящие в самые благоприятные для зачатия дни.

8. Мужское нижнее белье. Когда яички зажаты и перегреваются в плавках, количество спермы значительно снижается. Если вы планируете завести ребенка, то ваш мужчина должен избегать саун, горячих ванн, физических переутомлений, а также носить свободное нижнее белье.

9. Позиции во время секса, способствующие зачатию. Лучше всего подойдут «миссионерская», «доги-стайл», «бок о бок». Избегайте позиций, когда женщина находится сверху, стоит или наклонена.