

detkityumen.ru

9 советов тем, кто хочет иметь ребенка

Правило первое. Самое главное, что требуется от мужчины, чтобы его сперматозоид был подвижным. Дело в том, что мужская половая клетка все свое "горючее" несет на себе. А энергия ей крайне необходима: есть энергия - сперматозоид далеко побежит, нет энергии - на месте остановится. И ни о каком зачатии тогда речи быть не может.

Поэтому мужчину нужно заблаговременно должным образом готовить, хотя бы последние две недели перед решающим половым актом.

Для этого его надо правильно кормить:

В подготовительный рацион входят: мясо, любые орехи, витамин Е, янтарная кислота (она улучшает общий обмен веществ). Такое питание повышает подвижность сперматозоида.

Кроме того, перед тем как мужчина ляжет в постель для зачатия, он должен 2 - 3 дня воздерживаться от половых актов. Воздержание нужно, чтобы накопился необходимый объем сперматозоидов и чтобы сперма успела созреть. Чтобы доказать своим пациентам необходимость воздержания, специалисты обычно приводят известный в сексологической практике случай. Американская семейная пара долгое время страдала бесплодием. Оказалось, что желание иметь ребенка было настолько велико, что они трудились над этим два-три раза в день. После того как доктор запретил им заниматься излишеством, гиперсексуальным американцам удалось зачать дитя.

Правило второе. Половой акт с целью зачатия должен быть однократным! Первое сношение - самое решающее. Все остальные моменты на самом деле доставляют лишь удовольствие. Этому есть научное объяснение. Во время первого полового акта бывает самая большая концентрация сперматозоидов. После него концентрация уменьшается в 2 раза. А потом уже, как шутят специалисты, будет одна вода.

Правило третье. Как только произошло семяизвержение, пенис нужно сразу выйти из влагалища, чтобы не разбрызгать лужицу спермы. Тогда вероятность зачатия будет значительно выше.

(Кстати, это же правило нужно соблюдать и по другому поводу - если у мужчины есть какое-то воспаление, то лишнее время пребывания во влагалище повысит риск заражения женщины.)

Правило четвертое. Если очень хочется иметь ребенка, желательно во время полового акта женщину до оргазма не доводить. Дело в том, что при оргазме шейка матки приподнимается, и сперматозоидам, как альпинистам, придется покорять эту вершину, а проходить лишний путь, как известно, даже мужчины не любят.

Если половой акт проводить без оргазма, шейка матки остается на месте, лужица спермы без труда покрывает вход в нее, и сперматозоиды свободно проникают внутрь. Впрочем, некоторые женщины уверяют сексологов, что забеременели на пике взаимного экстаза с сексуальным партнером. Но это всего лишь их личные фантазии. В таких случаях специалисты, посмеиваясь, просто пожимают плечами: дескать, повезло, и слава Богу.

Правило пятое. Очень важно для зачатия правильно выбрать время. Обычно в середине цикла женщина более плодотворна. В это время созревает яйцеклетка. Дни можно вычислить по базальной температуре, которая измеряется, как известно, в анальном отверстии. Кроме двух дней овуляции (созревание женской яйцеклетки)

благоприятными для зачатия считают 5-6 дней до нее - столько дней живет сперматозоид, дожидаясь "невесты", и все это время он дееспособен.

В течение 6 дней после овуляции тоже можно забеременеть, поскольку все это время остается дееспособной женская яйцеклетка.

Раньше во многих религиях оговаривалось время, когда половая жизнь категорически запрещалась. Обычно под запретом были 7 дней после менструации. Обычай соблюдался строго: от женщины требовали предъявить чистую простынь, что означало окончание месячных. И это было точкой отсчета запретного времени. Поэтому пик половой жизни приходился именно на середину цикла, когда вероятность зачатия была наиболее высока. Таким образом религия строго и беспощадно наставляла женщин беременеть. Однако известны случаи, когда женщина беременела и во время менструации. Специалисты считают это сбоем в цикле.

Правило шестое. Перед сношением женщине неплохо бы проспринцеваться содовым раствором. Дело в том, что нередко у нее бывает воспаление, о котором она даже не подозревает. Из-за него образуется кислая среда, которая очень вредна для здоровья сперматозоидов - они в ней просто погибают. Сода нейтрализует кислую среду. Бояться спринцевания не стоит, поскольку, даже если никакого воспаления нет, слабый раствор соды никому не повредит.

Правило седьмое. После того как произошло семяизвержение, от мужчины уже мало что зависит. Дальше все зависит от женщины. Она обязательно должна полежать, а не вскакивать сразу с постели, даже если очень хочется принять душ.

Кстати, лежать тоже нужно уметь. При обычном расположении матки и шейки женщина должна лежать на спине, прижав колени к груди. В том случае, если у нее загиб матки, то лежать нужно на животе. В таком положении шейка сможет погрузиться в лужицу спермы.

Бывают случаи, когда требуется совет гинеколога. Например, если у женщины есть воспаление придатков, шейка матки может повернуться в сторону, а в какую именно - определит только врач. Тогда после сношения нужно полежать на том боку, куда смотрит шейка матки.

Правило восьмое. Очень важно для зачатия правильно выбрать позу. Среди них есть такие, которые способствуют беременности, и наоборот. Правда выбор в пользу беременности невелик: - это должна быть классическая поза, то есть в положении лежа. Стоя забеременеть крайне сложно: вся жидкость попросту выльется. Вообще все неклассические позы малопригодны для беременности. Ну а для удовольствия можно выбирать какие угодно.

В этом правиле есть исключения. Если у женщины загиб матки, то половой акт следует проводить в позе "сзади". Лежа на животе или опираясь на колени - значения не имеет.

Правило девятое. После полового акта нужно полностью расслабиться, от всего отрешиться. И такое отрешенно-возвышенное состояние сохранять следующие два-три дня. Если это не получится и женщина будет пребывать в ожидании, в беспокойном, нервном состоянии, лучше принять валерианку.

Специалисты советуют пребывать в состоянии эйфории не случайно. Это необходимо, чтобы не было нарушения сократительной активности маточных труб. Именно они, как известно, продвигают сперматозоид к месту назначения. Если потенциальная мама чрезмерно волнуется, трубы неправильно сокращаются и не продвигают сперматозоид. Последствия могут быть неприятные: или не произойдет долгожданного - оплодотворения, либо будет внематочная беременность.

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category133/395/