



ЗАЧАТИЕ

Как зарождается новая жизнь? Чтобы на свет появился маленький человечек, мальчик или девочка, должны встретиться две половые клетки: мужская — сперматозоид и женская — яйцеклетка. Результатом их слияния является плодное яйцо — зигота.

Яйцеклетка образуется следующим образом. Ежемесячно у женщины под действием гормонов гипофиза в яичнике созревает крошечный пузырь-фолликул, который содержит яйцеклетку. Стенки фолликула вырабатывают женские гормоны — эстрогены, благодаря которым фолликул увеличивается до размеров маленькой вишни и лопается в середине менструального цикла, освобождая яйцеклетку. Этот процесс называется овуляцией. Выйдя из яичника, яйцеклетка «захватывается» маточной трубой и, благодаря ее сокращениям, продвигается в сторону матки. Способность к оплодотворению яйцеклетка сохраняет в среднем 24 ч.

Во время половой близости во влагалище женщины попадает 3–5 мл спермы, которая содержит 300–500 млн сперматозоидов! Но только часть из них попадает в шейчную слизь внутри канала шейки матки. Прежде чем добраться до яйцеклет-





ПРИМЕЧАНИЕ

Лучшая контрацепция на этапе планирования беременности — барьерная, которая препятствует попаданию спермы в полость матки.

Теперь вам известно, как происходит оплодотворение.

Если вы решили забеременеть, самое время начать вести здоровый образ жизни. Хорошенько отдохните (оптимально — проведите отпуск на природе), «завяжите» с вредными привычками, максимально ограничьте контакты с бытовой химией и старайтесь не пользоваться фармакологическими средствами.

После удаления внутриматочной спирали рекомендуется воздержаться от зачатия в течение двух-трех циклов для восстановления работы матки и маточных труб и, следовательно, снижения риска выкидыша и внематочной беременности. В первые месяцы после отмены гормональных контрацептивов может возникнуть несовпадение времени созревания яйцеклетки и ее выхода из яичника, поэтому применение таких контрацептивов рекомендуется прекратить за два-три месяца до планируемого зачатия. Если вы длительно употребляли оральные контрацептивы, то после прекращения их приема иногда могут возникнуть осложнения — отсутствие менструаций и возможности зачатия в течение шести месяцев.

Отказавшись от контрацепции, зачать ребенка можно далеко не сразу. Многие женщины начинают паниковать, если беременность не наступает в течение двух-трех месяцев. А ведь для здоровых семейных пар, ведущих регулярную половую жизнь, характерно следующее:

- 60 из 100 супружеских пар могут зачать ребенка в течение шести месяцев;
- 80 из 100 супружеских пар — в течение одного года;
- 90 из 100 супружеских пар — в течение двух лет.

Несмотря на это, ускорить зачатие можно, следуя определенным правилам. Но об этом позже.

Существуют и другие причины нарушения овуляции у женщин. Постоянные стрессы могут привести к полному отсутствию овуляции при сохранении менструаций. Причиной нарушения овуляции также могут быть интенсивные физические нагрузки, при которых быстро сгорает жировая ткань и повышается уровень эндорфинов — химических веществ мозга. Физические нагрузки могут влиять на уровень пролактина — гормона, который стимулирует образование молока, но в то же время препятствует созреванию яйцеклетки. Поэтому не переутомляйтесь. Не зря наши бабушки советовали будущим мамам вести спокойный образ жизни, чаще и играть с малышами, шить красивые детские вещички и читать детские книжки. Все это «настраивает» организм на зачатие.

Что касается будущего папы, то ему тоже стоит основательно подготовиться.

Безусловно, возможность зачатия зависит и от качества спермы, на которое влияет, прежде всего, образ жизни мужчины. Так, низкая физическая активность, сидячая работа, избыточный вес и курение могут привести к застою крови в тазовых органах мужчины и их воспалению. Сперма тогенез (процесс образования сперматозоидов), как и женский менструальный цикл, регулируется гормональной системой организма. Поэтому, если мужчина принимает анаболические стероиды (лекарственные средства, стимулирующие синтез белка в организме), естественный баланс гормонов в организме нарушается, что приводит к мужскому бесплодию.



Есть еще один фактор, влияющий на репродукцию и характерный только для мужчин, — перегревание. Количество вырабатываемых в яичках сперматозоидов уменьшается при температуре, которая немного выше общей температуры тела. Известно, что у мужчин, посещающих сауну два раза в неделю, выше риск развития бесплодия по сравнению с теми, кто парится один раз в неделю. Лихорадочные состояния также приводят к ухудшению качества спермы, которое может длиться до трех месяцев (именно столько созревает каждый сперматозоид в яичке).

Еще один распространенный и опасный фактор риска развития бесплодия у мужчин — хронический стресс. С биологической точки зрения, потомство должно появляться на свет в максимально благоприятных условиях среды.

За три месяца до планируемой беременности вместе с будущим папой начинайте пополнять запасы витаминов в организме.

- Главный витамин для обоих будущих родителей — это фолиевая кислота (витамин В9). Для предотвращения нарушений развития ребенка в поливитаминах должно быть не менее 800 мкг фолиевой кислоты. Женщинам, у которых уже есть дети с подобными проблемами, назначают 4 мг чистой фолиевой кислоты в сутки (4 таблетки).
- Кроме фолиевой кислоты в поливитаминах для будущей мамы должен содержаться витамин Е. На ранних сроках беременности он способствует нормальной выработке женских половых гормонов. Рекомендуемая доза витамина Е на этом этапе беременности — 1500 МЕ.
- Витамин А (ретинол) постепенно накапливается в организме, и его избыток может вызывать пороки развития плода. Максимально допустимая доза ретинола в поливитаминах — 2500 МЕ в сутки.

- Если вы живете в районе с недостатком йода и не употребляете йодированную соль, то поливитамины должны содержать йод в дозе 150–200 мкг в сутки.

Слишком частые половые контакты снижают шансы пары зачать ребенка. Вероятность зачатия при повторном половом акте уменьшается, так как вторая порция спермы содержит меньше полноценных сперматозоидов, чем первая, а избыточный объем спермы приводит к ее вытеканию из влагалища женщины. Когда семяизвержение случается редко, это тоже плохо. Уменьшается не столько количество сперматозоидов, сколько их подвижность: они уже не так быстро движутся к цели. Для полноценного созревания сперматозоидов половую жизнь оптимально вести через день (примерно три раза в неделю), а для зачатия наиболее благоприятен период вероятной овуляции с воздержанием 4–5 дней накануне.

Что касается времени суток, то считается, что лучшие шансы на беременность у пар, занимающихся любовью во второй половине дня (около 17 ч). В данное время суток в организме мужчины содержится максимальное количество активных сперматозоидов.

Если говорить о поре года, то большинство медиков считают, что оптимальное время для зачатия ребенка — начало осени. Дело в том, что у каждой женщины с нормальным менструальным циклом и достаточно неплохим здоровьем в 10 % циклов яйцеклетка не созревает и оплодотворение невозможно, то есть овуляции может не быть один-два раза в год. А влияют на это суровая зима с коротким световым днем и необычайно жаркие летние месяцы.



ПРИМЕЧАНИЕ

День овуляции можно определить, отняв 14 дней от последнего дня цикла.

Для оплодотворения наиболее благоприятен момент, когда овуляция должна вот-вот начаться. В это время слизистая оболочка шейки матки становится чрезвычайно чувствительной, а у сперматозоидов достаточно времени для попадания в фаллопиевы трубы, где и происходит овуляция. При регулярной половой жизни и постоянном менструальном цикле специально высчитывать этот момент не нужно. Однако бывают случаи, когда необходимо знать точную дату овуляции.

Естественно, такой метод подходит только женщинам с регулярным циклом. Если же он нерегулярный, то узнать дату овуляции помогут специальные приборы или аптечные тесты, определяющие овуляцию по анализу мочи. Можно также воспользоваться измерением базальной температуры (то есть температуры в прямой кишке), которая повышается в день овуляции. Этот скачок должен составлять не менее 0,6 °С. Самый простой и точный метод — использование специальных тест-полосок, позволяющих определить уровень лютеинизирующего гормона, стимулирующего процесс овуляции. Кроме того, день овуляции можно определить используя УЗИ и с помощью специального прибора по рисунку кристаллизации слюны.

Перед половым актом, «направленным» на зачатие, не используйте средства гигиены, изменяющие кислотность влагалищной среды. Сперматозоиды очень чувствительны к среде, в которую попадают, — даже обычная слюна действует на них губительно. Любая инфекция в половых путях женщины, спринцевание, использование различных влагалищных лекарственных препаратов, антибактериальных и ароматизированных средств гигиены также нарушают кислотно-щелочную среду во влагалище.

