

7 ВАЖНЫХ ВОПРОСОВ О ЗАЧАТИИ

1. Какие шансы забеременеть сразу после начала попыток?

Только у 50% пар получается зачать ребенка в течение первых 6 месяцев, 80% пар добиваются успеха в течение первых 12 месяцев половой жизни без предохранения. Всё это при условии, что женщина моложе 40 лет. Примерно у половины тех, кто не может забеременеть в первый год, получается сделать это во второй год (совокупная частота беременности более 90%).

2. Когда самое лучшее время для полового акта, чтобы забеременеть?

Если вы регулярно занимаетесь сексом 2-3 раза в неделю, не используя средств контрацепции, внутри женщины всегда будет сперма, ожидающая встречи с яйцеклеткой при овуляции. Некоторые люди считают, что нужно заниматься сексом именно во время овуляции, чтобы забеременеть, но это не так. Сперматозоиды могут выживать до пяти дней в матке и фаллопиевых трубах и могут встретить яйцеклетку, когда она выходит из яичника. Вам не нужно заниматься сексом в определенное время или каждый день.

3. Есть ли какие-либо сексуальные позиции, которые помогут мне забеременеть?

Нет никаких доказательств того, что одна сексуальная позиция лучше в плане достижения беременности, чем любая другая. После эякуляции партнера во влагалище, сперматозоиды смогут активно переплыть в фаллопиевы трубы.

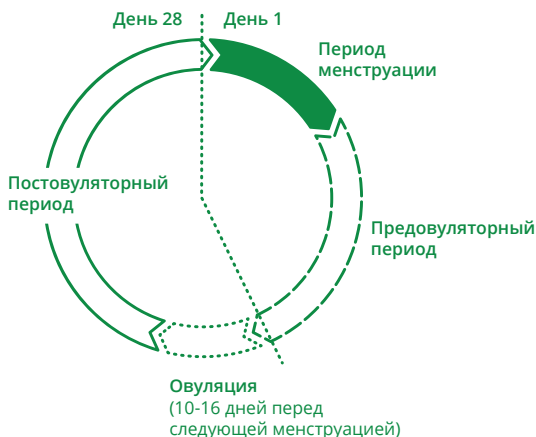
4. Может ли у мужчины закончиться сперма, если он будет эякулировать каждый день?

Нет. Для производства спермы требуется около 80 дней, но поскольку её производство является непрерывным процессом, всегда есть некоторое количество полностью зрелой спермы в любой момент времени. Регулярные половые акты каждые 2-3 дня обеспечат достаточно здоровой спермы для оплодотворения яйцеклетки.

5. Как влияет менструальный цикл на зачатие?

Количество дней в менструальном цикле рассчитывается с первого дня до дня начала следующего периода. Средняя продолжительность менструального цикла составляет около 28 дней, хотя у многих женщин длительные или более короткие циклы также являются нормой.

Независимо от того, насколько длинным или коротким является женский цикл, овуляция обычно происходит примерно за 10-16 дней до начала следующего цикла. Однако время с первого дня цикла до овуляции может варьироваться у разных женщин. Имеет смысл использовать специальные тест-полоски для определения овуляции.



6. Что ещё можно сделать для повышения шансов на зачатие?

• **Бросить курить, если вы курите.** Курение оказывает прямое токсическое действие на половые клетки как мужчин, так и женщин. Даже пассивное курение снижает шансы на зачатие. Нет никаких доказательств, что резкий отказ от курения негативно сказывается на здоровье.

• **Отказаться от алкоголя.** Употребление алкоголя может оказать негативное влияние на половые железы, обмен гормонов и на состояние плода, если женщина уже беременна.

• **Держать вес под контролем.** Если ваш индекс массы тела менее 18 и более 20, то ваши шансы зачать ребенка становятся достоверно ниже. Формула расчета ИМТ: **ИМТ= вес (в кг) : рост (в м)²** (например, вес 85 кг, рост 165 см, ИМТ = 85 : (1,65x1,65) = 31,2).

• **Мужчинам необходимо избегать горячих процедур.** Любые события, связанные с повышением температуры окружающей среды (сауна, горячая ванна, джакузи и т.п.) негативно влияют на развитие сперматозоидов и уменьшают вероятность зачатия.

Все эти негативные факторы вызывают, так называемый окислительный стресс — состояние, при котором сверхактивные молекулы «свободные радикалы» атакуют половые клетки и приводят к их повреждению. В организме есть собственные системы защиты от свободных радикалов. Но яйцеклетки и сперматозоиды очень чувствительны к окислительному стрессу и часто нуждаются в дополнительной защите. Подобную защиту могут обеспечить антиоксиданты – особые вещества нейтрализующие опасную активность свободных радикалов.

7. Есть ли какие-то препараты, повышающие шансы на зачатие?

Врачи стараются использовать в своей практике препараты, активные компоненты которых подтвердили свою эффективность в улучшении мужской фертильности. Одним из современных средств является **МИРАКСАНТ®** – это уникальная комбинация действующих веществ, повышающих шанс на зачатие:

- **Астаксантин** – защищает половые клетки от вредных воздействий окружающей среды
- **Мака перуанская** – напрямую активирует производство сперматозоидов
- **L-карнитин** – обеспечивает сперматозоиды энергией
- **Цинк** – увеличивает подвижность сперматозоидов



СГР № RU.77.99.11.003.R.003068.08.21 от 16.08.2021

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Больше информации на сайте: MIRAXANT.RU