КОГДА ЛУЧШЕ ЗАЧАТЬ РЕБЕНКА

Вступление

Брак без детей звучит неестественно и менее жгуче, не так ли? Быть родителем сегодня достаточно не простая задача, которая требует великой затраты сил. Сегодня в мире существует тенденция, что становиться родителями необходимо после того, когда подготовил, скажем так, материальную базу, укрепил и улучшил свое здоровье и построил хорошую карьеру. Только после этого, ответственные родители начинают выбирать время, **когда лучше всего забеременеть**. Как же это происходит?

Все о зачатии ребенка

Зачатие ребенка очень ответственное, трепетное, а также одно из самых важных решений в жизни каждого человека. И здесь все не так просто, как многие думают, ведь здоровье будущего малыша предопределено задолго до его зачатия, а также во многом формируется в процессе развития плода. Если родители заботятся о будущем своего сына или дочери, то они, в первую очередь, должны заботиться о себе, так как закладывают основной фундамент, который в будущем станет основой для нормального развития малыша.

Теперь поговорим о благоприятных условиях для зачатия, **когда лучше всего зачать ребенка**. Разделим это понятие на два этапа. Первый этап – подготовительный, это проверка вашего общего состояния здоровья до зачатия. Следуя простым инструкциям, вы сможете подготовить себя и создать благоприятные условия для зачатия вашего будущего ребенка. Медицинский осмотр перед зачатием обычно включает в себя:

* сбор анамнеза и общий осмотр;
* анализы крови для проверки уровня гемоглобина, группы крови, иммунитета к кори (краснухе) и ветряной оспе (ветрянки), гепатиту В и вирусу иммунодефицита человека (ВИЧ);
* тесты на любую инфекцию, передающуюся половым путем (ИППП);
* рекомендации по изменению образа жизни, которые улучшат вероятность беременности и спрогнозируют здоровье ребенка (факторы образа жизни, которые вам, возможно, потребуется изменить, включая ваш вес, употребление алкоголя, рекреационное употребление наркотиков и табачных изделий;
* советы по принятию, как дополнения, фолиевой кислоты и йода перед зачатием и во время беременности для здоровья вашего младенца;
* направление к специалисту, если у одного из родителей уже есть медицинское состояние, которое может повлиять на шансы беременности или здоровье плода во время беременности;
* обзор всех медицинских препаратов и лекарств, которые могут принимать будущие родители;
* направление на генетическое консультирование, если это уместно;
* информация о медицинских услугах и вариантах ухода за беременными.

 После того, как будущие родители проходят медицинский осмотр, наступает второй этап – непосредственно зачатие ребенка. Это великое таинство, ведь мы не можем конкретно выбрать день и время зачатия, но можем повлиять на то, чтобы этот день рано или поздно наступил. Итак, рассмотрим ключевые понятия данного этапа.

Говоря о сроках и концепции, чтобы забеременеть, нужно заниматься сексом за пять дней до овуляции или в день овуляции. Стоит помнить, что даже при соблюдении всех требований шанс зачатия ребенка составляет всего 25%. Многие ошибочно начинают переживать из-за этого факта. Но врачи успокаивают будущих родителей - ничего сверхъестественного в этом нет, это абсолютно нормальное и естественное явление. Только после года неудачных попыток необходимо обратиться к специалисту за индивидуальной консультацией.

Итак, вернемся к первоначальному вопросу - как же определить день овуляции? Здесь все очень просто - каждый день (утром) необходимо измерять температуру непосредственно в прямой кишке. В обычные дни она будет чуть ниже 37 градусов, в день выброса яйцеклетки она должна будет подняться. Стандартный прыжок - полградуса. Тогда и следует начать этот процесс. Когда мы говорим о времени суток, **в какое время суток лучше зачать ребенка**, то считается, что лучше всего проводить зачатие ребенка во второй половине дня (около 17-18 часов), потому как в данное время суток в организме мужчины сперматозоиды наиболее активны, то есть вторая половина дня - **лучшее время суток для зачатия**.

Определяя месяц для зачатия ребенка нужно знать несколько научных фактов и исследований, они помогут вам разобраться с вопросом. Ранее ученые считали, что сезонность не имеет склонностей к здоровью будущего ребенка и не может влиять на развитие плода. Правда, для лучшей беременности предполагалось, что ее начало лучше спланировать на осень - время, когда женский организм полностью получал заряд витаминов в сезон свежих фруктов и овощей, наслаждался солнечными лучами - в общем, становился сильнее для полноценного и беспроблемного вынашивания малыша. Но последние исследования ученых из Принстонского университета показали, что лучшее время для зачатия ребенка - это не осенняя пора. Изначально ученые задавали вопрос: «почему у детей, рожденных зимой, здоровье слабее, чем у «летних» младенцев?» Ранее считалось, что причина этого - холодное время года и активность эпидемий вирусных заболеваний, которые подрывают здоровье малыша вскоре после рождения. Но после дополнительных исследований выяснилось, что эпидемии гриппа и ОРВИ не имеют к этому никакого отношения. Так что, если вы хотите рассчитать время зачатия для того, чтобы родить здорового малыша, то, конечно, не стоит бояться первых месяцев года, но стремиться в этот период к началу беременности тоже не лучшее решение - ведь женский организм в это время достаточно изношен зимним авитаминозом, и лучше его укрепить заранее. Но **в какое время года лучше зачать ребенка и какой лучший месяц для рождения ребенка**? Ученые выяснили, что для того, чтобы малыш родился сильным, здоровым и с хорошей массой тела, необходимо произвести зачатие летом - по статистике, у женщин, забеременевших с июня по август, дети рождались с массой тела больше остальных. Кроме того, это время для зачатия малыша идеально подходит, так как организм расслабляется в летние месяцы, дает возможность накормить себя необходимыми веществами, а во время отпуска испытывает меньше стресса, что значительно облегчает течение беременности в будущем, то есть лето - **лучшее время для зачатия** ребенка.

Самый важный фактор для шанса забеременеть и иметь здорового младенца - ваш возраст. Начиная примерно с 32 лет, шансы женщины на зачатие начинают снижаться. Начиная с 35 лет, снижение рождаемости ускоряется, а к 40 годам рождаемость снизилась вдвое, по статистике. Влияние возраста мужчины менее драматично, но тоже имеет значение. Мужчины в возрасте 45 лет и старше менее плодовиты. То есть, лучший возраст женщины для беременности – до 32 лет, а мужчины для зачатия – до 45 лет.

Можно ли повлиять на пол ребенка?

Существует один общепринятый научный метод зачатия ребенка нужного пола. Суть его в том, что выбор пола зависит от овуляции. То есть если хотите девочку, нужно стабильно заниматься сексом и прекратить попытки зачатия за 2-3 дня до овуляции. Если хотите мальчика - нужно стараться зачать непосредственно в день овуляции. Смысл в том, что более юркие и шустрые, но менее выносливые «мужские» сперматозоиды, которые несут Y-гоносому (мужскую половую хромосому) могут быстрее «женских» добраться до яйцеклетки. А вот «женские», напротив - вальяжные и неспешные, несут X-гоносому (женскую половую хромосому), гораздо более выносливые, могут выжить в довольно разрушительной среде влагалища. И, дождавшись овуляции, оплодотворить яйцеклетку в то время, как «мужские» к этому времени уже могут погибнуть.

Заключение

Зачатие ребенка и беременность – важный этап в жизни каждого человека, к нему нужно относится с осторожностью и ответственностью. Соблюдая простые этапы и правила зачатия ребенка, вы не только освобождаете ваше будущее чадо от болезней и проблем с развитием, а и дарите ему здоровую и крепкую жизнь.