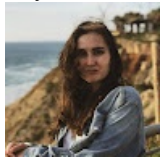


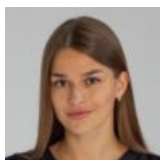
Как быстро забеременеть и что делать, если не получается

Научно обоснованные советы для женщин и мужчин.



[Полина Жарикова](#)

Автор Лайфхакера, врач



[Алёна Ефимова](#)

Гинеколог в [W clinic](#)



Избранное

Как забеременеть быстрее и увеличить шансы ребёнка быть здоровым

Беременность — это естественный процесс. Но иногда люди допускают ошибки, из-за которых желанное зачатие наступает позже.

Установите реалистичные ожидания

Кажется, что для зачатия достаточно заняться сексом, но это не так. Согласно данным Американского общества репродуктивной медицины, даже при отказе от контрацепции за год беременность наступит в среднем у 85 женщин из 100. Учёные попытались оценить, сколько примерно времени требуется для наступления беременности, и получили такое распределение:

- 38% женщин забеременеют в первый месяц;
- 68% — к третьему месяцу;
- 81% — за первое полугодие;
- 92% — за год.

То есть большинство беременностей приходится на первые 6 месяцев. При этом абсолютно нормально, если одна здоровая женщина до 35 лет забеременеет от такого же здорового мужчины на третий месяц попыток, другая на пятый, а третья — на восьмой. Так бывает, и бить тревогу заранее не нужно. Это не касается ситуаций, когда уже известно о болезнях, которые могут помешать [зачатию](#). О них мы расскажем ниже.

Придерживайтесь здорового образа жизни

Чтобы забеременеть было проще, а вынашивать ребёнка — легче, нужно поддерживать свой здоровый вес. Слишком низкая или избыточная масса тела снижает способность к зачатию.

Так что желательно добавить умеренную физическую активность в своё расписание и отдавать предпочтение питанию по методу здоровой тарелки. Его правила таковы:

- Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи — ½ тарелки.
- Отдайте предпочтение цельнозерновым — ¼ тарелки.
- Сила белка — ¼ тарелки.
- Полезные растительные масла — в умеренном количестве.
- Пейте воду, кофе или чай.
- Будьте активны.

Основное послание Тарелки Здорового Питания — отдайте предпочтение качеству питания.

Потребление добавленного сахара, рафинированных углеводов и насыщенных жиров надо свести к минимуму. Количество [кофеина](#) стоит снизить до 300 мг в сутки — это приблизительно три кружки растворимого кофе или две чашки эспрессо. От сырых и полуприготовленных блюд из мяса, рыбы и моллюсков, а также сырых молока и яиц лучше вовсе отказаться.

Также обязателен отказ от вредных привычек, таких как курение, злоупотребление алкоголем и запрещёнными веществами. Это нужно, чтобы уменьшить риск нарушений у ребёнка.

Начните приём фолиевой кислоты

Практически все витамины и минералы можно получать из еды, если питаться здоровой и разнообразной пищей. Но с фолиевой кислотой, значительно снижающей риск развития дефектов нервной трубки у плода, возникают проблемы. Чтобы потреблять норму этой кислоты, пришлось бы есть зелёные овощи, такие как шпинат, килограммами каждый день. Поэтому проще принимать добавки.

Начинайте пить по 400 мкг фолиевой кислоты в сутки, как только запланируете зачатие, и продолжайте как минимум до 12-й недели беременности.

Иногда врачи назначают повышенную дозу — от 1 до 5 мг. Это необходимо, если:

- у вас, или у отца ребёнка, или у его родственников есть дефект нервной трубки;
- предыдущие беременности были с дефектом нервной трубки;
- у вас [диабет](#);
- вы принимаете лекарства от эпилепсии;
- у вас есть нарушение всасываемости в кишечнике (синдром мальабсорбции);
- у вас ожирение (ИМТ 30,0–34,9 кг/м²).

Добавьте в рацион дополнительный витамин D

Как и фолиевую кислоту, витамин D очень трудно получить естественным путём. Он вырабатывается в коже под действием солнца и есть в некоторых продуктах, таких как:

- жирная рыба;
- яичный желток;
- молоко;
- красное мясо.

Витамин D необходим, чтобы поддерживать состояние костей, мышц и зубов и мамы, и ребёнка. Профилактическая дозировка витамина D в беременность — 1 000–2 000 МЕ в сутки.

Откажитесь от контрацепции

Довольно очевидный совет, но всё же: для наступления беременности нужно прекратить [предохраняться](#). Если вы пользуетесь барьерными средствами, пьёте таблетки, у вас стоит кольцо или наклеен пластырь, то достаточно убрать контрацептив — и фертильность восстановится. Если у вас стоит имплант или спираль, их должен извлечь гинеколог. А если вы делали инъекцию, то придётся подождать, когда она перестанет действовать.

Занимайтесь сексом чаще

Чтобы беременность наступила быстрее, секс должен быть регулярным. Лучше заниматься им каждые 2–3 дня. Раньше считалось, что частые эякуляции ухудшают качество спермы, но при такой периодичности этого не происходит.

Если соблюдать заданное расписание утомительно и не доставляет удовольствия, старайтесь придерживаться обозначенного ритма с первых дней [после менструации](#) и ещё около двух недель. Так вы будете заниматься сексом в предположительно самые удачные для зачатия дни.

Помогите себе справиться со стрессом

Трудности с зачатием точно вызывают стресс, но неизвестно, способен ли стресс вызвать [бесплодие](#). Во всяком случае он

точно может отсрочить зачатие и у женщин, планирующих беременность естественным путём, и у тех, кто применяет вспомогательные репродуктивные технологии.

Большинство исследований показывают, что техники релаксации, общение с близкими, здоровый образ жизни и другие способы уменьшить нервное напряжение приближают желанный результат. Не надо превращать планирование в работу, нужно постараться отнестись к этому как к приятному приключению, даже если процесс затягивается.

Откажитесь от смазки или выберите другую

Многие разновидности лубрикантов, а также слюна и некоторые растительные масла лишают сперматозоиды способности активно двигаться. Если отказываться от смазки не хочется, лучше выбрать гель на основе гидроксиэтилцеллюлозы. Она похожа на естественную вагинальную слизь и не влияет на подвижность [сперматозоидов](#).

Не торопитесь с тестом

Тест на беременность определяет наличие в крови хорионического гонадотропина (ХГЧ). Это гормон, который появляется после имплантации эмбриона. Большинство тестов рекомендуется делать при задержке месячных на 4–5 дней. Если вы не знаете, когда они должны начаться, выждите как минимум 21 день после последнего незащищённого полового акта.

Лучше делать тест [утром](#). В это время моча более концентрированная, в ней больше ХГЧ. Это особенно важно на ранних сроках, когда гормона в организме ещё очень мало.

Вы не помешаете зачатию, если сделаете тест слишком рано, но можете испортить себе настроение или навредить ребёнку. Например, если решите выпить алкоголь, раз в этом месяце ничего не вышло. Может оказаться, что результат был ложноотрицательным и беременность всё-таки наступила.

Что вряд ли поможет забеременеть

Нет смысла мучиться и тратить время на следующие способы.

Высчитывать дни

Период менструального цикла, во время которого женщина может забеременеть, называют фертильным окном. Обычно оно длится около недели: пять суток до, день [овуляции](#) и день после. Даже при регулярном цикле всегда есть шанс, что овуляция наступит раньше или запоздает.

Есть несколько способов установить момент овуляции точнее, но придётся потратить большое количество времени или денег. Можно в течение нескольких циклов вести наблюдения за базальной температурой тела и оценивать внешний вид выделений, а можно покупать тесты для определения овуляции.

Основная проблема в том, что если вы занимаетесь сексом регулярно раз в 2–3 дня, то это не нужно (вы точно попадёте в фертильное окно), а если вы ждёте овуляцию — есть риск пропустить момент и не зачать только из-за этого.

К тому же, если уделять отслеживанию овуляции слишком большое внимание, можно подпортить отношения.

Менять модель белья мужчине

Перегрев мошонки снижает выработку спермы, а в тесных трусах яички греются чуть сильнее. Но не настолько, чтобы ухудшить производство сперматозоидов. Количество детей не будет зависеть от того, боксёры или семейные трусы предпочитает будущий отец. А вот от долгих посиделок в [бане](#) или сауне лучше бы отказаться на время планирования, ну и убрать с коленей ноутбук на всякий случай.

Соблюдать специальную диету

Существуют статьи и даже книга с особой диетой для фертильности. В них говорится, что приём определённых продуктов увеличивает частоту овуляции и помогает зачатию.

В этой теории есть доля истины: предлагаемое меню имеет много общего со средиземноморской диетой и другими полезными режимами питания. Есть лишь небольшие отличия. Например, разница в добавлении источников фолиевой кислоты и [B12](#), более жирных молочных продуктов, сои и ограничении продуктов с большим количеством трансжиров и пестицидов. То есть ничего революционно нового в этом плане нет.

Возможно, такая диета немного помогает при нарушениях овуляции, но для остальных разницы с традиционным правильным питанием нет. Поэтому не нужно ставить себе цель есть строго по этой книге. И тем более не стоит превращать всё в абсурд, например, винить себя в отсутствии овуляции из-за съеденной после обеда булочки.

Использовать особую позу и стоять в «берёзке»

Нет каких-то убедительных доказательств, что определённая позиция в сексе значительно влияет на результат. Главное, чтобы сперма попала во влагалище — спустя несколько секунд после этого сперматозоиды оказываются уже в шейке матки.

Лучшая поза для зачатия — ваша любимая поза.

Что может помешать забеременеть

Эти привычки и ритуалы скорее снизят ваши шансы на успех и отсрочат долгожданные две полоски.

Курение

Как говорилось выше, [курение](#) вредит будущему ребёнку. Но также оно напрямую снижает вероятность зачатия. Курящие мужчины могут страдать от снижения качества спермы. Курение также может снизить способность сперматозоидов оплодотворять яйцеклетки. Кроме того, у курильщиков меньше времени на попытки: запас яйцеклеток истощается на несколько лет раньше, чем у тех, кто не курит.

Интенсивные тренировки

Умеренная физическая активность нужна обоим партнёрам. Это до 5 часов занятий в неделю, таких как ходьба, езда на велосипеде, бег и другие активности. Но вот слишком интенсивные тренировки могут навредить женщине. Если вы не профессиональная спортсменка и не привыкли к тяжёлым упражнениям, то не стоит начинать заниматься ими во время планирования ребёнка.

Самостоятельные назначения добавок и лекарств, чтобы увеличить шансы

Раньше считалось, что приём препаратов прогестерона помогает выровнять цикл и нарастить внутренний слой матки — эндометрий, — чтобы имплантация точно произошла. Но в норме прогестерон растёт уже после овуляции. Поэтому, если принять дополнительный заранее, организм решит, что овуляция уже была, и в текущем цикле её не случится, а зачатие не наступит. Так что не надо помогать своим яичникам и матке без действительных показаний к этому.

Также есть различные БАДы, которые в теории должны повышать фертильность. Как и любые другие [добавки](#), их не проверяют на эффективность и безопасность, поэтому экспериментировать не стоит. Чтобы вместо беременности не заработать токсический гепатит.

Народные приметы

Класть под подушку топор, лежать ногами строго на север, трогать живот беременных, просить какие-то особые заряженные вещи и другие способы быстро зачать ребёнка не работают.

Если требовать от партнёра соблюдать [приметы](#) и пользоваться народными средствами, можно знатно потрепать друг другу нервы. Например, не каждый готов в выходной ехать к целебному источнику за тридевять земель или ставить у кровати заговорённый амулет. К тому же есть шанс, что купленные пинетки для приманки ребёнка будут только расстраивать вас, а стресс, как мы уже знаем, точно не помощник в зачатии.

Что делать, если не получается забеременеть

Если время идёт, а зачатие не наступает, возможно, пора к врачу.

Когда нужно идти к врачу

Обращаться к врачу по поводу бесплодия нужно, если зачать не получилось в течение года при условии, что секс был регулярным. Но иногда ждать не надо. Женщине стоит посетить врача раньше, если:

- ей 35 лет и больше, и она пытается забеременеть в течение шести месяцев или дольше;
- ей больше 40 лет;
- у неё нет [месячных](#) или они наступают нерегулярно;
- менструации очень болезненные;
- есть известные проблемы с фертильностью;
- есть эндометриоз или воспалительное заболевание органов малого таза;
- до этого было несколько [выкидышей](#) (один выкидыш не говорит о проблемах, они случаются и в здоровых парах);
- она когда-то лечилась от рака;
- она регулярно принимает лекарства от хронического заболевания, которые могут повлиять на ребёнка;
- у неё или её близких родственников есть наследственное заболевание, которое она теоретически может передать ребёнку.

Мужчине следует обратиться к врачу раньше, если у него:

- низкое количество сперматозоидов или другие проблемы со спермой;
- есть [заболевания яичек](#), простаты или другие проблемы с репродуктивными органами;
- был рак и лечение от него;
- яички очень маленькие или в них есть опухоль;
- у близких родственников были сложности с зачатием;
- есть хроническое заболевание и он регулярно принимает лекарства, которые могут повлиять на ребёнка;
- у него или у его близких родственников есть наследственное заболевание, которое он теоретически может передать ребёнку.

Почему может не получаться забеременеть

Проблема может быть со стороны женщины, мужчины или обоих.

У женщин чаще всего трудности с зачатием бывают из-за таких состояний:

- нарушение функции яичников;
- аномалии строения матки или шейки;
- [эндометриоз](#);
- нарушение целостности или проходимости фаллопиевых труб;
- спаечный процесс в тазу;
- ранняя менопауза из-за агрессивного лечения рака, генетических или иммунных болезней и других состояний;
- онкологических заболеваний репродуктивных органов.

Со стороны мужчины проблемы могут быть из-за:

- нарушения количества, строения и функции сперматозоидов, для этого есть много причин — генетические заболевания, инфекции, диабет и другие факторы;
- проблем с доставкой спермы — от преждевременной эякуляции до повреждения семявыносящих протоков;
- чрезмерного воздействия вредных факторов среды, таких как радиация, сигареты, алкоголь, запрещённые вещества и другие;
- последствий рака или его лечения.

Нарушения могут быть одновременно и у мужчины, и у женщины, так что обследоваться тоже нужно обоим. Иногда причину не удаётся найти даже после тщательного поиска. Это не значит, что у пары никогда не получится зачать ребёнка. Возможно, просто понадобятся вспомогательные репродуктивные технологии, например ЭКО.

Ещё статьи о зачатии и беременности ☐☐☐☐

- [Календарь беременности по неделям. Всё, что надо знать с момента зачатия до родов](#)
- [Что такое ЭКО и как к нему подготовиться, чтобы наконец-то забеременеть](#)
- [Каким признакам беременности можно доверять, а каким — нет](#)
- [Чем опасна внематочная беременность и как её вовремя распознать](#)
- [Как распознать замершую беременность и что делать дальше](#)

Обложка: Anastasiconostas / Лайфхакер

Если нашли ошибку, выделите текст и нажмите Ctrl + Enter



Избранное