

# هل تريد إنجاب الأطفال؟ اتبعي هذه النصائح!

متى يجب أن تحاولي إنجاب الأطفال؟

من المرجح أن تصبحي حامل إذا مارست العلاقة الحميمة مع شريك حياتك دون وقاية في الأيام الخمسة قبل الإباضة أو في اليوم نفسه.

إذا أعددت اليوم الأول من الحيض كأول يوم من الدورة الشهرية، معظم النساء يختبرن الإباضة حوالي ١٤ يوما قبل فترة الحيض المقبلة. لذا، إذا كان لديك دورة تتراوح بين ٢٤ و ٣٠ يوما، سوف تقومي بالتبويض في تاريخ يتزامن بين أيام ١٠ و ١٦. عندما يتم تحرير البويضة من المبيض، انها تصبح جاهزة لتقبل الحيوانات المنوية وقادرة على أن تكون مخصبة لمدة ١٢ إلى ٢٤ ساعة، ولكن الحيوانات المنوية يمكن أن تبقى قابلة للحياة لعدة أيام بعد الجماع... هذا هو السبب في أنه يمكن أن تمارسي الجنس عدة أيام قبل الإباضة ولا تزال تستطيعي أن تحملي.

كم مرة يجب القيام بالعلاقة الحميمة لإنجاب الأطفال؟

المنطق يقول أنه كلما تكرر فعل الجماع، كلما كان أفضل وزادت فرص الحمل. ولكن هذا ليس هو الحال عندما تحاولين إنجاب الأطفال. قد يكون عدد الحيوانات المنوية في الواقع أقل إذا كان الرجل يقذف بشكل متكرر. من ناحية أخرى، إذا كان الرجل لا يقذف لعدة أسابيع، الحيوانات المنوية يمكن أن تكون قديمة نسبيا، وربما لن تكون قادرة على السباحة وتسميد البويضة. قد خلص العديد من الخبراء إلى أن الجنس في أيام متفاوتة، وليس أكثر من مرة في اليوم، هو مثالي لإنجاب الأطفال.

كيف يجب أن أفعل لإنجاب الأطفال؟

بعض الخبراء يوصون أن يكون الرجل أعلى المرأة، بحيث يتم إيداع الحيوانات المنوية بطريقة أقرب إلى حيث من المفترض أن تكون، في الجزء العلوي من المهبل. بعض النساء يتجنبن أن يتموضعن أعلى الرجل خوفا من أن الجاذبية سوف تعمل ضد الحيوانات المنوية، فتتسرب فورا. ولكن، الحيوانات المنوية تسبح بسرعة فائقة، وبمجرد انها خرجت من الرجل، انها تكون في طريقها الى قناة الفالوب عند

المرأة في غضون ثوان، الأشياء التي تتسرب بعد العلاقة الحميمة هي مجرد السوائل وبعض الحيوانات المنوية الميتة.