# هذه النصائح لتجعلك حاملا بعد العلاقة!

متى يجب عليك إقامة العلاقة؟

إنك على الأرجح سوف تكونين حاملا إذا مارست العلاقة خلال خمسة أيام قبل فترة الإباضة، أو في اليوم نفسه. ما هو أكبر خطأ يرتكبنه النساء عندما يحاولن انجاب الأطفال؟ عدم معرفة التوقيت المناسب لذلك!

اليوم الأول من الحيض هو اليوم الأول من دورتك الشهرية. فترة الإباضة عند معظم النساء هي قبل حوالي ١٤ يوما من الحيض التالي. إذا كانت دورتك الشهرية تتفاوت بين ٢٤ و ٣٠ يوما، سوف تكون فترة الإباضة ما بين اليوم ال ١٠ و ١٦. بمجرد أن يتم الافراج عن البويضة من المبيض، انها ستتقبل المني، فتكون قادرة على أن تكون مخصبة لمدة ١٢ إلى ٢٤ ساعة. ولكن الحيوانات المنوية يمكن أن تبقى على قيد الحياة لعدة أيام بعد العلاقة… فيمكنك أن تقيمي العلاقة قبل الإباضة لتصبحي حامل. إذا كانت دورتك الشهرية عادية ومنتظمة، سيكون لديك فكرة جيدة عن توقيت الإباضة.

هل يجب إقامة العلاقة غالباً للحمل؟

المنطق يقول لنا أنه كلما زادت وتيرة العلاقة، كلما كان ذلك أفضل. ولكن هذا ليس الحال إذا كنت تحاولين إنجاب طفل. قد يكون عدد الحيوانات المنوية في الواقع أقل إذا الرجل قذف بكثرة. من ناحية أخرى، إذا مر وقت طويل ولم يمارس الرجل العلاقة، الحيوانات المنوية ستكون قديمة نسبيا، وقد لا تكون قادرة على الوصول إلى البويضة. قد خلص العديد من الخبراء أن ممارسة العلاقة مرة كل يومين هو أفضل حل لمحاولة إنجاب الأطفال.

ماذا يجب فعله بعد العلاقة؟

بعض الخبراء يوصون البقاء في السرير لمدة عشرين دقيقة على الأقل بعد العلاقة للحفاظ على الحيوانات المنوية المجمعة في الجزء العلوي من المهبل. يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لتسهل العملية، أو يمكنها أن تضع وركها على وسادة صغيرة.

لا تريدين الاستلقاء؟ خبراء آخرون لا يعتقدون ان هناك الكثير من المعلومات الطبية لكي يوصوا بذلك. ولكن، لا تستحمي مباشرة بعد العلاقة لأن ذلك يقلل من فرصة الحمل. شيء آخر يجب ان تتجنبيه مباشرة بعد العلاقة: أي شيء من شأنه ان يرفع درجة حرارة جسمك مثل الحمام الساخن، حمام البخار، أو الرياضة لمدة طويلة.