

## Osiągnięcie poczęcia - rozpoznać najlepszy czas

Konkretne wskazówki dotyczące wyboru najwłaściwszego czasu dla podjęcia współżycia przez małżonków mających trudności z poczęciem dziecka.

Popatrzmy na kartę numer 1 w Ćwiczeniach.

Gdyby to była karta małżonków mających trudności z poczęciem dziecka, to do współżycia po raz pierwszy w tym cyklu powinno dojść w 15 dniu. Pojawił się wtedy rozciągliwy śluz. Dlaczego wtedy?

Ponieważ śluz podobny do surowego białka jaja kurzego lub odczucie mokrości wskazują na bliską owulację oraz na możliwość przedostania się plemników do komórki jajowej.

U niektórych kobiet obserwuje się charakterystyczne obniżenie się temperatury bezpośrednio przed jej wzrostem. Na tej karcie widzimy je w 18 dniu cyklu. Proszę pamiętać, że współżycie rano, w dniu takiego spadku temperatury może być bardzo bliskie owulacji. Jest to zarazem dzień szczytu śluzu - jak wykazują badania - najczęstszy dzień owulacji.

Plemniki o normalnej żywotności mogą czekać kilka dni na komórkę jajową. Kiedy jednak są słabsze lub w drogach rodnych kobiety jest mało śluzu, trzeba dużej troskliwości, by płodność zmaksymalizować. A teraz inne dni, które mogą okazać się wyjątkowo płodne.

Wzrost temperatury może występować już po kilku godzinach od jajczkowania, dlatego poranne zbliżenie, po stwierdzeniu wzrostu temperatury może przynieść oczekiwany owoc.

W przypadku właścicielki tej karty byłoby to współżycie w 19 dniu cyklu. Podsumujmy więc:

Małżeństwo dążące do poczęcia dziecka najpierw przez trzy cykle powinno dokładnie notować wszystkie objawy płodności. Konieczna jest obserwacja długości okresu występowania śluzu oraz wzrostu temperatury i zmian szyjki macicy. Dni dla podjęcia współżycia w czwartym cyklu powinny być zaplanowane wcześniej, w oparciu o zaobserwowany w czasie pierwszych trzech cykli okres największej płodności. Współżycie powinno być tak rozłożone, by mogła się nagromadzić jak największa ilość dojrzałego nasienia (powstrzymanie się od zbliżeń przez przynajmniej pięć dni przed podjęciem próby, wskazane jest, aby mężczyzna nie nosił obcisłej bielizny) oraz by odbyło się ono możliwie najbliżej dnia owulacji.

Badania opublikowane w grudniu 1995 roku w amerykańskim czasopiśmie medycznym New England Journal of Medicine wykazały bowiem, że najczęściej do poczęcia dochodzi w wyniku współżycia mającego miejsce w dzień owulacji (39,6 % poczęć), dzień przed owulacją (25,6% poczęć) oraz dwa dni przed owulacją (11,2%). Codzienne współżycie podnosi prawdopodobieństwo poczęcia do 37% (przy współżyciu co drugi dzień wskaźnik ten wynosi 33%). Zbliżenie może zatem odbyć się pod koniec trwania objawu śluzu płodnego, gdy jest on najbardziej rozciągliwy i obfity lub gdy jest najmocniejsze odczucie mokrości; czasami (według badań hormonalnych) dniem jajczkowania jest pierwszy dzień wysychania śluzu po dniu szczytu, a niekiedy owulację sygnalizuje jednodniowy spadek temperatury, poprzedzony kilkudniową obecnością śluzu płodnego, dlatego współżycie rano w takim dniu spadku temperatury może być bliskie owulacji. Również pierwsza podwyższona poranna temperatura (po dniach ze śluzem i dniach z temperaturą niższą) może wystąpić w kilkugodzinnym odstępie od jajczkowania - współżycie rano w tym dniu może być również bliskie owulacji.

Badania wykazały też, że dzień owulacji przeważnie wypada w bardzo bliskim sąsiedztwie dnia szczytu śluzu. Warto także nauczyć się obserwacji zmian w szyjce macicy - jej uniesienie się, miękkość i otwarcie są bardzo wiarygodnymi sygnałami zbliżającej się owulacji. Aspekt psychiczny

Małżonkowie szukający pomocy bywają często onieśmieleni i zdenerwowani. Mąż może sądzić, że poddaje się w wątpliwość jego męskość, żona zaś uważa, że pod znakiem zapytania stoi jej kobiecość, w wyobraźni badania stają się wyolbrzymione i groźne. Gdy małżonkowie potrafią uzbroić się w cierpliwość, często dochodzi niespodziewanie do poczęcia. Wielką rolę bowiem odgrywają tu czynniki psychologiczne.

Pisze pewna pani: Usiłując przez sześć lat bez powodzenia zająć w ciążę, postanowiliśmy wraz z mężem zaadoptować dziecko. Sześć miesięcy po podjęciu decyzji zaszłam w ciążę. Można z tego wyciągnąć tylko jeden wniosek - nasz niepokój związany z tą sprawą zakłócał normalny przebieg zjawisk.

Zmęczenie przyczynia się niekiedy do problemów związanych z niepłodnością. Skuteczną kuracją może więc okazać się odpoczynek. Nadmierne napięcie lub wyczerpanie nerwowe spowodowane przepracowaniem przyczyniają się do spadku płodności zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.

Kiedy problem niepłodności staje się nadrzędną sprawą w życiu dwojga ludzi, żona często zaczyna mieć poczucie, że traktuje się ją jak wytwórcę, przedmiot, który ma pełnić określoną funkcję, a nie jak kobietę, którą darzy się bezinteresownym uczuciem. Popęlnia się błąd, sądząc, że wszystko dobrze się ułoży, kiedy na świat przyjdzie dziecko. Jeżeli bez względu na okoliczności małżonkowie są dla siebie ludźmi najbliższymi i najważniejszymi w życiu, może nagle i nieoczekiwanie dojść do poczęcia, tak jakby dziecko tylko czekało na ten moment.

Zaczęło się naprawdę między nami źle dziać. Mój mąż i ja przeszliśmy wiele badań. Prowadziłam przez osiem miesięcy kartę obserwacji i nikt nie znajdował u nas żadnych nieprawidłowości... W końcu powiedziano mi, żebym przestała prowadzić obserwacje i zajęła się naszym wspólnym życiem - była to najlepsza rada, jakiej mi udzielono. Przestałam pracować, zapisałam się na lekcje gotowania, zaczęłam nam obojgu dogadzać i wtedy właśnie stało się. Jest dziecko. Uspokoiliłam się wewnętrznie, nasze życie intymne zmieniło się - nabrało naturalności, przestało być zadaniem ćwiczeniem. Ustalenie daty porodu

Z zapisanym wykresem temperatury nie potrzeba przeprowadzać testu ciążowego. Z 99% pewnością można stwierdzić obecność dziecka w łonie matki po 21 dniach utrzymującej się wyższej temperatury.

Proponujemy nieco inną metodę obliczania terminu porodu niż ta, którą stosują lekarze, a mianowicie: od pierwszego dnia wzrostu temperatury odejmujemy 7 dni i dodajemy 9 miesięcy - otrzymujemy przybliżony termin porodu.

Jeśli po 12 miesiącach stosowania się do powyższych wskazówek nie osiągniecie poczęcia, zwróćcie się do dobrego specjalisty, który uwzględni również Wasze przekonania etyczne.