

# بهترین زمان نزدیکی جنسی برای باردار شدن!

شما بعد از پریدتان احتمالاً متوجه چند روز خشکی واژن می‌شوید و به دنبال آن رطوبت رو به افزایشی خواهید داشت که تا وقتی ترشحات دهانه رحم حالت کشدار و لیزی پیدا می‌کند ادامه می‌یابد. این همان زمانی است که رابطه جنسی بیشترین احتمال برای منجر شدن به لقاح و باردار شدن را دارد.

## نزدیکی جنسی در زمان مناسب و به میزان کافی

مهم‌ترین موضوعی که می‌تواند در افزایش شانس بارداری شما مؤثر باشد، رابطه جنسی به میزان کافی و در زمان مناسب است. با دانستن زمان تخمک‌گذاری می‌توانید با اقدام در روزهای نزدیک به زمان تخمک‌گذاری، شانس باروری خود را به میزان زیادی افزایش دهید. لازم است بدانید که در هر چرخه عادت ماهانه تنها یک بار تخمک‌گذاری انجام می‌شود و تخمک حداکثر ۲۴ ساعت زنده می‌ماند. به همین دلیل، اگر در زمان تخمک‌گذاری اسپرمی در رحم شما وجود نداشته باشد، شانس بارداری وجود نخواهد داشت. شما با تعیین زمان حدودی تخمک‌گذاری به روش‌های مختلف می‌توانید در روزهای منتهی به زمان تخمک‌گذاری با رابطه جنسی، شانس حضور اسپرم هنگام آزاد شدن تخمک و در نتیجه باروری خود را افزایش دهید.

اگر دوره‌های نامنظم عادت ماهانه دارید یا حوصله تعیین زمان تخمک‌گذاری را ندارید، بهتر است وقتی تصمیم به باردار شدن گرفتید، پس از پایان خونریزی حداقل هفته‌ای دو تا سه بار نزدیکی داشته باشید. با توجه به این که اسپرم می‌تواند به مدت سه تا شش روز در بدن زن زنده بماند. با این کار احتمال این که در زمان تخمک‌گذاری به میزان کافی اسپرم زنده در رحم شما وجود داشته باشد افزایش پیدا می‌کند. توجه داشته باشید اگر شما و همسرتان برنامه‌ریزی کرده‌اید که در زمان تخمک‌گذاری و روزهای نزدیک به آن رابطه جنسی برقرار کنید، ابتدا مطمئن شوید که پیش از آن موعد، مدت زمان زیادی را بدون رابطه جنسی سپری نکرده‌اید، زیرا همسر شما باید در روزهای قبل از رسیدن زمان تخمک‌گذاری حداقل یک بار انزال را انجام داده باشد.

این کار باعث می‌شود که اسپرم‌های تازه بیشتر هنگام نزدیکی جنسی شما در مایع منی وجود داشته باشد تا وارد رحم شما شود و شانس باروری را افزایش دهد.

اگر هنگام رابطه جنسی از روان‌کننده‌ها استفاده می‌کنید، دقت کنید که برخی از روان‌کننده‌ها ممکن است خاصیت کشتن اسپرم داشته باشند. برخی از روان‌کننده‌های طبیعی یا بر پایه آب نیز می‌تواند در حرکت اسپرم به سمت رحم اختلال ایجاد کند. بهتر است با پزشک خود برای استفاده از روان‌کننده مناسب مشورت بگیرید.

## انجام معاینات پیش از بارداری

قبل از باردار شدن، زمینه را برای یک بارداری سالم فراهم کنید. در شرایطی که بدن شما مشکلی نداشته باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که بارداری موفق را تجربه کنید. بهتر است قبل از اقدام به بارداری یک وقت ملاقات با پزشک زنان و زایمان هماهنگ کنید تا وضعیت سلامت جسمی شما بررسی شود. در این جلسات، معمولاً آزمایش‌هایی برای شما درخواست داده می‌شود و همچنین فولیک اسید و سایر مکمل‌های مورد نیاز بارداری برای شما تجویز خواهد شد.

در معاینات قبل از بارداری، درباره داروهای مصرفی خود با پزشکتان صحبت کنید.

مطمئن شوید که استفاده از آنها در باروری یا دوران بارداری شما تأثیری ندارد و بی‌خطر است. ملاقات با پزشک پیش از بارداری می‌تواند به شانس شما برای داشتن یک بارداری سالم کمک کند. در صورت امکان، لازم است که این جلسات را با همسر خود بروید، چون پزشک برای تکمیل پرونده سلامت شما نیاز به اطلاعاتی در مورد همسر شما نیز خواهد داشت. همچنین در صورت وجود هر نوع مشکلی پزشک می‌تواند سریع‌تر نسبت به رفع و درمان آن اقدام کند. مجموعاً این اقدامات می‌تواند در افزایش شانس باردار شدن شما در زمان دلخواه مؤثر باشد.