

dr Jean M. Twenge

Jak skutecznie zajść w ciążę

Wyluzuj i zostań mamą



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

**Jak skutecznie
zajść w ciążę**

dr Jean M. Twenge

Jak skutecznie zajść w ciążę

Wyluzuj i zostań mamą



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-014-1

Tytuł oryginału: *The Impatient Woman's Guide to Getting Pregnant*
Copyright © 2012 by Jean Twenge

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Ta publikacja zawiera opinie i pomysły autorki. Jej intencją jest dostarczenie pomocnego i pouczającego materiału na tematy poruszone w tej publikacji. Sprzedawana jest w porozumieniu, że w książce autorka ani wydawca nie świadczą usług medycznych, zdrowotnych ani żadnych innych osobistych profesjonalnych usług. Przed zastosowaniem jakichkolwiek sugestii zawartych w tej książce czytelnik powinien skonsultować się z lekarzem.

Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności, straty ani ryzyka w związku z pośrednimi i bezpośrednimi konsekwencjami stosowania informacji zawartych w tej książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Moim dzieciom

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
1. Co zrobić, nim zaczniesz się starać	19
2. Suplementy, ćwiczenia i dieta SOŁ	53
3. Jajo inne niż sprzedawane w pojemnikach: jak ocenić, kiedy masz owulację	73
4. Mambo w pozycji horyzontalnej: najlepszy czas, by tańczyć taniec dziecka	99
5. Wybór płci dziecka	111
6. Nie tak straszne, jak słyszałaś: prawdziwe statystyki wieku i płodności	129
7. „Jeśli jeszcze ktoś mi powie, żeby się »po prostu wyluzować«...”: psychologiczna strona zajścia w ciążę .	145
8. Siusianie na testy: dwutygodniowe oczekiwanie i kiedy robić testy ciążowe	171
9. Smutne zakończenia: poronienie	185
10. Kiedy iść do lekarza i czego spodziewać się po wizycie	197
11. Gratulacje i przygotuj się na chodzenie spać o 20.00: gdy już zajdziesz w ciążę	211

Aneks A: Poradnik dla naprawdę niecierpliwych: dużo rad, cała prawda i kilka żartów	217
Aneks B: Odkodowane skróty: jak zrozumieć resztę starających się o dziecko	219
Aneks C: Odliczanie do starania się	221
Aneks D: Lista zakupów niecierplivej kobiety	225
Aneks E: Pomysły na posiłki	227
Aneks F: Rozwiązywanie problemów	231
Aneks G: Więcej szczegółów związanych z dziewczynkami i chłopcami: jak pomylił się Shettles	235
Aneks H: Dalsze lektury	243
Źródła	247
Podziękowania	259
O Autorce	263

Przedmowa

Dr n. med. Sarah M. Appleton
Oddział Położnictwa i Ginekologii
Szpital Uniwersytetu w Kolorado

Gdy mówię ludziom, że jestem położnikiem i ginekologiem, często spotykam się z różnymi reakcjami, zwykle jedna z nich to „na pewno uwielbiasz pracę w takiej *szczęśliwej* dziedzinie”. To prawda. Nie ma nic bardziej niesamowitego niż pomaganie rodzinie w przyjściu na świat jej nowego członka. Jednak większość ludzi nie dostrzega niepokoju, jaki dręczy wielu moich pacjentów jeszcze przed poczęciem.

Decyzja o założeniu rodziny może być przytłaczająca. Ponadto jest to temat intymny i często kobiety wołałyby rozmawiać o swoich obawach z najbliższymi przyjaciółkami lub siostrami. Niestety najlepsze przyjaciółki mogą nie znać wszystkich faktów ani nie wiedzieć, jak interpretować zagmatwane dane i statystyki przewijające się w mediach. Tu wkraacza *Jak skutecznie zająć w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą*. Doktor Twenge omawia ważne szczegóły związane z przygotowaniem i próbami poczęcia, z dogłębnym przeglądem literatury, zdrową dawką humoru i poufałością przyjaciółki.

Być może czytałaś już, że musisz zacząć przyjmować witaminy prenatalne jeszcze zanim zaczniesz starać się o dziecko, ale pewnie także czytałaś dezorientujące lub sprzeczne informacje o innych witaminach i suplementach, diecie, ćwiczeniach, czasie poczęcia, domowych zestawach do monitorowania ciąży itd. Niewiele jest dostępnych dla pacjentów źródeł, które wiarygodnie przedstawiają dowody medyczne. Ze swoją biegłością w badaniach dr Twenge interpretuje dane dotyczące naturalnego poczęcia, przedstawiając informacje w przystępny sposób.

Jako lekarz, który również przyjmuje pacjentki z depresją i lękiem w i po ciąży, widziałam skutki, jakie staranie się o dziecko wywiera na zdrowiu psychicznym. Stres i lęk często dotyczą pacjentki i ich partnerów. Bez skutecznego planu radzenia sobie z tymi uczuciami pary mogą czuć się odizolowane od swoich bliskich i sfrustrowane procesem. Oczywiście częsta kolokwialna rada „po prostu się wyluzuj” jest nieskuteczna i doprowadza do szału tych, którzy chcą mieć dziecko. W książce *Jak skutecznie zająć w ciąży. Wyluzuj i zostań mamą* omówione zostały różnorodne techniki redukcji stresu i zdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem, z których wiele zalecam moim pacjentkom.

W ciągu pracowitego dnia w mojej klinice poznałam Dianę*, nową pacjentkę zapisaną na wizytę przygotowującą do starania się o dziecko. Jak wiele z moich pacjentek, Diana lubiła mieć wszystko zaplanowane. Jako nastolatka wcześniej wybrała swój uniwersytet. Prosto po college’u poszła na studia prawnicze, aplikowała na „odpowiednie” staże w najlepszych kancelariach i ciężko pracowała – aż została partnerem w jednej z kancelarii. Po drodze poznała swojego męża; jak można się spodziewać,

* Imię zmienione.

on również lubi mieć wszystko zaplanowane. Po ugruntowaniu swojej pozycji w większości aspektów życia, byli gotowi, by założyć rodzinę. Mieli do mnie pytania, które często wcześniej słyszałam w moim gabinecie:

Czy mogę zajść w ciążę?

Co muszę zrobić, nim zacznę starać się o dziecko?

Czy jestem wystarczająco zdrowa, by być w ciąży?

Czy nasze życie nie jest zbyt stresujące na ciążę?

Co możemy zrobić, by zwiększyć szanse poczęcia?

Czy możemy jakoś kontrolować ten proces?

A co, jeśli nie zajdę w ciążę w ciągu trzech miesięcy? Sześciu miesięcy? Roku?

Czy zwlekaliśmy zbyt długo?

Ostatecznie Diana, jej mąż i ja odbyliśmy długą dyskusję, by odpowiedzieć na wszystkie ich pytania i aby przygotować plan działania. Mam nadzieję, że opuścili mój gabinet z mniejszymi obawami i z pozytywnym nastawieniem na podjęcie kroków do powiększenia rodziny. Podobnie *Jak skutecznie zajść w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą* jest źródłem, które skutecznie dostarcza odpowiedzi na pytania, łagodzi obawy i daje czytelnikom nadzieję.

Zatem jeśli jesteś kobietą, która zaplanowała różne elementy swojego życia, a teraz potrzebujesz wskazówek, jak zwiększyć prawdopodobieństwo zajścia w ciążę, ta książka jest dla ciebie. Jeśli nie planujesz wszystkiego z góry, ale chcesz odgrywać aktywną rolę w swojej płodności, ta książka jest dla ciebie. Być może masz po prostu pytania odnośnie do prób zajścia w ciążę i potrzebujesz pomocnych informacji z dawką humoru i realizmu, zatem bierz się za czytanie!

Wstęp

Dobrze, przyznaj się: jesteś niecierpliwa. Być może zaplanowałaś swoją karierę, a teraz jesteś gotowa założyć rodzinę i w tej kwestii chcesz być tak samo zorganizowana i dobrze poinformowana. A może od kilku miesięcy starasz się zajść w ciążę, co wystarczy, by zacząć się niecierpliwic. A może jesteś trochę starsza i nie masz czasu, by swobodnie podchodzić do swojej płodności. Możliwe, że chcesz szybko zajść w ciążę, by przestać doprowadzać twojego męża do szaleństwa (chłopaka albo partnera. Dla zwięzłości przez większość czasu używam określenia mąż).

Gdy ja próbowałam zajść w ciążę, nie znalazłam książki o zachodzeniu w ciążę, której czytanie byłoby przyjemne jak rozmowa z przyjaciółką, która dużo wie, ale również dużo się śmieje. Próby zajścia w ciążę nie są jedynie medyczne – są psychologiczne, społeczne i seksualne. Wiążą się również z ogromną ilością emocji, od niepokoju i desperacji do nadziei i radości. Próby poczęcia są na zmianę tragiczne i śmieszne.

Zamiast przytulania się po stosunku seksualnym, podkładasz poduszkę pod pupę i siedzisz z nogami w powietrzu jak przewrócony na grzbiet insekt. Dwa tygodnie później zezujesz wściekła na coś, na co właśnie nasiusiałaś, modląc się, by pojawiła się druga kreska i czując przygnębienie, gdy się nie pojawia. Te doświadczenia to nie tylko stosunek seksualny i oddawanie moczu; jak wiele najlepszych wydarzeń w życiu, są jednocześnie komiczne i pełne emocji.

Książki i strony internetowe pisane przez lekarzy od płodności (zwykle płci męskiej) poinformują cię o najnowszych testach, ale wiele im brakuje. Jak wielu z tych lekarzy budziło swoich mężów na poranny seks, ponieważ myśleli, że mają owulację? Jak wielu z nich nerwowo siusiało na test o 5.00 rano, ponieważ nie byli już w stanie dłużej wytrzymać, lub spazmatycznie płakało, gdy dostali miesiączki?

Jeśli chodzi o mężów – cóż, większość mężczyzn nie jest tak niecierpliwa jak kobiety, z przyjemnością spędzają czas w świecie gier wideo i sportu, nie zważając na największą wagę śluzu szyjkowego i siusiania na testy. Gdyby mężczyźni mogli zachodzić w ciążę, prawdopodobnie byłoby znacznie więcej odcinków serialu dokumentalnego *I Didn't Know I Was Pregnant* („Nie wiedziałam, że jestem w ciąży” – amerykański serial dokumentalny o kobietach, które nie wiedziały, że są w ciąży, dopóki nie rozpoczął się poród – przyp. tłum.), (tak, to prawdziwy serial z odtworzeniami sytuacji, w których punktem kulminacyjnym jest zwykle poród zaskoczonych kobiety na sedesie. W programie komediowym natychmiast przechrzczono serial na *I Didn't Know I Have to Take a Dump* [„Nie wiedziałam, że muszę zrobić kupę” – przyp. tłum.]).

Zasługujesz na najdokładniejsze informacje. Gdy pierwszy raz starałam się o dziecko, przeczytałam wszystkie możliwe książki i artykuły w Internecie. W mojej codziennej pracy jako badaczka analizuję dane i prowadzę dziennik artykułów, więc następnie sięgnęłam po badania publikowane w czasopiśmie medycznych. Cały czas odkrywałam, że wszystko, co znalazłam w Internecie, w książkach, a nawet instrukcjach testów owulacyjnych, było błędne, w połowie błędne lub pochodziło z wątpliwego źródła. Mój ulubiony przykład: często cytowana statystyka, że kobiety po 35. roku życia mają tylko 66% szans na zajście w ciążę w ciągu roku pochodzi z badania archiwów urodzeń w XVII wieku we Francji! Badania wykorzystujące bardziej współczesne dane wykazują znacznie wyższą płodność u starszych kobiet. Znalezienie prawdziwych informacji, opartych na rzeczywistych badaniach, pomogło mi zająć w ciążę stosunkowo szybko pomimo posiadania więcej niż 35 lat i pomimo pewnych problemów z płodnością. Jednak większość z tych rygorystycznych naukowo i bardzo pożytecznych badań nie jest dostępna tam, gdzie może je znaleźć większość kobiet. Na stronach tej książki podzielę się z tobą tymi ekscytującym informacjami.

Zauważyłam też, że większość książek o płodności opisywała tylko część historii. Omawiają fizyczne aspekty zachodzenia w ciążę, pomijając te emocjonalne. Opisują jedną metodę przewidywania owulacji, ale pomijają inne. Albo szczegółowo omawiają, co jeść przed rozpoczęciem starania się o dziecko, ale nie opisują nic innego. Być może dlatego, że ja jestem niecierpliwą kobietą, chciałam jednej książki ze wszystkimi tymi informacjami zamiast czytania 10 lub 15 książek. *Jak skutecznie zająć w ciążę. Wyluzuj i zostań mamą* jest tą książką.

Niektórzy ludzie, często mężczyźni w średnim wieku, uważają, że książka o zachodzeniu w ciążę jest z natury śmieszna: „Założę się, że to krótka książka – po prostu na każdej stronie napisane jest »Uprawiaj seks!«”. Ale oczywiście jest to bardziej skomplikowane. Istnieją dobre powody, by przygotować się na ciążę i dowiedzieć się tyle ile się da, zanim zaczniesz próbować. Kobiety często chcą zajść w ciążę szybko, więc opłaca się wiedzieć, jak przewidzieć owulację i najlepszy czas na uprawianie seksu. Być może będziesz nawet w stanie przechylić szalę w kierunku określonej płci dziecka (choć nie w sposób, o jakim mogłaś słyszeć; zobacz: rozdział 5). Niektóre niesamowite badania wykazują, że to, co konsumujesz przed narodzinami dziecka – od jedzenia i witamin do alkoholu – wpływa na zdrowie i inteligencję dziecka. Mózg i układ nerwowy zaczynają rozwijać się niesamowicie szybko, około dwa tygodnie po poczęciu. Gdy jesteś przygotowana do zajścia w ciążę, jest bardziej prawdopodobne, że dasz dziecku najlepszy start w życie.

Próby zajścia w ciążę są bardzo emocjonalne i stresujące, ponieważ ostatecznie jest to poza twoją kontrolą. W czasach godnej zaufania antykoncepcji możemy świadomie decydować o próbach zajścia w ciążę. To daje nam iluzję, że poczęcie można kontrolować. Jest mnóstwo rzeczy, które możesz robić, by zwiększyć swoje szanse – i opowiem ci o tak wielu jak mogę – ale zajście w ciążę jest częściowo oparte na szczęściu, wewnętrznych mechanizmach ciała i innych niekontrolowanych czynnikach. Pociąga ono za sobą również doprowadzające do szału czekanie. Jeśli jesteś niecierpliwa, jest to niezwykle trudne, nawet jeśli starasz się tylko przez kilka miesięcy. Jako psycholog mogę podzielić się strategiami radzenia sobie

z sytuacją, opartymi na najnowszych badaniach. Jako kobieta, która przeszła przez stres próby zajścia w ciążę trzy razy (cztery, licząc moje wczesne poronienie), doświadczyłam również silnych emocji, na które nie przygotowuje cię żaden trening.

Lęk o płodność może pojawić się jeszcze zanim zaczniesz starać się zajść w ciążę. Courtney* na przykład ma zaledwie 20 lat, ale mówi: „Zawsze marzyłam o dzieciach i obawiałam się, że coś uniemożliwi mi posiadanie własnych biologicznych dzieci. Nie chcę mieć dzieci przez najbliższe pięć lat, a jednak moja płodność to coś, o co ciągle się martwię”. Niepokój nasila się, gdy rzeczywiście zaczynasz starać się o dziecko, a gdy próbujesz przez trzy miesiące, następnie przez sześć, łatwo jest zrozumieć, dlaczego zajście w ciążę może naprawdę doprowadzić cię do szału. Kluczem jest znalezienie złotego środka pomiędzy zdobywaniem dużej ilości informacji a obsesją. Powiem ci, jak się rozproszyć, aby nie myśleć o płodności w każdej sekundzie, i podzielę się pewnymi technikami naturalnego zwalczania niepokoju i depresji. Oto od czego możecie oboje zacząć: przyjmujcie 1000 mg tranu dziennie i nauczcie się techniki relaksacyjnej polegającej na głębokim oddychaniu. Gdy nie jesteście zestresowani, zamykajcie oczy i oddychajcie głęboko. Gdy zaczniecie to robić, kiedy będziecie zestresowani, ciało otrzyma wiadomość, by się uspokoić i zaczniecie czuć się lepiej.

Ponieważ ta książka nie jest zatytułowana *Poradnik dla cierpliwych*, jest stosunkowo krótka. Jeśli jesteś naprawdę niecierpliwa, sięgnij do *Aneksu A*, gdzie znajdziesz bardzo krótkie

* Imię zmienione, jak wszystkie imiona kobiet, których historie pojawiają się w tej książce. Dodatkowo w niektórych przypadkach zmieniono szczegóły, które umożliwiłyby ich identyfikację.

podsumowanie rad. (Wciąż pracuję nad wersją dla bardzo, bardzo niecierpliwych, która zmieści się na karteczce samo-przylepnej). W części poświęconej źródłom na końcu książki przedstawiam listę badań naukowych, abyś mogła przeczytać oryginalne badania, jeśli jesteś tak szalona jak ja. Czy napisałam szalona? Miałam na myśli ciekawa.

Ta książka głównie dotyczy naturalnego poczęcia – tego, co możesz robić w swojej sypialni (lub kuchni albo ulubionym pokoju hotelowym), by zajść w ciążę szybko i być może wpłynąć na płeć dziecka. Omówię trudną decyzję o wizycie u specjalisty od płodności i to, czego możesz się spodziewać po pierwszej wizycie, ale już nie bardziej zawiłe sposoby leczenia niepłodności jak zapłodnienie in vitro. Jednak wspomnę o wielu badaniach przeprowadzonych na kobietach, które poddały się in vitro – głównie dlatego, że są one populacją najczęściej badaną przez badaczy zajmujących się płodnością.

Rozkoszuj się miesiącami, kiedy próbujesz zajść w ciążę. Łatwiej powiedzieć niż zrobić. Jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do kontrolowania wszystkiego i otrzymywania natychmiastowych rezultatów. Poczęcie dziecka ignoruje te oczekiwania. Nawet jeśli zajdziesz w ciążę w pierwszym miesiącu, wciąż musisz czekać dwa tygodnie na owulację i prawie dwa tygodnie, by się upewnić. Przeczytaj tę książkę, porozmawiaj z przyjaciółmi i rób, co możesz, ale uświadom sobie, że jest w tym też zabawa. Właśnie zaczynasz drogę do poczęcia dziecka. Szczęśliwej podróży.

Rozdział 4

Mambo w pozycji horyzontalnej: najlepszy czas, by tańczyć taniec dziecka

Teraz gdy wiesz, jak przewidzieć, kiedy uwolnisz komórkę jajową, jak sprawić, żeby spotkała się ona z plemnikiem? Cóż, *jak* to już wiesz – kładziesz się, kochasz się, bzykasz lub jakiegokolwiek inne kreatywne określenie znajdziesz w Google, wyszukując „synonimy uprawiania seksu”. (Spróbuj – znajdziesz takie, o jakich nigdy nie słyszałaś, i inne, których wołałabyś nigdy nie usłyszeć). Starając się o dziecko, niektóre kobiety nazywają seks tańcem dziecka. Jeśli chodzi o zajście w ciążę, kluczem jest to, *kiedy* tańczysz.

Gdy byłaś młodsza, kiedy zaczynałaś uprawiać seks ze swoim partnerem albo nie miałaś jeszcze dziecka lub pracy, tudzież po prostu miałaś więcej czasu, pytanie kiedy uprawiać seks nie było tak naprawdę problemem, ponieważ robiłaś to cały czas – raz dziennie, czasami w weekendy dwa razy dzien-

nie. Jeśli wciąż tak często uprawiasz seks, możesz opuścić ten rozdział.

(Pauza).

Teraz, gdy 99,5% z was na planecie Ziemia wciąż jest ze mną, porozmawiajmy o najlepszym czasie na seks, gdy próbujesz zajść w ciążę. Czas uprawiania seksu jest ważniejszy, niż uświadamia to sobie większość ludzi. W najlepszym wypadku tylko sześć dni twojego miesięcznego cyklu to dni płodne, a zaledwie dwa z nich to dni bardzo płodne. Zatem jeśli uprawiasz seks raz w tygodniu, bez zastanawiania się, kiedy masz owulację, prawdopodobnie całkowicie przegapisz te dni. Jeśli uprawiasz seks dwa razy w tygodniu, wciąż jest spora szansa, że przegapisz dwa najlepsze dni. A jeśli uprawiasz seks mniej niż raz w tygodniu: po pierwsze, witaj w tajnym gronie kobiet, a po drugie: nie martw się – możesz zajść w ciążę, uprawiając seks raz w tygodniu, gdy odbędzie się to w odpowiednim dniu (choć w ciągu dwóch dni jest lepiej, a staranie się o dziecko to wspaniała wymówka, by ożywić życie seksualne). Jeśli choć trochę niecierpliwie podchodzisz do szybkiego zajścia w ciążę, odpowiedni moment jest najważniejszy. Wiele par, które miesiącami starają się bezskutecznie, po prostu wybierają zły czas.

Większość książek, stron internetowych, instrukcji testów owulacyjnych i monitorów płodności mówi, że dzień, w którym masz owulację, jest najbardziej płodny. Ostatni przegląd czterech różnych badań wykazuje, że najbardziej płodne dni to dwa dni przed owulacją. U kobiet tuż przed trzydziestką i tuż po trzydziestce szansa zajścia w ciążę w dniu owulacji wynosi mniej niż 1 do 10, ale dwa dni przed owulacją jest to 1 do 3 – jest *trzy razy* większe! Możesz zwiększyć tę szansę jesz-

cze bardziej, jeśli w okresie płodnym uprawiasz seks więcej niż raz. Dlaczego więc dzień owulacji *nie* jest najbardziej płodny? Prawdopodobnie ze względu na krótkie życie komórki jajowej, zaledwie od 6 do 12 godzin. Szczególnie jeśli uprawiasz seks wieczorem – a to jest norma u większości par – możesz całkowicie przegapić komórkę jajową lub przynajmniej czas, kiedy zapłodnienie doprowadzi do zdrowej ciąży. Najbardziej znane badanie naturalnej płodności początkowo wykazało wysoką płodność w dniu owulacji (prawdopodobnie stąd wzięła się ta plotka). Ale gdy badacze przyjrzeni się ciążom, które przetrwały pierwsze 6 tygodni, odkryli, że duży odsetek poczęć w wyniku seksu w dniu owulacji prowadził do wczesnych poronień. Zatem uprawianie seksu przed owulacją, a nie jedynie w dniu owulacji, jest skutecznym sposobem na obniżenie ryzyka wczesnego poronienia. Nie popełnij więc tego błędu i nie czekaj zbyt długo z tańcem dziecka.

Kiedy uprawiać seks, by zwiększyć szanse na zajście w ciążę

Trudność polega na tym, że nie będziesz wiedziała, kiedy wypadają dwa dni przed owulacją, dopóki nie będziesz miała owulacji. Szacowanie, kiedy przypadają te dni, zależy od tego, jaką metodę przewidywania owulacji stosujesz, oraz od tego, jak dużo czasu i entuzjazmu masz na seks. Pierwszą opcją jest aprobowany przez mężów Plan Dużo Seksu, o którym wspomniałam w poprzednim rozdziale, czyli uprawianie seksu co drugi dzień pomiędzy 7. a 20. dniem cyklu. (To działa tylko wtedy, gdy masz regularne cykle, trwające od 26 do 32 dni). Być może słyszałaś, że najlepiej uprawiać seks w kilkudnio-

wych odstępach, aby nie obniżyła się ilość plemników w nasieniu. Badacze tego nie potwierdzają – nawet mężczyźni z małą ilością plemników są tak samo płodni przy codziennym seksie. Seks co drugi dzień w okresie płodnym działa tak samo dobrze w kontekście zajścia w ciążę, ale jeśli wolisz uprawiać seks codziennie, rób to śmiało.

Jeśli chcesz być bardziej precyzyjna i celować w najbardziej płodne dni, pomoże ci wybrana przez siebie metoda przewidywania owulacji. Jeśli prowadzisz wykresy swoich cykli, uprawiaj seks pierwszego dnia, kiedy zobaczysz śluz przypominający białko jaja, a następnie codziennie lub co drugi dzień, aż odnotujesz wzrost temperatury. Jeśli chcesz jeszcze bardziej zawęzić okres płodny i prowadzisz wykresy już od kilku cykli, policz, ile zwykle masz dni ze śluzem przypominającym białko jaja, abyś mogła ustalić magiczny dzień lub dwa przed owulacją. Przeprowadzone przez FertilityFriend.com badanie 119 398 wykresów wykazało, że 94% ciąż następuje w wyniku seksu uprawianego w ciągu trzech dni w okolicach owulacji (dwa dni przed i dokładnie w dniu owulacji).

Jeśli stosujesz testy owulacyjne, wskakuj do łóżka pierwszego dnia, gdy otrzymasz pozytywny wynik. Uprawiaj też seks następnego dnia, by zwiększyć szanse. Minusem testów owulacyjnych jest to, że otrzymujesz tylko kilkugodzinne ostrzeżenie przed największą płodnością, co może utrudnić planowanie z wyprzedzeniem. Niektóre kobiety (łącznie ze mną) nie uzyskują pozytywnego wyniku aż do dnia owulacji, co wypada już po okresie największej płodności. Pewne kobiety po kilku cyklach zauważają, że uzyskują błędą kreskę przed otrzymaniem

niem ciemnej, świadczącej o naprawdę pozytywnym wyniku kreski, co stanowi dla nich ostrzeżenie dzień wcześniej.

Podczas stosowania monitora płodności Clearblue Easy dni „wysokiej” płodności dają ci jeszcze więcej czasu. Ale mimo że elektroniczny odczyt wydaje się być godnym zaufania, będziesz musiała dostosować swoje myślenie, by używać go najbardziej skutecznie. Symbole monitora i instrukcja zakładają, że dzień owulacji da nam najbardziej płodny dzień, nawet jeśli tak nie jest. Owulacja zwykle występuje od 8 do 24 godzin po tym, jak na ekranie pojawi się jajeczko szczytu, zatem prawdziwe dni szczytowej płodności to ostatni dzień „wysokiej” płodności i pierwszy dzień „szczytowej”. Jeśli czekasz na dzień „szczytowej” płodności, szczególnie gdy starasz się o dziecko w nocy, być może przegapiłaś już najbardziej płodny czas. Prawie na pewno przegapiłaś go, gdy czekasz do drugiego dnia „szczytu” (który naprawdę nie powinien być oznaczony w ten sposób).

W pewnym badaniu kobiety używały monitora Clearblue i co rano poddawane były badaniu USG, by określić dzień owulacji. U około 15% przypadków owulacja wystąpiła przed porannym badaniem ultrasonograficznym w szczytowym dniu. W 76% przypadków wystąpiła rano drugiego dnia szczytu. Ponieważ dzień owulacji jest mniej płodny, 91% kobiet przestało mieć najbardziej płodny czas przed drugim szczytowym dniem, a u 15% minął on przed pierwszym szczytowym dniem. Zatem jeśli oprócz używania monitora robisz wykresy, najprawdopodobniej uzyskasz pierwszy odczyt szczytowy ostatniego dnia niższej temperatury (nie od drugiego do ostatniego, jak mogłaś się spodziewać). Gdy będziesz stosować monitor przez cały cykl lub dwa, możesz już wiedzieć, jak wiele masz zwykle

dni „wysokiej” płodności. *Celuj, by uprawiać seks ostatniego dnia „wysokiej” płodności i pierwszego dnia „szczytu”.* W przypadku większości kobiet drugi dzień „szczytu” i „wysoka” płodność po nim następują po najbardziej płodnym czasie. Jeżeli drugi dzień szczytowy jest naszą jedyną możliwością, wciąż warto próbować, ale szanse będą mniejsze. W przypadku obu dni szczytowej płodności seks o poranku daje większe prawdopodobieństwo uchwycenia komórki jajowej.

Jak uprawiać seks, by zwiększyć szansę na zajście w ciążę

Seks w celach reprodukcyjnych może być naprawdę zabawny – nie trzeba się martwić, że pięknie prezerwatywa, nie trzeba brać pigułek i jeszcze jest w tym wszystkim piękne poczucie sensu. Wyzwaniem jest to, że uprawianie spontanicznego i losowego seksu dwa razy w tygodniu może nie doprowadzić do ciąży tak szybko jak seks w okolicach owulacji, a uprawianie seksu tylko raz w tygodniu może oznaczać czekanie od dwóch do trzech razy dłużej, by zajść w ciążę. Musisz więc znaleźć jakiś sposób, by uczynić seks przyjemnym i stosunkowo spontanicznym, mimo że to monitor płodności – a nie twoje libido – mówi ci, by udać się do sypialni.

Zatem nawet kiedy monitor płodności wyświetli jajeczko, a twój mózg będzie krzyczał: „To musi być dziś w nocy! Tak jest!”, lepiej jest założyć ładną bieliznę i rzucać subtelne aluzje. Oprzyj się pokusie kręcenia biodrami i sugestywnego machania testem owulacyjnym. Wszystko, na co nasusiałaś, nie jest romantyczne.

Niestety mężowie – zwyczajowi podżegacze do seksu – są rozkosznymi ignorantami, jeśli chodzi o najbardziej płodny okres, by uprawiać seks. Jest bardziej niż prawdopodobne, że twój mąż zapamiętał terminarz rozgrywek NBA, ale nie ma pojęcia, na jakim etapie comiesięcznego cyklu się znajdujesz – tak, nawet jeśli ciągle o tym mówisz. (To nazywane jest słuchem wybiórczym i jest również powodem, dla którego nie słyszał, gdy prosiłaś go, by wyniósł śmieci). Jest szansa, że zainteresujesz go statystykami i tutaj – porównaj je do średniej ilości uderzeń w baseballu lub coś takiego (to jest, zakładając, że nie miałaś słuchu wybiórczego, gdy wyjaśniał ci je godzinami). Faceci kochają statystyki sportowe, a statystyki seksualne wcale się tak bardzo nie różnią. Oczywiście może się to skończyć tym, że będzie przechwalał się przed kolegami: „Seks w moim domu wzrósł o 40% w ciągu ostatnich dwóch miesięcy! Wow!”.

Mąż jednej z niecierpliwych kobiet poprosił ją, by obiecała mu sześć miesięcy „ćwiczenia zajścia w ciążę”, zanim naprawdę zaczną się starać. „Jasne – powiedziała. – Sześć miesięcy udawania, że staramy się o dziecko, żeby mógł czerpać korzyści z dodatkowego seksu”. Stacy mówi: „Mój mąż interpretował każde pytanie, jakie mu zadawałam, jako eufemizm seksu! W ciągu tygodnia niezliczoną ilość razy słyszałam: »Czy to eufemizm?«”.

Gdy starasz się o dziecko od kilku miesięcy, seks na żądanie staje się trudny. To jak granie w cotygodniowym filmie porno, kiedy musisz występować, gdy tylko reżyser (w tym przypadku monitor płodności) powie: „Akcja!”. Jesteś tym zmęczona, a on czuje się jak dawca spermy. Elizabeth, lat 41, mówi: Boże, gdy staraliśmy się o dziecko, seks był okropny – jakie to ironiczne”.

Inna kobieta, która zaszła w ciążę z bliźniętami po latach niepłodności, z ulgą powiedziała przyjaciółce: „Teraz już nigdy nie będziemy musieli uprawiać seksu”.

Trudno jest pamiętać, by po prostu dobrze się bawić. Staraj się nie ustalać dla partnera zbyt precyzyjnego grafiku. Tak, musi wiedzieć, jak ważny jest czas, ale im więcej razy możesz skusić go bez wyraźnego ogłaszania owulacji, tym lepiej. Przeciętny facet potrzebuje tylko, byś zaprowadziła go do sypialni lub spojrzała na niego wymownie, gdy zdejmujesz koszulkę. Autorka *The Conception Chronicles*, Patty Deban, mówi, że gdy pierwszy raz zaczęła używać testów owulacyjnych, śmiała się i mówiła do męża: „Jeśli test będzie niebieski, wiesz, co masz robić”. Jednak po sześciu miesiącach machała mu testem przed nosem i krzyczała: „Chodź!”, biegnąc do sypialni. W końcu kupiła bieliznę, która „mogła udawać uprzęż do wspinački”.

Na szczęście nawet seks na żądanie może być fajny, gdy już zaczniesz. Po prostu na początku nie spiesz się i staraj się skupić na pozytywnych uczuciach w obecnej chwili. Chęć posiadania dziecka może być powodem seksu, ale to nie o tym powinnaś myśleć w trakcie. Nawet jeśli nie byłaś w nastroju, gdy zaczęliście, możesz czerpać z tego przyjemność.

Nie stosuj lubrykantów takich jak K-Y Jelly, Astroglide, olejków zapachowych, śliny ani nawet wody. Wszystkie one mogą zabijać plemniki. Jeśli możesz uprawiać seks naturalnie, tak będzie najlepiej – pomoże gra wstępna. (Tak! Masz wymówkę, by odbyć grę wstępną!). Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, możesz zastosować lubrykant PreSeed, który przypomina naturalne nawilżenie i nie zabija plemników. Niektóre kobiety używają PreSeed, by poprawić płodność, gdyż uważają, że nie

mają wystarczającej ilości śluzu szyjkowego. Inne wykorzystują prawdziwe białko jaja kurzego. (Tu jednak pojawia się ryzyko salmonelli z surowych jajek. Jeśli tego próbujesz, nie zapomnij najpierw podgrzać jajek! Zimne rzeczy tam na dole = nic fajnego). Tak jak w przypadku większości suplementów i niezwykłych technik, myślę że najlepiej przez kilka miesięcy próbować najpierw naturalnego sposobu.

Co zrobić z niepotrzebnym Astroglide? Gdy razem z moim ojcem składaliśmy plac zabaw dla mojej córki, kijki blokowały się w otworach namiotu. Pobiełam na górę, złapałam Astroglide, i pyk! kijki przeszły bez problemu. (Gdy moja mama zaczęła zadawać pytania, powiedziałam jej, że to była wazelina).

Gdy już porzuciłaś lubrykanty, nadszedł czas, by wymyślić najlepsze pozycje seksualne. Próbowalam szukać faktycznych badań na temat pozycji seksualnych i wskaźnika ciąży, ale nic nie znalazłam. Najwyraźniej ktoś musi ufundować grant na takie badanie. Już wymyśliłam tytuł: „Na pieska czy na jeźdźca: która pozycja doprowadzi cię do błogosławionego stanu?”. Większość książek mówi, że pozycja na misjonarza (mężczyzna na górze) jest najlepsza, ponieważ pochwa przechyla się w kierunku szyjki macicy, więc grawitacja pomaga małym pływakom dotrzeć do celu. Pozycja, w której kobieta znajduje się na górze (na jeźdźca), będzie więc mniej pożądana. Oczywiście o ile nie zeskakujesz z konia w sekundzie, gdy twój partner skończy, mali pływacy przypuszczalnie i tak już są w drodze. (Naprawdę musimy to zbadać – czy to takie trudne?). Pewna moja znajoma niecierpliwa kobieta przez sześć miesięcy próbowała pozycji na misjonarza, nim spontanicznie zmieniła ją na pozycję na pieska – i wtedy zaszła w ciążę. (Być

może miała tyłozgięcie macicy... lub był to przypadek). Zatem jeśli jedna pozycja nie działa, spróbuj innych. Zmiana może ci dobrze zrobić!

Niektóre książki podają, że gdy kobieta ma orgazm, istnieje większe prawdopodobieństwo zajścia w ciążę; w teorii ma to potrząsnąć małymi pływakami. Nie istnieją badania, które by to potwierdzały. Jeszcze jedna propozycja grantu, którą chciałabym przeczytać: „Czy orgazm pomaga zmienić stan na błogosławiony? Badanie randomizowane z grupą kontrolną”.

Czy po seksie powinnaś siedzieć z uniesionymi nogami, z poduszką pod pupą (pozycja „na robaka”)? Na ten temat też nie ma badań. Niektóre badania wykazują, że zajście w ciążę jest bardziej prawdopodobne, jeżeli po seksie będziesz przez przynajmniej 15 minut leżała – tak było w przypadku kobiet, które poddały się inseminacji, a nie zachodziły w ciążę w naturalny sposób, ale niewyskakiwanie z łóżka od razu po nadal ma sens. Jednak pamiętaj, że nie musisz leżeć w żadnej dziwnej pozycji. Wykonywanie rowerka w powietrzu, aż krew napłynie ci do mózgu, nie jest konieczne, chociaż jest zabawne.

Rzeczywiście, przeprowadzono jedno badanie, które pokazuje, dlaczego pozycja, poduszki i wszystkie te rzeczy nie robią większej różnicy. Badacze umieścili „znakowane technetem mikrosfery albuminowe o rozmiarze plemników” (okej...) na tyłach pochew kobiet w ich okresach płodnych. Niektóre z cząsteczek dostały się do jajowodów – gdzie zwykle dochodzi do zapłodnienia – w ciągu *jednej* minuty. *Jednej!* Zawsze myślałam, że plemniki przez chwilę tam odpoczywają, czytając małe czasopisma i oglądając kanały sportowe na małych telewizorkach. I może robią to kilka dni przed owulacją,

ale najwyraźniej niektóre z nich mogą całkiem szybko pędzić, kiedy muszą. Generalnie zachowują się *bardzo podobnie* do mężczyzn.

Możesz sprawdzić teorię mężczyzn-jak-plemniki, obserwując, jak szybko pobiegnie do sypialni, gdy powiesz mu, że czeka tam na niego prezent – ty. Wszystko, nawet taka tandeta, jest lepszym afrodyzjakiem niż machanie przed nosem testem owulacyjnym i krzyczenie: „Teraz! To musi być teraz!”. To może być seks na żądanie, ale to nie oznacza, że nie może być przyjemny.



Jean M. Twenge – doktor psychologii na Uniwersytecie Stanowym w San Diego, autorka ponad 80 publikacji naukowych i dwóch książek. Jej badania zostały zaprezentowane w *Time*, *Newsweeku*, *New York Timesie*, *USA Today* i *Washington Post*; wystąpiła w *Today*, *NBC Nightly News*, *Fox and Friends*, *Date-line* oraz *National Public Radio*.

Nie możesz zająć w ciążę lub masz problem z jej szczęśliwym donoszeniem?

Presja poczęcia dziecka ma zgubny wpływ na Twój związek? Czujesz tykający zegar i obawiasz się, że nie zostaniesz mamą?

Autorka wszystko to przeżyła osobiście. Teraz jest mamą trójki urwisów. Dr Twenge dociera do sedna emocjonalnych problemów związanych z zajściem w ciążę. Opisuje, jak przygotować się umysłowo i fizycznie, gdy planuje się poczęcie. Doradza, jak rozmawiać o tym z rodziną, przyjaciółmi i partnerem. Wyjaśnia także jak radzić sobie z wielkim smutkiem po poronieniu. Objasnia, w jaki sposób poznać, kiedy masz owulację, kiedy uprawiać seks, jak mierzyć czas ciąży, maksymalizować szanse zapłodnienia. Poleca również najlepszą dietę prenatalną i wyjaśnia, jak zwiększać szanse na urodzenie chłopca lub dziewczynki.

Ciąża łatwiejsza niż myślisz!

Patroni:

Cena: 44,40 zł

