



18+

Сергей Николаев

ЗАЧАТЬ И РОДИТЬ

Максимально полезная
информация для тебя

Сергей Николаев
**Зачать и родить. Максимально
полезная информация для тебя**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54300945

ISBN 9785449872852

Аннотация

«Как забеременеть» – это книга для тебя. Максимально полезная и сжатая информация о том, как забеременеть в удобной, простой форме. Легко читать. Удобно применять.

Содержание

Зачатие	5
О ЧЁМ КНИГА?	5
P.S.	6
ЗАЧАТИЕ	7
ЗАЧАТИЕ. X И Y	8
ПРАВИЛЬНЫЙ СОН – ЗАЛОГ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Зачать и родить
Максимально полезная
информация для тебя
Сергей Николаев

© Сергей Николаев, 2020

ISBN 978-5-4498-7285-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зачатие

О ЧЁМ КНИГА?

Данную книгу я написал для тебя, чтобы тебе было проще забеременеть.

В течение нескольких последних лет мне задавали много вопросов:

О том, как быстро забеременеть

Что такое овуляция?

Как на беременность влияет овуляция?

Как правильно питаться перед зачатием?

Какой должен быть режим дня перед зачатием?

Каждый раз я давал развёрнутые ответы. И однажды заметил, что вопросы – часто повторяются.

Притом часто получается так, что у женщины есть вопрос, она ищет ответ на него, но либо стесняется спросить либо прямо сейчас забыла что это за вопрос и смотрит мне в глаза – а в них читается «есть ещё вопрос, только я не помню что это за вопрос – как бы так его вспомнить»

и мы героически начинаем искать – а что это за вопрос?)
А он – из тех, что вспоминаются только дома:)

А потому эта книга – всего лишь результат моих ответов на вопросы от как легко забеременеть до какой способ опре-

деления овуляции наиболее точен.

На любые твои вопросы я по-прежнему с радостью дам развернутый ответ, для этого пиши: mail@beremen.ru.

P.S.

не стесняйся повторить тот или иной вопрос, или задать его другим образом, если тебе что то не понятно.

ЗАЧАТИЕ

И.В.Гёте

*Природа человека такова, что зачатие
не происходит ежедневно.*

ЗАЧАТИЕ. X И Y

Благоприятными считаются около 12 часов в середине месячного цикла женщины.

В это время происходит так называемая «овуляция» – по-просту говоря, высвобождение женской яйцеклетки.

Всем известно, что «женские» сперматозоиды, – те что несут «ИКС» -Хромосому (X-хромосому), двигаются гораздо медленнее мужских хромосом.

При этом, женские хромосомы живут дольше, чем мужские.

Которые движутся быстрее, однако меньше живут.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что если половой акт произошёл до овуляции, то побеждает «ЖЕНСКИЙ» сперматозоид – который дождался высвобождения яйцеклетки.

В том же случае, если половой акт происходит после овуляции, либо во время овуляции, то побеждает самый быстрый. То есть, сперматозоид с Y-хромосомой (мальчик)

Современная медицина утверждает, что данные факты свидетельствуют о том, что зачать девочку вероятнее всего за 2—3 дня до овуляции, а мальчика – в день овуляции, во время овуляции.

Во всем этом вам поможет интерактивный календарь зачатия, который вы можете найти в интернете.

Помимо календаря овуляции, я рекомендую при планировании беременности, придерживаться метода измерения базальной температуры.

Её надо измерять сразу же после того, как ты, женщина, встала с постели. Сразу же после сна.

При этом, сон без перерыва перед измерением температуры должен быть по продолжительности 6—9 часов.

Температура измеряется строго в одно и тоже время.

ПРАВИЛЬНЫЙ СОН – ЗАЛОГ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Ложись в 10 часов – нужно 7 часов, чтобы выспаться

В 11 часов – необходимо 8 часов, чтобы выспаться

Ложись после 00 – необходимо более 9 часов.

Во время беременности ложись спать вовремя, – в 22—00, регулярно.

Человек – создание дневное. Наши организмы рассчитаны так, чтобы спать ночью, а днём – бодрствовать.

Обязательно, во время беременности, следует проводить как минимум, полтора часа на свежем воздухе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.