

Али Лыковский

Планирование семьи или
взаимоотношение полов

18+

Али Лыковский
Планирование семьи, или
Взаимоотношение полов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55346234
SelfPub; 2020*

Аннотация

Данная книга содержит интересные факты о жизни мужчин и женщин. Будет полезна всем возрастам.

Содержание

О чем эта книга	4
Отношения полов	6
Начало половой зрелости	13
Менструальный цикл	20
Благоприятное зачатие	21
Когда рожать?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

О чем эта книга

Эта книга является аналитической работой, где рассмотрены разные источники научных исследований. Сегодня наука изучает и исследует скрытые пружины настроений, взаимоотношений и др. В данной научно – популярной работе не рассматривается чисто психологический аспект взаимоотношений, надо заметить что в этом и нет необходимости. Взаимоотношения строятся на эмоциях (симпатия, и т. п.), а эмоциями, настроением и т. д., управляют гормоны. Да, и социальная среда как и семья играют немаловажную роль в построение личности, но это лишь надстройка над фундаментом, а это прежде всего генетика и работа всей центральной нервной системы, которые определяют работу за те или иные гормоны. Но если мы возьмём личность как индивидуальность, в какой среде он рос, воспитывался, и конечно эта среда оставит свой след. Если мы возьмем детей выросших в среде дикой природы и воспитанные дикими животными, то поймем что эти дети потеряны для сообщества людей. Взять к примеру Амалу и Камалу из Индии, их соотечественник Раму, Виктор из Франции, их известно науке более сорока. Их всех объединяет одно, их в раннем детстве подобрали или похитили крупные млекопитающие. Но к сожалению из всех диких детей так и не стал полноценным членом человеческого общества. Их удалось довести лишь до уров-

ня глубоко слабоумных представителей человечества. Камале понадобилось несколько лет, чтобы запомнить тридцать слов и самостоятельно одеваться. Воспитанник леопарда, научившись ходить прямо в минуту опасности становился на четвереньки. А вот воспитанник волка в зоопарке направлялся прямо к волкам, рвался к ним в клетку и никак не хотел уходить. Из этого следует что все дикие дети, вернувшись в общество, они достигли того, что недостижимо для их приёмных родителей, но к сожалению не достигли того, что достижимо для обычных детей выросших в нормальных условиях. Из этого можно сделать один вывод, что наследственность и воспитание идут навстречу друг другу, и при встрече рожают в личности какие ни воспитание ни наследственность не в силах породить. Но в этой книге мы рассмотрим лишь внутреннюю (биохимическую) часть, ведь без этого нет взаимопонимания. Мы не знаем почему? И не знаем зачем и как? Вот и попытаемся ответить.

Отношения полов

Отношения между мужчиной и женщиной какие они? Если посмотреть через историческую призму, то мы увидим сквозь эпоху: «как в пещере потрескивая горит огонь, у костра подкладывая дрова сидит женщина. Она не даёт огню погаснуть, следит за огнём и в то же время грудью кормит младенца. В проходе пещеры появился мужчина, на перевес у него добыча, он вошел в пещеру». Из далёкого прошлого в сегодняшний век как связь времен говорит – женщина хранительница семейного очага. Ведь от женщины зависело тогда и сейчас, тепло и уют в пещере, доме. С тех давних времен определилось, то что мы называем, мужским стилем, стилем – предметно – инструментальным. Женский же образует не только и не сколько из – за того что когда – то женщина поддерживала огонь или сбора кореньев и трав, а чисто физиологические: вынашивать потомство. Заложённое природой продление рода – вида (*homo sapiens*) и делает женский стиль: эмоционально – экспрессивным. В мужском стиле идет ориентация на результат и средство достижения, а женский большое значение имеет анализ, рассудочность, а вот в женском больше подвержено влиянию среды. Если мужчина может понять другого человека, то женщина ему может посочувствовать. Ведь мужчина любит глазами, а женщина ушами. Женщина всегда хочет слышать от своего

мужчины, что он её любит – даже тогда, когда нет сомнения в том что он ее любит. Ведь все правильно она ведь женщина, и любит ушами. Но ее мужчина любит глазами, вот чтоб состоялся их счастливый диалог она должна хотеть быть и уметь быть привлекательной. Мужчина и женщина решая одну и ту же задачу будут действовать по разному. В одном из опытов добровольцы разного пола «ходили» по улицам созданного компьютером виртуального города. Эксперимент показал, чтобы «добраться» до определённого места, мужчины в среднем тратили 2 минуты 22 секунды, а женщины – 3 минуты 16 секунд. Откуда такое отставание? Ведь дело не в том, что женские нервные клетки медленнее обмениваются импульсами. Этот недостаток компенсируется более высокой скоростью крови в сосудах мозга. Просто женщины думают «другим местом» – в основном лобными долями мозга. А они отвечают не сколько за логику, сколько за интуицию и эмоции. Мужчины же, решая любую задачу, включают всю свою «мозговую» аналитику, в добавок активно подсоединяют зоны, обрабатывающие зрительную информацию. Вот эти причины являются камнем преткновения в отношениях. Ведь интуиция часто подводит. Что, собственно, опыт показал. И от эмоций тоже проистекают разнообразные глупости. А холодная мужская аналитика в реальной жизни порою становится источником осмысленных и тщательно взвешенных недоразумений.

Мозговая структура также отличается и по составу. У

сильного пола в шесть раз больше серого веществ. У слабого пола – в десять раз больше белого. Но именно серые нервные клетки отвечают за интеллект. Они формируют «аналитические центры». Но даже серые клетки не позволяют мужчинам до конца понять так называемую «женскую логику». Непонимание лишь укрепляет уверенность мужчин и женщин в справедливости «обидных» оценок друг друга. Но слабый пол часто усугубляет их. На головной мозг влияют и половые гормоны. А они тоже разные. Благодаря своим женщины сильнее развели так называемые миндалевидные ядра, расположенные в висках и отвечающие за анализ эмоционально окрашенной информации. На житейском уровне это приводит к тому, что мужчины и женщины по – разному воспринимают и запоминают фильмы, особенно слезливые мелодрамы. От избытка окситоцина и серотонина – гормонов общения – женщины становятся весьма разговорчивыми. К примеру можно сказать, что женщины в среднем тратят на один телефонный звонок 20 минут. Мужчины же – только 6 минут. Поэтому вступая во взаимоотношения, мужчина и женщина вступают на строительную площадку, где придется работать совместно для возведения общего здания, где работать придется в любую погоду и в мороз и холод, дождь и жару. На этой стройке будут свои радости и тревоги, усталости и непонимания друг друга – все будет на этой строительной площадке. Ведь они строят свою семью. А какая семья без детей. Ведь семья состоит из супругов и их детей.

Общество не будет полноценным без ячейки – семьи. Из маленьких ячеек – семей и состоит любое общество. Демографы утверждают, что для того, чтобы человеческое сообщество только поддерживало свою численность, среднее число детей в семье должно быть 2,5–2,6. Еще XX столетии в 60 годах советский демограф Б. Ц. Урланис предложил такую задачу: предположим, 500 женщин и 500 мужчин вступили в браки и каждая семья обзавелась двумя детьми; дети подросли, вступили в брак и имели по 2 ребенка – и т. д. в течение 300 лет; спрашивается – какой будет численность этой групп через 30, 90, 150 и 300 лет? Не зная сложных демографических законов ответить сложно, поэтому воспользуемся готовым ответом: через 30 лет – 621, через 90 – 240, через 150 – 92, а через 300 лет от тысячи останется 8 человек.

Нас конечно не затрагивают эти демографические расчёты, нас волнует наши реальные возможности и житейские проблемы. Нам в повседневной жизни хочется учиться, работать и зарабатывать, реализовывать свои возможности, и при этом испытывать удовлетворённость от своего роста как личности, и при всём этом так – или иначе участвовать в жизни общества. И при всём этом хотим создавать семью, рожать и иметь детей и воспитывать детей. Этим самым мы создаём быт, т. е. условия для проживания и воспитания потомства, но быт также включает жизненный уклад, повседневная жизнь людей с их привычками, навыками, традициями, поведением, но в эту категорию не входит трудовая де-

тельность. Создавая семью со своим бытом, тем самым мы создаём ячейку общества. Общество не может обойтись без этой ячейки, поэтому быт – это та материальная и моральная обстановка, в которой протекает жизнь людей вне их основной рабочей деятельности. Поэтому быт – не только благоустройство, домашний уют, предметы житейского обихода, но и культурность человека, его духовные интересы, моральные запросы и эстетические вкусы. Бытовые факторы наряду с профессиональными, рабочими в значительной мере обуславливают и конечно определяют физическое и интеллектуальное развитие человека, тем самым показывая состояние здоровья народа, в целом общество. В то же время в здоровом быте заключается залог крепкого, хорошего здоровья, высокой работоспособности и конечно долголетия. В связи с этим у мужчины и женщины дети занимают неодинаковое место. Мужчины чаще женщин видят в детях фактор, гармонизирующий семейную жизнь, а вот женщины большей частью говорят об преодолении чувства неустроенности и опасения перед старостью. Но если мы говорим о детях то нужно сказать более шире – ведь это не только старость и опора – это ещё сохранение целостности общества, его генотипа. Без детей нет будущего у общества.

«Где нет ребёнка, там и смеха нет», – говорит абхазская поговорка.

Бальзак описывает исключительно яркий случай выражения простодушной, чистой детской наивности. Детям, кото-

рые только что начинали лепетать, показали картину знаменитого итальянского художника Тициана с изумительным изображением «наших прародителей» Адама и Евы.

– А кто из них Адам? – спросил Франсуа, толкая локтем свою сестрицу Маргариту.

– Глупенький! – отвечала девочка. – Как же можно это узнать, раз они не одеты!

Этот пример детской наивности приводит писателя в восторг и он заканчивает свой рассказ следующими назидательными словами: «дабы слушать милый детский лепет, надобно создавать детей» С этим нельзя не согласиться с писателем.

Поэтому хочется вначале сказать о женском здоровье и развитии, а также как его сохранить. Так как женщине отводится главная задача выносить ребенка и родить. Но самое главное, надо понять что гармония в интимной жизни залог счастливой семейной жизни, а дети опора её.

Исследование:

Учёные из Флориды провели эксперимент, действительно ли после секса остаётся психологическая связь между партнёрами ещё 48 часов. Для этого они пригласили 214 пар молодожёнов, они должны были вести «сексуальные дневники» в течение месяца и описывать в них всю гамму эмоций, которые испытывают до, после и во время секса. После шести месяцев исследователи призвали испытуемых снова открыть свои записи и оценить их – остались

ли отношения на том же уровне? Выяснилось, следующее, несмотря на черты характера, на разную продолжительность отношений до брака и на то, что у каждой пары была своя частота занятий любовью, чувство теплоты и привязанности после секса длилось ровно 48 часов. Ведь мы в течение двух суток ощущаем теплоту и привязанность к своему партнёру. И именно это «послевкусие» и позволяет строить отношения. А за эти эмоции отвечает гормон окситоцин, который воздействуя на наш мозг, он заставляет нас теплее относиться друг к другу. Исходя из этих выводов учёные выявили, что оптимальное количество занятий любовью – 2–3 раза в неделю. Но по мнению других исследователей из того же университета, доказали, что чаще одного раза в неделю сексуальным утехам предаваться не стоит. По мнению исследователей, если иметь два, три и или четыре сексуальных контакта в неделю, удовольствие будет держаться на одном и том же уровне, то есть сильнее оно не станет. Мало того, оно может оказаться и слабее, ведь от частых ласк и непрерывных утех рано или поздно устанет каждый. По мнению тех же учёных из американского университета, частые занятия сексом не показаны для людей старшего возраста – от 57 до 84 лет. А те кто всё же любовью занимаются чаще, возникают проблемы с сердечно – сосудистой системой по сравнению с теми, у кого секс случается реже. Это связано с тем что занятие любовью требует от пожилых людей изрядно напрягаться.

Начало половой зрелости

Началом половой зрелости у девочки (за год до менструации) первое производство эстрогенов вызывает быстрое развитие мышечной массы. Тело становится женственным, мышцы удлиняются, постоянно растущая кожа вступает в фазу натяжения. Отсюда твёрдая грудь, округлые ягодицы, тонкая талия, красивый рисунок бёдер... В течение года после начала менструаций эстрогены участвуют в женском перераспределении жира: адипоциты поступают в область таза, ягодиц и верхнюю часть бедер. Этот жир предназначен для защиты зародыша во время беременности. Иногда это акцентируется при приёме пиллюль с большим содержанием эстрогенов. Нужно сказать, что половая жизнь должна начинаться с 18 лет. Эта цифра обусловлена не только моральными, но и медицинскими факторами. Девственная плева – это барьер для инфекций на тот период, пока до конца не сформировалась защитная микрофлора (в среднем – до 18–19 лет). Первые менструации появляются в возрасте 12–14 лет и прекращаются при наступлении беременности или климактерического периода. Вначале менструальный цикл нерегулярный. К 18–20 годам устанавливается гормональное равновесие в организме, и месячные приходят в среднем через каждые 28 дней. Период менструации длится, как правило, 5–6 суток. За это время выделяется примерно 50–90 мл жидкости. В

первые 2–3 дня месячные обильные и характеризуются болезненными ощущениями в нижней области живота. Однако это индивидуально: у одной и той же женщины менструации могут протекать по-разному. Кровь, которая выделяется при менструации, не сворачивается, так как клетки слизистой оболочки образуют специальный фермент, препятствующий этому процессу. Менструальный цикл в среднем длится 29–30 дней. У многих девушек он равняется 28 дням – это так называемый лунный цикл, – но любое число дней от 26 до 33 считается нормальным. Женщина должна знать, что в течение месяца, от одной менструации до другой, среда во влагалище постоянно меняется. В норме среда кислая, так как именно кислота борется с вредными микробами и убивает их. Выделения могут быть от прозрачно – жидких до чуть белёсых, похожих на молочные, иногда более густые. Чем ближе к овуляции и менструации, тем гуще могут быть выделения. В норме они также имеют чуть кисловатый или сладковатый запах (всё индивидуально). Изучение клеток содержимого влагалища позволяет судить о функциональном состоянии яичников. При заболевании влагалища или матки характер выделений резко изменяется. Они могут иметь желтоватый или зеленоватый цвет с резким неприятным запахом, в этих случаях необходимо обратиться к врачу и сдать анализы. Пенистые обильные выделения из влагалища обычно появляются при грибковых заболеваниях (трихомонады). Часто у женщины появляется молочница, и она связана не

столько с гигиеной, сколько с образом жизни. Очень сильно влияет на микрофлору питание. При молочнице необходимо убрать из рациона мучное, сладкое, дрожжи, алкоголь.

Личная гигиена во время менструации поможет чувствовать более уверенно, для этого хотя бы один раз в день, лучше утром или на ночь, следует мыться или принимать душ. Во избежание раздражения и инфицирования следует следить, чтобы во время мытья во влагалище не попадало мыло. Необходимо использовать жидкое мыло для интимной гигиены (девочкам до 14 лет – лучше детское мыло). Подмываться достаточно 1–2 раза в день, можно просто водой в течение дня по необходимости. Никогда не следует промывать влагалище водой: это самоочищающийся орган и не нуждается в промываниях или антисептиках или излишне тщательного мытья не должно быть, так как это убивает естественную микрофлору и повышает риск заболеваний. Большинство частей тела нуждается в ежедневном очищении или мытье. А область половых органов следует мыть по возможности чаще. Регулярному подмыванию наружных половых органов следует приучать с раннего детства. Причём его необходимо производить движением руки спереди назад, чтобы не занести инфекцию из прямой кишки во влагалище. В период менструации не рекомендуется купаться в море, озере, реке, принимать гигиенические ванны.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ:

Это сложный патологический процесс,

протекающий в организме женщины во второй половине менструального цикла за несколько дней до начала менструации. Возникновение такого состояния связано с нарушением гормонального баланса в организме. Приблизительно за 3 – 14 дней до начала месячных в крови скапливаются гормональные вещества – эстроген и прогестерон, роль которых заключается в регуляции менструального цикла. В норме уровень эстрогена и прогестерона нарастает равномерно. При чрезмерном накоплении эстрогена женщина становится беспокойной и раздражительной, а преобладание прогестерона приводит к депрессии, быстрой утомляемости и усталости. Для предменструального синдрома характерны психические, вегетативно-сосудистые и обменные нарушения: повышенная чувствительность, различные кожные высыпания и аллергия, болезненные ощущения в молочных железах, быстрая утомляемость, депрессии. Ежемесячно в женском организме с чёткой стадийностью созревает, как правило, одна яйцеклетка. В течение менструального цикла можно условно выделить 4 основные фазы. Во время преовуляторной фазы под влиянием целого комплекса половых гормонов созревает яйцеклетка. Появление в женских половых органах яйцеклетки, готовой к оплодотворению, знаменует собой приход следующей фазы-овуляции. Поэтому, для улучшения самочувствия во время предменструального синдрома нужно в первую очередь придерживаться правильного

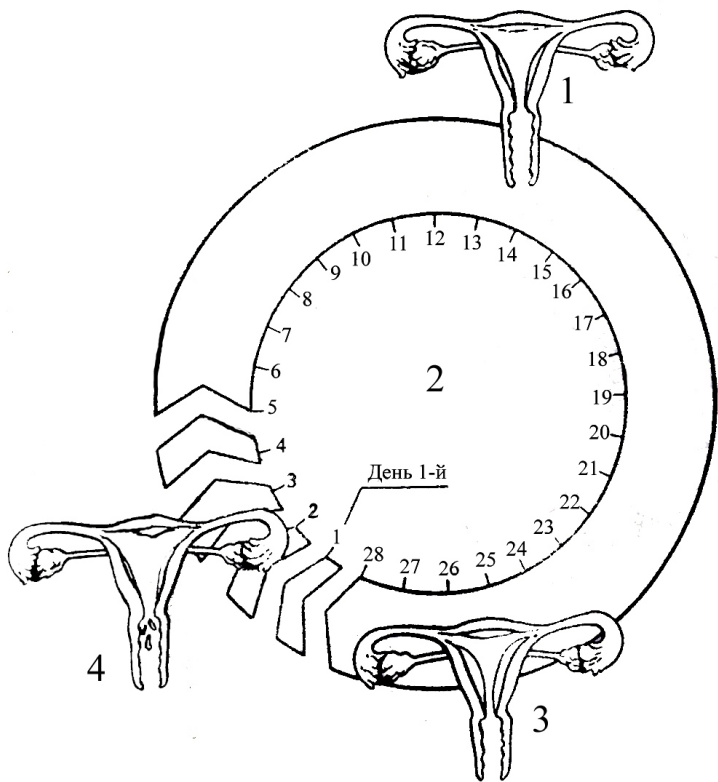
питания. Ежедневно нужно употреблять около 100 г белков, что составляет примерно 30 % от потребляемых килокалорий в сутки. Пища должна быть постной (нежирное мясо, рыба, яичный белок). Белки организму требуются для поддержания тонуса мышц и работы внутренних органов. Около 40 % калорий нужно получать из фруктов и овощей, а оставшиеся 30 % – из продуктов, богатых растительными и животными жирами. Такое питание способствует стабилизации уровня жидкости в организме, препятствует накоплению сахара и холестерина в крови. Важное обстоятельство было выявлено при изучении аллергии у женщин. Обычно в первые дни цикла чувствительность к некоторым аллергенам обостряется. Однако у женщин, которые принимают противозачаточные препараты, этот ритм исчезает. Использование противозачаточных таблеток приводит к уменьшению объёма менструальных выделений, а при применении внутриматочной спирали или после родов месячные становятся, как правило, обильнее. Облегчение предменструального синдрома, рекомендуется принимать витамин А. **ВНИМАНИЕ!** При приёме витамина А в больших дозах, кожа рук и ладоней может пожелтеть, в этом случае следует снизить дозу. Повышенное потребление витамина В6 (50-100 мг в сутки) улучшает настроение, снижает болевые ощущения в груди, отёчность, утомляемость. **ВНИМАНИЕ!** Дозу увеличивать не

рекомендуется, так как ежедневное употребление более 250 мг витамина в сутки через несколько лет приведет к развитию нервных расстройств. Перед началом менструации (примерно за 3–7 дней) нужно есть малосоленую пищу, так как соль препятствует удалению из организма жидкости. Для снятия нервного напряжения, стресса и усталости во время предменструального синдрома хорошо помогают седативные средства, причём как медикаментозные препараты, так и средства народной медицины (чай с мятой, мелиссой, витаминные чаи).

ЭТО ИНТЕРЕСНО:

Предрасположенность к предменструальному синдрому передаётся по наследству. Часто первые симптомы появляются после замужества или рождения детей. Существует такой феномен, когда живущие в одной комнате женщины, менструируют приблизительно в одно и то же время. Такая же синхронизация менструальных циклов нередко происходит и у матери с дочерью. В литературе описан такой пример. У 75 % женщин-курсантов военной академии (Вест-Пойнт, США) проводимые такие же серьёзную физическую тренировку как и мужчины, в течение 2 мес вообще не было менструаций, через 3 месяца у 45 %, через год менструации отсутствовали у 8 %, а у 23 % они были нерегулярными. Аналогичная ситуация наблюдается и во время массовых катастроф (война,

засуха, наводнение, землетрясения и др.). Все эти события способны вызвать изменения менструальных циклов либо обусловить их полное исчезновение на неопределённое время.



Менструальный цикл

У большинства женщин менструальный цикл длится около 28 дней. Первый день менструации считается началом цикла, первым его днём. 1. К 14 – му дню цикла яйцеклетка попадает в маточную трубу. 3. Стенка матки набухает от прилива крови в ожидании оплодотворённой яйцеклетки. 4. Если в матку не попадает оплодотворенное яйцо, то за несколько дней она освобождается от слоя выстилающей поверхность матки, отторгается и выходит наружу. Это и есть менструация.

Благоприятное зачатие

Для благоприятного зачатия, необходимо учесть несколько факторов, прежде всего состояние здоровья, это имеется в виду как мужского так и женского. Если мы возьмём мужское здоровье, то надо учесть, что для оплодотворения яйцеклетки сперматозоид должен в неё проникнуть. Но этому препятствует так называемая блестящая оболочка яйцеклетки, пройти её может только зрелый, жизнеспособный сперматозоид. От уровня его зрелости, активности зависит величина оплодотворяющей силы. Обычно при оценки оплодотворяющей способности сперматозоидов используют такие их параметры, как плотность, процент подвижности, качество движения и т. д. Имеется много примеров, когда условные параметры сперматозоидов явно нормальны, но всё же клинически они не способны к оплодотворению. Поэтому следует провести лабораторное исследование если нет зачатия в течение одного года. Женское бесплодие – это неспособность организма воспроизводить потомство. Различают две формы бесплодия: первичное и вторичное. Первичным страдают женщины, у которых не было ни одной беременности. Вторичным бесплодие считается, если в прошлом была хотя бы одна беременность, даже при условии, что она закончилась выкидышем. Бесплодие может быть связано с непроходимостью маточных труб вследствие неспецифиче-

ских и специфических (гонорея, туберкулёз) воспалительных процессов (сальпингита, эндометрита) является непроходимость маточных труб. В результате яйцеклетка не может попасть в матку. Но наиболее частой причиной бесплодия являются заболевания, передающиеся половым путём (например, гонорея и хламидиоз). Как правило, на ранних стадиях они протекают без видимых симптомов и могут переходить в хронические формы, вызывая бесплодие. Изменения гормонального баланса в организме может стать причиной нарушения процессов овуляции или привести к снижению уровня прогестерона. В результате даже при оплодотворении яйцеклетка не способна закрепиться в матке и начать развиваться. Плохо изученным фактором является иммунологическая несовместимость, когда в организме женщины в ответ на попадание спермы мужчины вырабатываются антитела и оплодотворение становится невозможным. Пик женской фертильности приходится на 23–24 года. После 35 лет начинается естественное угасание репродуктивной функции, а после 42–43 лет наступление беременности естественным способом становится проблематичным. Поэтому следует уделять большое значение этому фактору. Девушке перед зачатием следует проверить нет ли заболеваний, о которых она не подозревает. Прежде всего надо побывать у терапевта, объяснив ему причину посещения. Проведя обследование, терапевт при необходимости направит к другим специалистам. Очень полезно проверить, все ли обяза-

тельные прививки против инфекционных заболеваний сделаны. Каждая женщина до наступления беременности должна быть надёжно защищена вакцинацией от заразных болезней. Также необходимо побывать у акушера – гинеколога. Есть немало врождённых дефектов развития женских половых органов, острых и хронических воспалительных и других заболеваний половой системы, которые могут помешать рождению полноценного ребёнка. Особое внимание стоит уделить специальным упражнениям, которые укрепляют мышцы живота, промежности, тазового дна. Крепкие, тренированные мышцы детородных органов обеспечат нормальное положение плода в матке, благоприятное течение родов. Для благоприятного зачатия и рождения здорового ребёнка, следует также и мужчине проконсультироваться у врачей специалистов. Ведь у некоторых подростков бывают врождённые пороки развития мочеполовой системы. Чаще других встречаются гипоспадия или эписпадия – неправильное строение мочеиспускательного канала, когда его отверстие открывается не на головке члена, а на нижней или верхней его поверхности, мошонке или в промежности; крипторхизм – отсутствие в мошонке одного или обоих яичек; недоразвитие полового члена; фимоз – узость крайней плоти, не позволяющая полностью обнажить головку полового члена, и другие. Если эти дефекты не были устранены в детстве, это должно быть сделано до вступления в брак. Обратившись за медицинской помощью. На половые клетки мужчины, а зна-

чит на здоровье будущего ребёнка могут оказать повреждающее влияние не только острые и хронические болезни, даже нерациональное питание. Например, недостаток в пище белков и витаминов ведёт к нарушению созревания сперматозоидов. Следующим фактором для зачатия ребёнка играет психологическая атмосфера, а также само желание зачать ребёнка. Немаловажную роль в этом, может сыграть климат и атмосфера южных краев, где много солнца и солнечных ясных дней. Многие жиры под влиянием солнечных, ультрафиолетовых лучей обогащаются витамином D. Солнечные лучи попадая на кожу человека, превращают жироподобные вещества кожи в витамин D. К примеру, людям со сниженным либидо может не хватать витамина D. Витамин D также влияет на гормональный фон. Климатические и психологические условия могут сыграть положительно, для зачатия ребёнка. Поэтому немаловажную роль в этом процессе играет климат, ведь где больше солнца и тепла там больше идёт выработка не только витамина D, но так же солнце стимулирует работу яичников, нервная система в свою очередь успокаивается, тем самым создавая благоприятную обстановку для зачатия. «Куда редко заглядывает солнце, туда часто заглядывает врач», – говорит старая пословица. Помимо, этого там много фруктов богатыми витаминами и микроэлементами. В средних и северных широтах, при нехватке солнечных дней или солнца, то можно использовать солярий (только с ультрафиолетом). Прежде чем пойти в солярий следу-

ет проконсультироваться с врачом. Облучаемые ультрафиолетом клетки кожи начинают выделять кроме витамина D, так называемые гормоны счастья – эндорфины. Затем включается гормон дофамин – который мотивирует сексуальное влечение, и мы начинаем искать себе спутника (романтическая любовь).

Это интересно:

Исследователи из компании Healthspan проанализировали данные 2 тысяч человек с сексуальными проблемами. Учёные установили: есть ряд признаков, свидетельствующие о дефиците определённых витаминов и минералов, сообщает The Deccan Chronicle.

*К примеру, людям со сниженным либидо может не хватать **витамина D**. Чтобы восполнить его дефицит, нужно включить в рацион сливочное масло, сливки, молоко, рыбий жир, грибы, злаки, яйца и скумбрию. Специалисты отмечают, что у снижения либидо много возможных причин (неправильное питание, стресс, плохая физическая форма). А головные боли – частый довод женщин, почему им «не хочется», по словам исследователей, могут говорить о дефиците **витаминов B6 и B12**. При их нехватки советуют употреблять семена тыквы, чернослив, бананы и соевое молоко. Диетолог Сату Ювякорпи, сотрудник Университета Хельсинки, сообщил: дефицит в организме **витамина B** способствует ухудшению памяти.*

Все эти гормональные сдвиги способствует к благоприятному зачатию. С удовольствием занимаясь сексом, женщина может продлить детородный возраст и отложить наступление климакса. У тех женщин, которые по каким-то причинам потеряли к сексу интерес, климакс может наступить и в неестественно ранние сроки. А вслед за климаксом начинается стремительное увядание организма. Именно с началом менопаузы у женщин ухудшается работа щитовидки. Что в свою очередь ведёт к преждевременному старению и довольно быстрому набору веса. Из – за гормональных сбоев портится характер женщины. На этой почве начинаются ссоры в семье, вплоть до разводов. В этих случаях следует проконсультироваться со специалистами.

По данным многочисленных исследований, женщины в возрасте от 18 до 25 лет редко испытывают оргазм. Но бывает что и старше тоже могут испытывать оргазм нечасто. Конечно, спектр ощущений никогда не будет одним и тем же и в 20 лет, и в 40. Физиология мужчины и женщины устроена таким образом, что сексуальным утехам они могут предаваться довольно долго, ровно до того момента, пока есть желание, а не до того, когда ими достигнут определённый возраст. Можно напомнить тем кто не интересуется историей, что ещё 80 – 100 лет назад, когда в семьях было принято иметь много детей, женщины рожали после 50 – ти лет, а мужчины становились отцами после 70 – ти. Это означает, что любовными утехами они занимались регулярно, по-

сколько забеременеть в таком возрасте женщине довольно сложно, да и у мужчины преклонного возраста живых сперматозоидов явно будет дефицит, даже в том случае, если он хорошо питается и много времени проводит на свежем воздухе.

Когда рожать?

Эксперты утверждают, что идеальное время для зачатия – декабрь и январь. Беременность в этот период наиболее удачна по многим причинам. При зимнем зачатии в последние месяцы «интересного положения» женщина начинает питаться свежими фруктами и овощами, где много витаминов и микроэлементов. Это повышает её жизненные силы и благоприятно влияет на иммунитет будущего ребёнка. Финиш лета. И мама, и ещё не родившееся дитя получили достаточный объём летнего солнечного света, который несёт в себе витамин D. У детишек, рождённых в начале осени, практически не бывает рахита, и вирусными заболеваниями они болеют довольно редко.

Поэтому Рейнберг полагает, что наиболее ответственным временем для зачатия должна быть осень или даже ранняя зима. Развивая его мысль, профессор Майкл Смоленсон из Техасского университета выдвинул гипотезу о том, что дети зачатые осенью или в конце лета, могут обладать большой жизнестойкостью (или надёжной биологической системы) по сравнению с другими детьми. Согласно статистике пик рождаемости приходится весной, но и заметное её возрастание в конце сентября. Осень является оптимальным сезоном года для человека. У мужчин осенью достигает своего пика сексуальная активность. И первые месячные большая их часть

приходятся на осень.

В каком возрасте планировать роды и как зачать ребенка? Эксперты рекомендуют женщинам, желающим иметь троих и более детей, рожать первенца не позднее 23-х лет. Это связано с определёнными ресурсами женского организма. В том случае, если родить удастся до этого возраста, вероятность иметь других детей составляет 90 %. Если первенец появился в 32 года, то реальность следующих беременностей снижается до 75 %. Если же первый ребенок появился после 35 лет, то лишь с вероятностью в 50 процентов женщина сможет иметь детей.

К началу супружеской жизни (а значит, к возможному зачатию) мужчина в течение 4–6 мес. Должен быть практически здоров и не подвергаться вредным воздействиям. При любых отклонениях в физическом развитии и здоровье надо приложить максимум настойчивости для избавления от них. Очень полезно проверить, все ли прививки против инфекционных заболеваний сделаны будущей маме. Каждая женщина до наступления – беременности должна быть надёжно защищена вакцинацией от заразных болезней. До зачатия девушке необходимо побывать у акушера – гинеколога. Есть немало врождённых дефектов развития женских половых органов, острых и хронических воспалительных и других заболеваний половой системы. Лечение многих женских болезней до беременности проходит гораздо успешнее. Крепкие, тренированные мышцы детородных органов

обеспечат нормальное положение плода в матке, благоприятное течение родов. Следует уделить внимание упражнениям Кегеля, они способствуют благоприятным родам и соответственно и самой беременности. Для женщин с устойчивым менструальным циклом период высокой готовности организма к зачатию ограничивается несколькими днями. Достаточно большое количество осложнений беременности и родов связано с состоянием здоровья матери. Далеко не все девушки и женщины отдадут себе отчёт в том, что простудные заболевания, особенно часто повторяющиеся и вовлекающие моче – половую систему, несут в себе угрозу воспалительных заболеваний яичников, яйцеводов (фаллопиевых труб), матки, которые могут осложнить беременность, прервать её или сделать невозможной. Существуют так называемые «малые» заболевания половой сферы, вызываемые вирусами, простейшими и т. д. Они часто малосимптомны или бессимптомны, накапливаются «букетами» по 3–5 заболеваний у человека. «Хозяина» или «хозяйку» они могут не беспокоить, но серьёзно бьют по здоровью детей. Около 80 % ранней смертности новорождённых, более 50 % пневмоний у детей в возрасте до полугода, заболевания слизистой оболочки глаз и др. – их прямые следствия. Еще раз напомним вступая в брак и решая завести ребенка, надо позаботиться о своём здоровье. Решение обзавестись детьми скажем, новый этап. Например, один из супругов болел сифилисом и прошёл полный курс лечения, то в следующие 5 лет женщина

при беременности должна проходить специальный курс лечения, а родившийся в это время дети до 15–17 лет наблюдаться венерологом. Все эти факторы должны быть учтены.

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.