

Tehát, ha csak egy csík jelent meg, negatív az eredmény, nincs LH csúcs. Ha 2 csík van, de az alsó halványabb, mint a felső, akkor is negatív, még nincs LH csúcs.



Viszont ha 2 csíknak van és az alsó ugyanolyan erős vagy még erősebb árnyalatú, akkor van LH csúcs és 12-48 órával meg fog történni az ovuláció!

Amint van egy pozitív LH teszt a kezünkben, aznap éjszakától legyünk együtt 3 éjszakán át, maradjon ki a 4. éjszaka és legyünk együtt újra az 5. éjszakán! Aztán STOP, itt kezdődik a türelmes várakozás.

Az első terhességi tesztet nem érdemes hamarabb megcsinálni, mint 15-16 nappal az LH csúcsunk után. Sok olyan termék van a piacon, amelyről azt állítják, hogy már menstruáció esedékes ideje előtt is kimutatja a terhességet, de jó tudni, hogy ezekben nem szabad megbízni! Csak önmagunknak okozunk csalódást és fájdalmat, ha ezekre hagyatkozunk! Az orvosunk idő előtti zaklatása sem megoldás, mondván, hogy „vérből biztos hamarabb ki tudják mutatni a HCG-t”. A vérből nézett túl korai HCG lehet kicsit magasabb, de ezt az esetek 75%-ában egy megtermékenyített, de már nem fejlődő petesejt okozza és ebből nem lesz valódi terhesség. Ne tegyük ki magunkat fölösleges önámításnak!

Legyünk türelmesek a saját érdekünkben, csupán 2 rövid hetet kell várunk!

Amire egy megbízható forrásból vásárolt otthoni **terhességi teszt** pozitív lesz, addigra van egy jól beágyazódott „babánk”, azaz a terhesség tényleg létrejött és a vetélés esélye csupán 10-20%, ami az átlag. Ugye érdemes várni?

Abban az esetben, ha nem tudunk felmutatni egy pozitív LH tesztet, akkor is legyünk együtt minden másnap a ciklusunk 35. napjáig!

Aztán lehet kezdeni tesztelni, ha nem érkezett meg a menstruáció.

Ilyen eseteknél (hosszú ciklusú, nem minden ciklusban ovuláló nőknél) van rá esély, hogy többször kell terhességi tesztelni, adott esetben a 40.-45. ciklusnap környékén, ha még mindig nincs menstruáció, érdemes nézni egy HCG szintet vérből.

Ne feledjük: nem minden nő ovulál minden ciklusban (lásd ösztrogén dominancia)! Az, hogy egy adott ciklusban nem ovuláltam, nem jelenti azt, hogy a következőben sem fogok!

MIRE KELL FIGYELNIE A FÉRFAIKNAK?:

Ne legyünk együtt minden áldott nap, mert a túl gyakori ejakuláció a sperma minőségének romlásához vezet!

- Baba projekt alatt, az ovuláció előtti-alatti-utáni együttléteken túl (lásd fentebb) legalább egyszer még legyünk együtt a következő ciklus 8. napjáig, magyarul ne teljen el 10 napnál hosszabb idő spermairítás és ezáltal új spermatermelődés nélkül!
- A spermiumok minőségi gondjai ugyanúgy felelősek lehetnek a genetikai problémákért, nem csupán a petesejt minősége számít! Ezért ugyanolyan fontos a spermiumok ún. frissen tartása is!
- Ha nem sikerül egyből, ne keseredjünk el, ez nem azért van, mert nincs elég jó minőségű spermium vagy nem jutott el a petesejtig, a petesejtek 75%-a elvész a ciklus első 14 napjában, teljesen normális genetikai okok miatt vagy azért mert képtelen volt megtermékenyülni. Tovább kell próbálkozni!

NÉHÁNY MEGLEPŐ TÉNY A TÉMÁBAN:

Életképesség: a szakirodalomból azt tudhatjuk, hogy a spermiumok 5 napig életképesek és a petesejt 24 órán át. Amíg ez technikailag igaz, ha a legextrémebb szituációt vesszük alapul és igen biztonságos álláspont, amikor a cél a védekezés, azaz a teherbe NEM esés... mégis jó tudni, hogy a spermiumok többsége csupán 2 órán át életképes, hogyha nincs jó minőségű nyákunk, amiben tudnak élni, úszni, előre haladni. Es ezzel elérkeztünk egy igen sarkalatos ponthoz, a méhnyak nyákunk vizsgálatához. A www.hormonharmonia.hu oldalunkon az Ovuláció nevű menüpontban részletes információ található az ún. tojásfehérje szerű nyákról, ami ha jó minőségű, képes életben tartani a spermiumokat akár 5 napon át. Amennyiben nincs ilyen tojásfehérje nyákunk, a spermiumok szó szerint küszködni fognak a fentebb jutásért a méhbe és egyáltalán az életben maradásért és az esetek többségében 2 órányi élet és küzdelem után elpusztulnak a nem megfelelő környezeti tényezők miatt. Ennyire fontos a tojásfehérje-nyák! Es ne feledjük, egy petesejt maximum 24 órán át életképes, de az esetek igen nagy többségében csupán 12 órán át.

Ha végiggondoljuk, hogy egy 12 órán át életképes petesejttel, de csupán 2 órán át életképes spermiummal milyen nehéz teherbe esni, lehet, hogy választ kapunk hosszadalmas sikertelenségünk útján megfogalmazódott kérdéseinkre.

Amennyiben minőségű nyákunk (a méhnyak környékén), szedjük ligetszépe olajat, mely segít, de nem azonnal, csak hosszabb távon. Amerikában és Norvégiában ilyenkor expectorant tartalmú köptetőt fogyasztanak a nők a próbálkozások előtt, adott esetben már a 10. ciklusnaptól, amíg le nem megy az ovuláció. Mindig az együttlét előtt pár órával. Ez segít abban, hogy a szervezetben a nyálka/nyák állagát folyósabbá tegye, így a méhnyak nyákét is!

Ebben a folyósabb, megfelelő állagú nyákban a spermiumok életképesek lesznek minimum 2 napon át.

Gyakran a clomifen-citrát tartalmú gyógyszert (peteérést serkentő) szedő nőknél áll fenn ez a probléma.

Túl gyakori próbálkozás: a túl gyakori, kórosan gyakori, görcsös próbálkozás nem segít, sőt! Nem kell vagy inkább nem szabad a ciklus első felében minden áldott éjjel együtt lenni, mert az csak fáradttá és frusztrálttá teszi mindkét felet, a méhnyak nyák és a spermium minőségét rontja, többet ártunk vele, mint használunk! Az arany szabály ilyenkor nagyon egyszerű: minden másnapi együttlét általánosságban és az ovuláció környékén 3 éjjel egymásutánban.

Stressz:

minden nőnek vannak félelmei a teherbeeséssel kapcsolatban, ez teljesen normális! EZ a fajta egészséges



stressz nem gátol senkit a teherbeesésben! Ugyanakkor a munkahelyünk elvesztése, haláleset a családban vagy egy építkezéssel járó stressz már mind-mind olyan stressz faktorok, amelyek képesek ideiglenesen megakadályozni a teherbeesést. A teherbeesésre való úgynevezett „rágórcsólás” is komoly gondot jelenthet, mert egy ilyen lelkiállapotban az ovuláció kitolódhat vagy ki is maradhat! Ez nem jelenti azt, hogy a következő ciklusban is gond lenne! A krónikus stressz miatti kortizol szint növekedése blokkolja a progeszteront, illetve emeli a prolaktin szintet!

Könnyű azt mondani, hogy ne stresszeljünk, tény! De talán, ha tudjuk, hogy milyen hormonális változásokat idéz elő bennünk a krónikus stressz, fogunk tenni annak érdekében, hogy minél jobban kezeljük a stresszhelyzetünket!

**„B” TERV, AZAZ HA SEHOGY
SEM AKAR ÖSSZEJÖNNI A BABA...**



RÖVID VERZIÓ:

- ⇒ Legyen szexuális együttlét minden másnap éjjelén a 8. ciklusnaptól (28 napos ciklust alapul véve)!
- ⇒ Vegyünk 10 LH tesztet!
- ⇒ Kezdjünk el LH tesztelni a 10. ciklusnaptól!
- ⇒ Amint az LH teszt pozitív, aznap éjjel legyen szexuális együttlét (szex1), és a rákövetkező 2 éjjelen is (szex2 és szex3)!
- ⇒ Hagyjuk ki az azután következő éjszakát (szex4) és legyünk együtt az arra következő éjjelen (szex5)!
- ⇒ Csináljunk egy terhességi tesztet 15 nappal a pozitív ovulációs teszt után, ha addig nem jelentkezik a menstruáció!
- ⇒ Ha az ovulációs teszt soha nem pozitív, folytassuk a próbálkozást (szex) minden másnap éjjel, a 35. ciklusnapig, majd csináljunk egy terhességi tesztet, ha még nem jelentkezett menstruáció!

RÉSZLETES VERZIÓ:

A 8. ciklusnaptól kezdve legyen meg a szexuális együttlét, minden másnap éjjel (8.-10.-12.-14.)!

A 10. ciklusnaptól kezdjük el az LH tesztelést. Ilyenkor érdemes legalább 10 darab LH tesztet venni, hogy nehogy kifussunk a készletből és ezen múljon a siker.

Az LH teszt használatánál nagyon FONTOS tudni, hogy soha ne reggeli vizeletet használjunk, hanem délután 2 órakor vagy utána érdemes tesztelni és ha lehet, pár (a legjobb, ha kb. 4) órára visszatartott vizeletből nézzük! Ez azért legyen így, mert az LH csúcs, amit a teszttel igyekszünk kimutatni nap közben történik a női szervezetben, nem reggel.

Szintén nagyon fontos, hogy véletlenül se legyen félreértés: amikor a vizeletbe tartjuk a tesztet (kb. 10-15 másodpercig), először egy ún. kontroll csík fog mutatkozni! Ha ezután mutatkozik pár, max. 10 percen belül egy másik csík is alatta, ami legalább olyan erős árnyalatú vagy még erősebb, akkor beszélhetünk pozitív LH teszt eredményről.

A HORMONHARMÓNIA AJÁNLATA LEENDŐ KISMAMÁKNAK: „GYERE BABA!”

Könyvajánló: Szeghy Krisztina: Ha lelki ok miatt KÉSIK
A BABA

A termékeny napok figyelésére: LH tesztek (ovulációs tesztek) a tüszőrepedés nyomon követésére, otthon könnyedén elvégezhető vizeletből, gyors és praktikus

Fertile Focus ovulációs mikroszkóp a termékeny napok és a peteérés megállapítására

Sikerült? Olcsó (egyszerű csomagolás!), jó minőségű, normál érzékenységű terhességi tesztek

Étrendkiegészítők: Gyere Baba! csomag tagjai (avagy mit jó szedni a felkészülési időszakban?)

- Progeszteron a 15. terhességi hétig: Women's Cream
- D3 krém (hormon szintézis, peteérés támogatása, majd a baba csontfejlődése)
- Nor-Oil lazacolaj (omega-3 forrás, folsavval kiegészítve is kapható, a baba agyi és idegrendszeri funkcióit támogatja)
- Folát (nem folsav!!!) – Pl. GAL Babaváró vitaminból
- Barátcserje (az ovuláció támogatására; terhesség alatt már ne szedjük)
- Ligetszépe olajkapszula (a középidoős hüvelyváladékért)
- Fytomineral (organikus vas, amennyiben vashiány van, később majd várandósság alatt ezt figyelik a baba megfelelő fejlődése érdekében)
- Kismamavitamin: GAL + Babaváró vitamin vagy GAL Babaváró vitamin mellett hetente 1-szer máj, naponta 2 tojás fogyasztása
- Q10, Mt Cream és L-Glutation a petesejtek minőségéért

További kiegészítőkre lehet szükség az egyéni állapottól függően vagy alacsony AMH esetén.

Mindezeket nálunk is megvásárolhatod. Bővebb információt árakkal a www.harmoniabolt.hu webshopban találsz, csomagban kedvezményekkel.

HARMÓNIA BOLT

Mindan a Nővel

Rövid luteális fázis: egy korán érkező menstruáció, annak ellenére, hogy mindent jól csináltunk ebben a ciklusban, nem jelenti azt, hogy vetélésünk volt. Ez általában azt jelenti, hogy a petesejt nem volt megtermékenyíthető és így progeszteron sem termelődött kellő mennyiségben. Ez bizony lerövidíti a ciklusunkat! Néha előfordul egy egészséges nő életében is, hogy a petesejt nem elég érett. Ez általában egy „egy ciklusos probléma”, nem jelenti azt, hogy a rákövetkező ciklusban is meg fog ismétlődni! Ha mégis, azaz rendszeresen előfordul velünk és azt kezdjük tapasztalni, hogy a luteális fázisunk (ovulációtól menstruációig terjedő időszak a ciklusunkban) 10 napnál rövidebb, forduljunk orvoshoz egy luteális fázis mérésre és laborra.

SOK SIKERT!

SIKERÜLT!:) AMINT A KEZÜNKBEN VAN A VÁRVA VÁRT POZITÍV TERHESSÉGI TESZT:

A Women's Creamet kezdjük el ismét használni (ha idáig is használtuk, mindenképpen, ha nem, most is kezdhetjük a nagyobb biztonság érdekében) napi minimum 2 nyomással, azaz reggel és este 1-1 nyomásnyit krémet alkalmazzunk!. A 14. terhességi hét végéig lesz szükség a támogatásra, hogy ezáltal a hormonális probléma (vagy stressz) miatt felmerülő vetélés kockázatát a lehető legminimálisabbra csökkentjük.

Továbbá érdemes a folsav szedését elkezdeni, ha a várandósságra való felkészülésben még nem szedtük valamilyen formában.

A várandós Anya és magzatának tápanyagszükségletéről megfelelő étrendkiegészítőkkel gondoskodhatunk. Ha tanácsra van szükség, a lenti elérhetőségen tudok további segítséget adni.



További érdekes információkat weboldalunkon itt talál: <http://www.hormonharmonia.hu/mi-tortenik-vele-ha/nem-jon-a-baba/>

HOL KAPHATOK TANÁCSOT?

www.hormonharmonia.hu

HOL SZEREZHETEM BE?

www.harmoniabolt.hu