

## **Предисловие**

### **Что такое лунный календарь**

Лунный календарь — это календарь, основанный на лунном цикле.

Луна, ее движение вокруг Земли и вместе с Землей вокруг Солнца влияют на все живое, а также на воду. Спутник нашей планеты постоянно растет и убывает. На 14—15-й лунный день наступает полнолуние, а на 29—30-й день — новолуние и т. д. Не зря именно с Луной связывают такое природное явление, как приливы и отливы. Так действует лунная гравитация.

На протяжении многих веков Луне приписывали мистические свойства. Ее влияние на людей, особенно на женщин, столь же неоспоримо. Недаром Луна — символ матери.

Еще в древности было известно, что существует связь между лунными фазами и способностью женщины к зачатию. Считается, что в благоприятную фазу могут забеременеть даже те дамы, у которых в другие дни это не получалось. Нужно только соблюдать простое правило — вступать в интимную близость в наиболее удачное для зачатия ребенка время.

### **Методы определения благоприятных дней для зачатия**

С началом периода половой зрелости в организме каждой женщины происходят циклические изменения. В яичниках созревают фолликулы (женские половые клетки, окруженные оболочкой). Приблизительно в течение первых 14 дней цикла одна из этих клеток начинает увеличиваться в размерах, расти. Под действием гормонов через 2 недели ее оболочка разрывается, и яйцеклетка выходит из замкнутого пространства. Она готова к оплодотворению. Произошла овуляция.

Календарный и физиологический методы определения благоприятных дней для зачатия основаны на том, что женщина знает время произошедшей овуляции и вступает в половой контакт именно в этот период. Исходя из всего вышесказанного благоприятные для зачатия ребенка дни можно вычислить лишь с учетом регулярности менструального цикла. Первый день цикла совпадает с первым днем менструации, а сам цикл в среднем составляет 28 дней. Яйцеклетка после овуляции сохраняет способность к оплодотворению около 2—3 суток, сперматозоиды чуть больше — 3—4 суток. Поэтому, если вы вступите в половую связь на 2—3-й день пос-

ле овуляции, вероятность забеременеть будет очень высока. При 28-дневном цикле овуляция наступает на 14-й день, т. е., если вы хотите завести ребенка, сексом надо заниматься с 8 по 18-й день цикла. Однако данный метод не может считаться надежным, так как регулярность менструального цикла, а следовательно, и овуляция зависят от множества факторов. Ссора, неприятности на работе, стрессы, диета могут нарушить цикличность, сместив тем самым и благоприятные для зачатия дни. Поэтому календарный метод срабатывает только в 50% случаев.

**Температурный метод.** Время овуляции можно определить и с помощью ежедневного измерения ректальной или вагинальной температуры. До выхода яйцеклетки, т. е. в первой половине цикла, температура в прямой кишке составляет около 37 °С, перед овуляцией она снижается на 0,1—0,2° С, а в благоприятный для зачатия период поднимается в пределах 1 °С. Минусы данного метода заключаются в том, что каждое измерение нужно проводить одним и тем же градусником (с одинаковой погрешностью в измерении) утром, не вставая с постели, так как любая активность может повлиять на результат. Полученные данные для наглядности записывают в виде графика, отмечая по горизонтали дни менструального цикла, а по вертикали — градусы. Надежность метода составляет лишь 20%.

**Определение вязкости слизи из шейки матки.** Консистенция выделений шейки матки также зависит от дня цикла. С 5-го по 7-й день она менее вязкая, и если нанести ее на стекло, то после высыхания можно увидеть, как отдельные кристаллы сложились в рисунок в виде дерева или листка папоротника. Затем слизь вновь становится густой и вязкой.

Потом слизь выходит прозрачной и менее тягучей — это благоприятное время для зачатия.

Метод достаточно трудоемок, требует опыта, неприемлем при наличии заболеваний, сопровождающихся патологическими выделениями из влагалища (с изменением количества, цвета и запаха). Вероятность забеременеть при использовании этого метода равна 13—15%.

### **Как повысить шансы забеременеть**

Во-первых, можно вычислить дни овуляции, совмещая сразу несколько способов (например, календарный и температурный), чтобы увеличить достоверность результатов. Во-вторых, можно использовать тесты на овуляцию, продающие-

ся в аптеке. Метод подобных тестов основан на повышении перед овуляцией в моче уровня полового гормона (лютеинизирующего). Сам тест представляет собой полоску, которая при контакте с мочой изменяет свой цвет. Результат можно получить уже через 3 мин. Если полоска ярко окрашена, то овуляция наступит в ближайшие 24—36 час. Следовательно, вероятность забеременеть максимально повышается, если половой акт совершают в течение 2 суток с этого момента. Тестирование советуют проводить не на первой утренней порции мочи, так как за ночь количество гормона увеличивается, что дает ложноположительные результаты.

Рост фолликула и, соответственно, предовуляцию можно также зафиксировать с помощью УЗИ. Если размер фолликула достиг 18—22 мм, овуляция наступит в ближайшие 2 дня.

Недостатками двух последних методик является большая стоимость исследований, а также необходимость в течение нескольких дней повторять процедуры. Чтобы получить убедительные данные, лучше применять тест-полоски после ультразвукового определения доминантного фолликула.

Если в течение года совместного проживания при регулярной половой жизни и отсутствии любых способов контрацепции женщина самостоятельно не может забеременеть, это повод обратиться к врачу-гинекологу для консультации и дальнейшего обследования обоих партнеров.

### **Все о контрацепции**

В лунном цикле бывают неблагоприятные для зачатия ребенка дни, поэтому в этот период лучше всего воспользоваться средствами контрацепции.

Контрацепция — это комплекс мер, направленных на предотвращение нежелательной беременности. Существует много способов, ориентированных на различные звенья предупреждения процесса оплодотворения.

### **Прерванный половой акт**

Многие пары используют данный метод, будучи уверенными в том, что сперма попадает во влагалище женщины только в момент извержения. Это заблуждение. Да, основная видимая часть эякулята выбрасывается у мужчины в момент оргазма, но некоторые сперматозоиды вместе с секретом, выделяющимся в момент прелюдии, могут достичь яйцеклетки и до семяизвержения. Кроме этого, прерванный акт несет

в себе постоянное чувство напряжения, необходимость контролировать свои ощущения со стороны обоих партнеров.

### **Средства барьерной контрацепции**

Они механически препятствуют попаданию сперматозоидов в матку. Различают мужские и женские средства.

Мужские презервативы более распространены и отличаются разнообразием ассортимента, идеально подходят для людей, не имеющих постоянного партнера. Они достаточно надежно защищают не только от нежелательной беременности, но и от многих опасных заболеваний, например, таких как ВИЧ-инфекция, сифилис и др.

Существуют также презервативы со спермицидной смазкой, в которую входят вещества, влияющие на подвижность мужских половых клеток, что дополнительно повышает противозачаточное действие.

Следует помнить, что из множества презервативов только ароматизированные кондомы не предназначены для предупреждения беременности, так как отличаются повышенной проницаемостью. Они пригодны лишь для орального секса.

В пользу применения мужских барьерных средств относят их доступность, приемлемую стоимость, простоту использования и, конечно, почти 100%-ную надежность (исключения составляют презервативы низкого качества, кроме того, дополнительные смазки повышают проницаемость латекса). Минусы: аллергия на латекс, встречающаяся у некоторых людей, неудобства, которые чаще всего возникают из-за неправильно подобранного размера.

К женским барьерным средствам относят женские презервативы, колпачки, диафрагмы. Женский презерватив похож на мужской, но имеет для крепления эластичные кольца на обоих концах. При правильном использовании его достоинствами являются надежность и несмещаемость при снижении эрекции. По эффективности женские презервативы приближаются к мужским. Минусы: одноразовое применение, высокая стоимость, неудобство для женщины при его введении.

Женские колпачки — многоразовые средства, размер которых подбирает гинеколог. Применять их рекомендуется вместе со спермицидной смазкой. Нанеся ее на кольцо и боковые стороны устройства, колпачок вводят во влагалище и надевают на шейку матки примерно за 30 мин. до начала полового акта. Для того чтобы не произошло случайного

попадания сперматозоидов в матку, средство оставляют на 8 ч, но снимают не позднее 24 час. с начала введения. Минусы: колпачки противопоказаны женщинам с эрозиями и другими воспалительными заболеваниями шейки матки, требуют особого ухода и условий хранения, а также коррекции размера при значительном изменении веса женщины.

Диафрагма. Также подбирается после консультации у врача-гинеколога. Отличается от колпачков только большими размерами.

### **Химические средства контрацепции**

Они широко представлены на рынке в виде спермицидных смазок, гелей, пенек, растворимых пленок, свечей, влагалитических губок, пропитанных веществами, губительно действующими на сперматозоиды. Для повышения эффективности рекомендуется сочетание химических и барьерных средств.

Минусы: необходимость выдержать определенное время до начала действия средства и его окончания, а также обязательное повторное применение, если промежуток между половыми актами составил более 1 ч.

### **Внутриматочные спирали (ВМС)**

Различаются по форме и стоимости (в зависимости от покрытия из золота, серебра, меди, добавления гормонов). Металлическое напыление производит дополнительный противовоспалительный эффект. Противозачаточные свойства внутриматочных спиралей основаны на изменении слизистой оболочки матки, которая становится неспособной принять оплодотворенную яйцеклетку, а также на установке механического препятствия для сперматозоидов.

Спираль ставят только после консультации у врача-гинеколога, влагалитического осмотра, сдачи мазков на наличие воспалительных процессов во внутренних половых органах. Эти процедуры необходимы, чтобы предотвратить распространение инфекции, которое может спровоцировать введение внутриматочной спирали. Срок службы спиралей — от 1 до 10 лет (указывается на упаковке), после его истечения старую спираль удаляют и при необходимости заменяют на новую.

Плюсы: экономия на контрацептивах, о которых не надо задумываться перед каждым половым актом, ВМС идеально подходит для родивших и кормящих женщин. Минусы: после каждой менструации необходимо проверять длину усиков от

## **Содержание**

Предисловие .....	3
Январь .....	11
Февраль .....	15
Март .....	19
Апрель .....	24
Май .....	28
Июнь .....	33
Июль .....	37
Август .....	41
Сентябрь .....	45
Октябрь .....	50
Ноябрь .....	54
Декабрь .....	58