Как определить и лечить бесплодие?

Довольно часто супруги репродуктивного возраста ведут регулярную половую жизнь в течение 12 месяцев без применения методов контрацепции, а беременность не наступает. Как же можно понять, когда надо бить тревогу?

Изначальной причиной может быть неправильный образ жизни семьи. Поэтому откажитесь от всех вредных привычек, губительных для организма: употребление алкоголя, никотина и наркотических веществ. Займитесь физическими упражнениями. Сбалансируйте свое питание таким образом, чтобы в нем было достаточно белков растительного, животного происхождения и витаминов. Пищу, богатую насыщенными жирами, употребляйте как можно меньше. По возможности исключайте из жизни стрессовые факторы и восполняйте недостаток сна. При возникновении инфекционных заболеваний половых органов у одного из супругов, одновременно пролечитесь у врача оба.

Если в течение года беременность так и не наступает, то обратитесь к врачу за направлением в специализированную клинику лечения бесплодия , где для обоих партнеров назначат репродуктологическое обследование. Бесплодие у женщин может быть связано с эндометриозом, с изменениями в фаллопиевых трубах и проблемой с овуляцией. Мужское бесплодие зависит от сперматозоидов. То есть от их малой активности, их видоизменений или недостаточного количества. Выполняйте рекомендации врачей по излечению заболевания. Все методы лечения бесплодия делятся на медикаментозные и хирургические.

После определения врачами точного диагноза не забывайте про лечение бесплодия народными методами, которые после консультации с лечащим врачом станут дополнением к лечению. При выявленной патологии созревания яйцеклетки принимайте настои из трав, стимулирующих овуляцию: шалфей, лепестки роз, зверобой, спорыш. Их можно купить в аптеке и приготовить в соответствии с инструкциями на упаковке. При непроходимости труб попробуйте отдохнуть в санатории, где есть минеральные источники, применяется грязелечение, сероводородные и радоновые ванны.

Примените нетрадиционные методы медицины, которые порекомендует врач:

иглорефлексотерапию, опосредованное прижигание, электростимуляцию акупунктурных точек, пальцевой массаж. Немаловажное значение для излечения от бесплодия имеет также улучшение психологического состояния женщины – избавление от депрессии и неуверенности в себе. При таких симптомах обращайтесь к психологу, невропатологу или психотерапевту. Всегда верьте в свой успех, и тогда желание иметь детей обязательно осуществится.