

Scritto da Letizia Perugia
Lunedì 14 Aprile 2014 10:08



La primavera, con il suo cambio climatico, **migliora l'ovulazione**, lo spiega Andrea Fiaccavento, ginecologo responsabile del Centro interdisciplinare della Casa di Cura Pederzoli di Peschiera del Garda (Vr), specialista nei problemi di endometriosi.

Non riuscire subito a concepire un figlio subito non significa necessariamente avere problemi di fertilità, come spiega l'esperto, a volte è sufficiente **cambiare l'alimentazione** o il proprio **stile di vita**

per aumentare le probabilità di **rimanere incinta**.□

Il Dottor Fiaccavento spiega alcuni **accorgimenti per concepire**:



- **Niente stress**, la ricerca di una gravidanza può diventare molto stressante per la coppia, ma lo stress è il nemico numero uno del concepimento per tanti motivi, allontana il desiderio sessuale, può causare l'alterazione della produzione ormonale e ritardare l'ovulazione.

Evitare quindi le situazioni di stress e di non farsi prendere dall'agitazione se non si rimane

incinta al primo tentativo.

- **La frequenza e la qualità dei rapporti**, avere almeno 2/3 rapporti sessuali alla settimana garantisce più probabilità di cogliere il momento fertile ma questo non basta.

Le probabilità di fecondazione aumentano con l'aumentare dell'intensità degli orgasmi, nella donna, le forti contrazioni muscolari delle tube favoriscono l'impianto dell'ovulo nell'utero mentre, per l'uomo, maggiori sono le sensazioni di eccitamento e di piacere, maggiori sono la quantità e la qualità dello sperma prodotto.

- **Fare attenzione all'uso dei tradizionali lubrificanti vaginali** che è solitamente sconsigliato alle coppie che cercano di avere un figlio perché questi inibiscono l'attività spermatica, impedendo il concepimento.

Esiste in commercio un solo prodotto specifico studiato appositamente per favorire la fecondazione.

- Seguire una **dieta sana ed equilibrata**, quando si decide di avere un figlio, è importante rivedere le nostre abitudini alimentari, i problemi di peso hanno importanti ripercussioni sulla nostra fertilità.

- **Pensare alla propria salute** per poter ospitare un'altra vita, il nostro corpo deve quindi trovarsi in ottima forma. Per questo motivo, se stai cercando una gravidanza, devi bandire dalla tua quotidianità alcol, fumo e vita sedentaria.

- Molto importanti sono anche i **giusti controlli medici da fare**, se avete deciso di allargare la famiglia, programmate una visita con il tuo ginecologo.

Iniziare il percorso del concepimento va iniziato senza dubbi e preoccupazioni, il medico effettuerà un'ecografia per controllare che il tuo apparato riproduttivo sia a posto e non ci siano ostacoli al concepimento ed al prosieguo della gestazione, ricostruirà l'anamnesi familiare per individuare patologie ereditari, vi prescriverà gli esami necessari per verificare lo stato di salute tuo e del partner.

- Assumere **acido folico** che è una vitamina del gruppo B che aiuta a prevenire difetti congeniti del feto. Deve essere assunto già nei primi due/tre mesi prima del concepimento e in quantità sufficiente per la salute della mamma e del bebé.

L'acido folico aiuta la formazione del tubo neurale, quello che poi diventerà la spina dorsale del bambino e può essere assunto tramite gli alimenti, quali per esempio asparagi, insalata, cereali integrali, agrumi, broccoli, spinaci, banane, fagioli, o sottoforma di integratore.

- Il successo del concepimento dipende anche dal **tuo compagno**, invitalo ad avere uno stile di vita sano, alcol, nicotina e caffeina danneggiano gli spermatozoi, come i cibi da fast food e il sovrappeso.