

Condividi questa/o

X



Non sono ancora rimasta incinta

Sono già diversi mesi che provo ad avere un bambino... dopo quanto tempo devo cominciare a preoccuparmi? Cosa posso fare per rimanere incinta, se il piccolo si fa attendere?

<https://www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Non sono ancora rimasta incinta

Sono già diversi mesi che provo ad avere un bambino... dopo quanto tempo devo cominciare a preoccuparmi? Cosa posso fare per rimanere incinta, se il piccolo si fa attendere?

Giovedì 11 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Se la tua **gravidanza** tarda ad instaurarsi, non vuol dire che tu non possa avere bambini! La prima cosa da fare è cercare di non stressarsi: a volte, il **desiderio di maternità** o la **paura di non diventare mai mamma** sono talmente forti da bloccarti. Rimani tranquilla e... sii paziente. Impara anche a **massimizzare le tue probabilità di rimanere incinta**. La **fecondazione** può avvenire solo al momento dell'ovulazione, ovvero, in teoria, al 14° giorno (ma in realtà è fra il 12° e il 16°!) dopo l'inizio delle mestruazioni. Il momento migliore per **concepire un bambino** si situa nei due o tre giorni che precedono l'ovulazione e nel giorno che segue. Se hai dei cicli regolari di 28 giorni è facile individuare questi momenti propizi! Calcola i **tuoi giorni fertili** con l'aiuto del nostro "Calendario dell'ovulazione".

Esistono delle tecniche che possono aiutarti a individuare la **data dell'ovulazione**, come ad esempio quella della **temperatura basale**: dopo l'ovulazione la temperatura corporea aumenta di qualche decimo di grado. Disegnando una curva (per questo devi misurarti la temperatura tutte le mattina alla stessa ora), avrai un'indicazione abbastanza precisa dello **svolgimento del tuo ciclo** (a condizione che sia regolare!). I **test di ovulazione**, più pratici ed affidabili, sono venduti in farmacia e permettono di conoscere con 24 o 48 ore d'anticipo il momento dell'ovulazione. Ma in pratica, a volte l'ovulazione può avvenire in qualsiasi momento. Da un ciclo all'altro e da una donna all'altra, le leggi della natura variano notevolmente. Il calcolo migliore, e il più piacevole, rimane dunque la pratica regolare delle coccole, senza stress!

Quando parlarne al medico?

Se hai meno di 35 anni e **cerchi di avere un bambino** da 10 o 12 mesi, è consigliabile **consultare il medico**. Se hai più di 35 anni, consultalo prima, ovvero dopo 6 o al massimo 8 mesi. Se soffri di un eccesso di peso, di cicli irregolari o di un altro problema ginecologico, non aspettare a parlarne con il tuo medico o ginecologo. Durante la **prima visita per infertilità** il medico sottopone entrambi i membri della coppia a un bilancio completo, per determinare qual è l'origine del problema. È possibile che prescriva ulteriori accertamenti: dosaggio ormonale, ecografia, isterosalpingografia (un esame radiologico dell'utero e delle tube per via vaginale), spermogramma per l'uomo.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-005.jpg&description=Non sono ancora rimasta incinta](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-005.jpg&description=Non%20sono%20ancora%20rimasta%20incinta)

[3] <https://twitter.com/share?text=Non%20sono%20ancora%20rimasta%20incinta&url=https%3A//www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/non-sono-ancora-rimasta-incinta>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/5981>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>