



COMO DESCOBRIR E AJUSTAR O SEU PERÍODO FÉRTIL



Como descobrir e ajustar o seu período fértil:

A primeira questão prática importante no seu caminho rumo ao seu filho é observar o seu corpo.

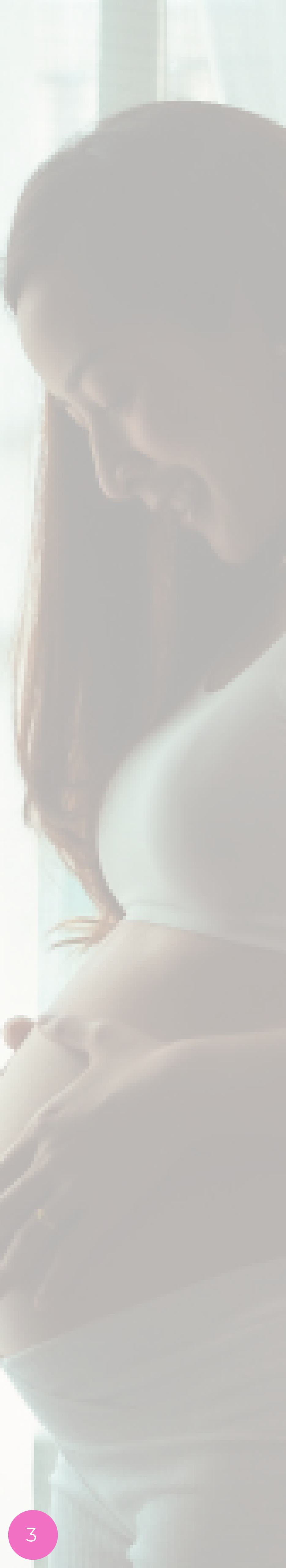
O que acontece fisicamente em você com o evoluir do ciclo menstrual?

Para te ajudar a se perceber e a se organizar em relação a isso, estamos te enviando um calendário menstrual onde você vai anotar todos os sinais que seu corpo lhe dá.

Você vai precisar anotar o primeiro dia da sua menstruação, pois é onde tudo começa.

IMPORTANTE: o primeiro dia de sangue vermelho vivo!

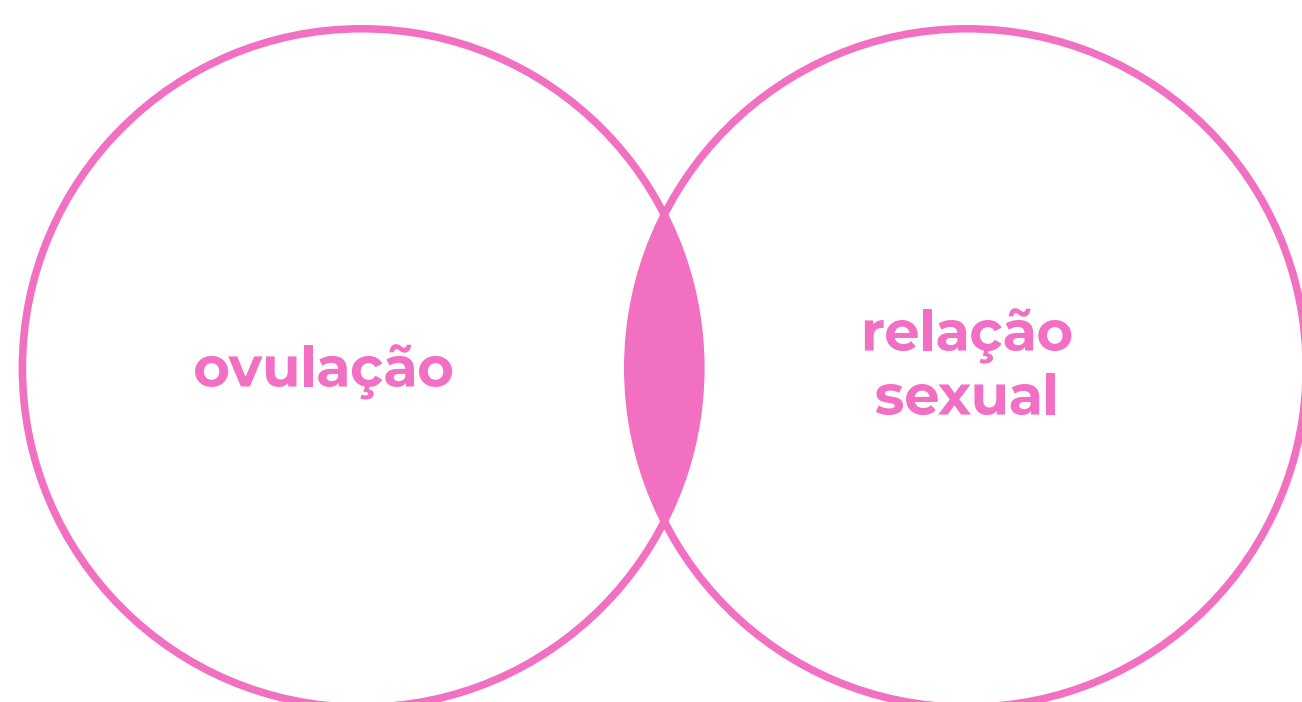
Veja sua menstruação como uma nova oportunidade a cada mês.



Para engravidar, eu preciso de um princípio fundamental que é uma sincronia entre o dia exato da ovulação e o dia exato da relação sexual.

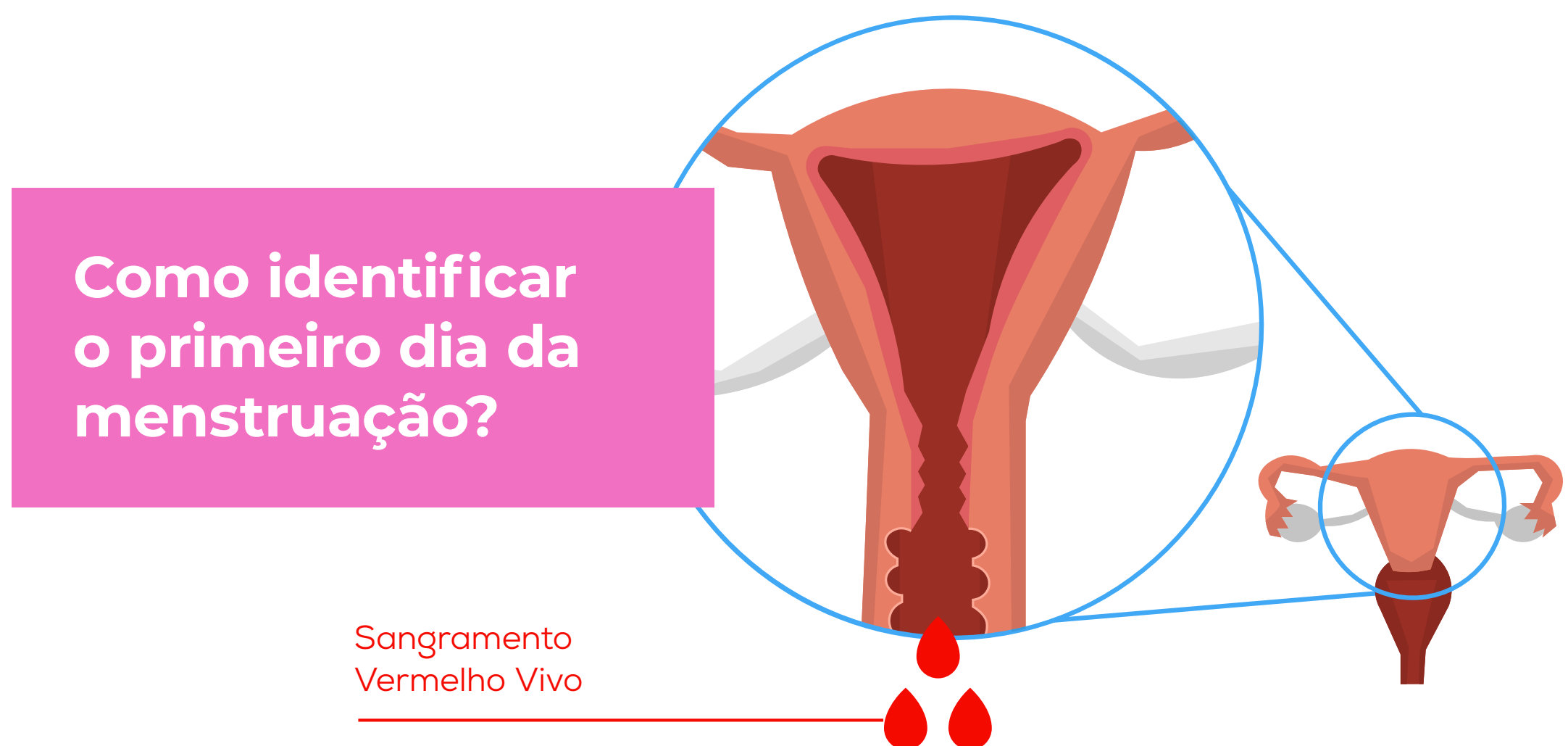
No mesmo dia, e para que isso aconteça, você tem que estar muito esperta e de olho no dia da ovulação.

Saber identificar esse dia da sua ovulação para você estar com o seu marido e aumentar a chance de engravidar.



Para você entender de uma forma bem objetiva a identificar o seu **período fértil**. Então, você que se inscreveu na jornada, nós vamos ainda te enviar o **calendário do ciclo menstrual** que você vai fazer exatamente as anotações que eu vou te ensinar aqui hoje.

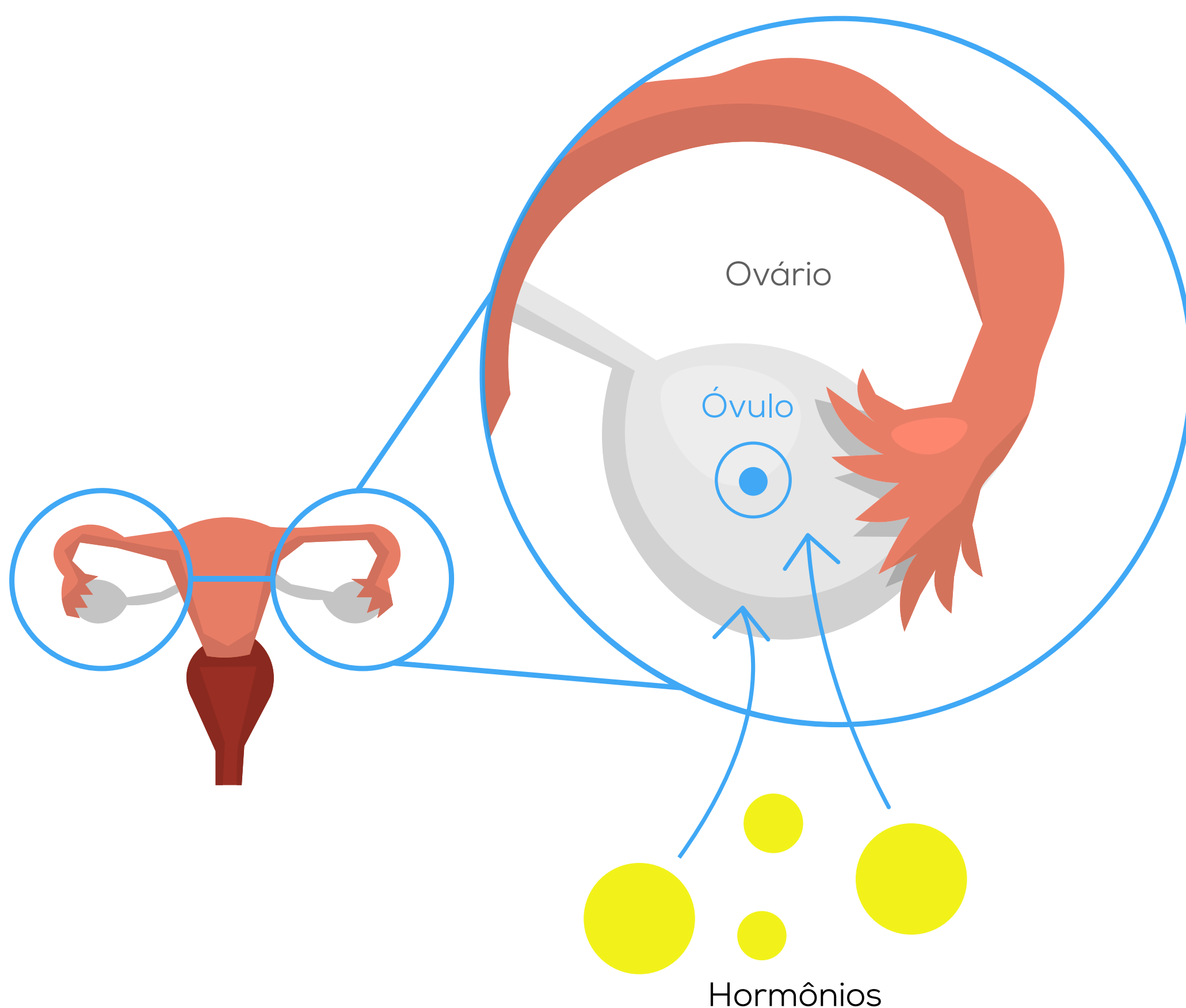
A gente começa, então, observando o **dia da sua menstruação**, o dia que você fica menstruada seria o primeiro dia do seu ciclo menstrual.



Ele é o dia do sangramento vermelho vivo não é aquela borrinha marrom. Esse é o primeiro dia da sua menstruação. Que você vai anotar no seu calendário. É muito importante você saber sobre isso, porque o primeiro dia da sua menstruação é o primeiro dia que seu corpo está dizendo: **“oba! Vamos começar tudo de novo.”**

Então, a partir desse sangramento, você vai anotar, vai fazer um check in no seu **calendário menstrual** e anotar o primeiro dia do seu ciclo menstrual. A partir desse dia você vai começar a observar quais são os seus **sinais e sintomas** que seu corpo se expressa até que você seja capaz de identificar o seu **período fértil** e o dia exato da sua relação.

A partir de agora, que eu sei o meu primeiro dia da menstruação, eu vou observar alguns sinais e sintomas que pode me sugerir que eu estou entrando no meu **período ovulação** o que acontece depois que você fica menstruada, os hormônios, eles vão até o ovário, começam a estimular o crescimento do seu óvulo.

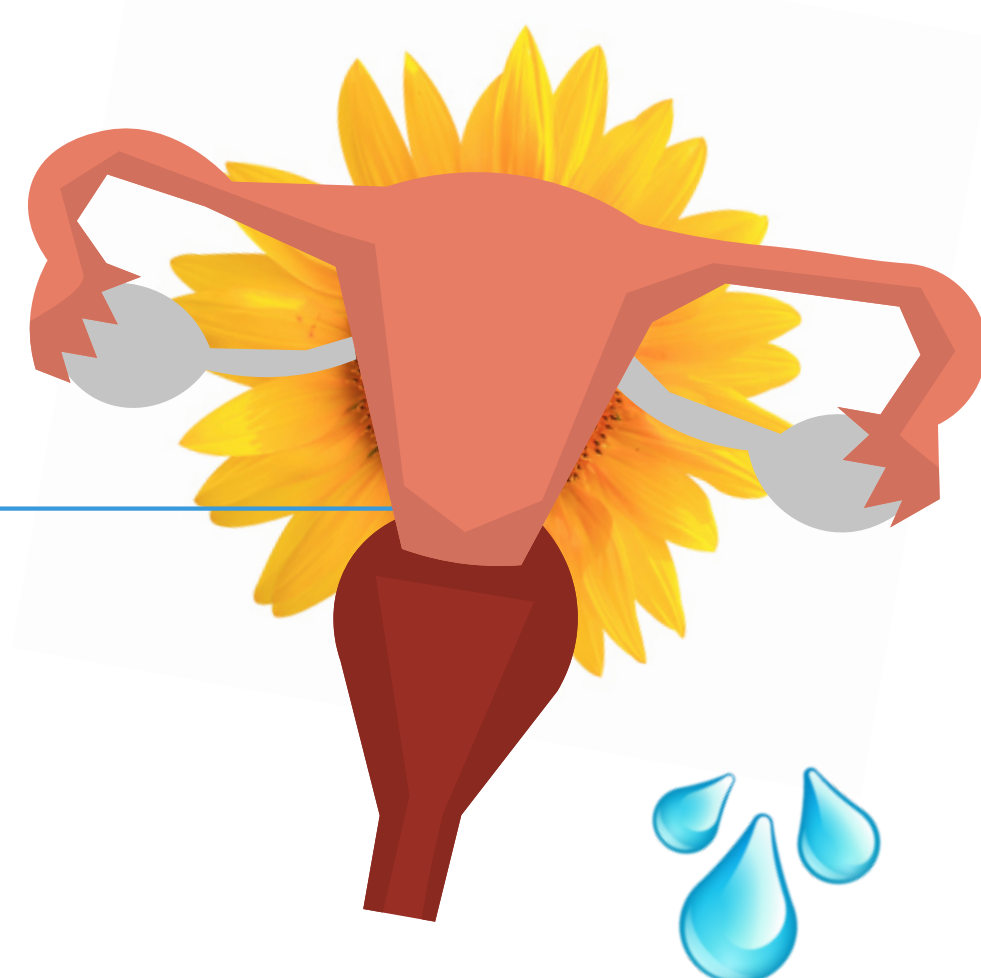


Seu óvulo está aqui dentro, bom, dentro do seu ovário, com esses hormônios, eles são produzidos através do seu **sono, através da atividade física, da sua alimentação**, tudo isso é responsável por produzir esses hormônios. Seu óvulo vai aos poucos amadurecendo até que ele esteja num ponto exato para ocorrer a fecundação.

Porém, com esses hormônios elevados e em níveis adequados também vai fazer com que o corrimento, o que a gente chama de muco cervical lá na calcinha se torne úmido.

Período de Ovulação

Corrimento líquido, mais aquoso



Imagine só o que a gente está querendo plantar uma sementinha, uma sementinha no jardim. Eu preciso jogar água. Então, nesse período de fertilidade, seu **período fértil**, você vai observar que o corrimento que a gente chama de muco, que é o nome correto, esse muco, ele deixa de ser seco cremoso, pastoso ou alguma característica que você percebe com facilidade e se torne mais líquido, mais aguado, mais fluido.

E é importante você perceber, pois acontece uma mudança de fase!

Então, você vai se observar todos os dias e anotar no seu calendário/gráfico se o seu **muco está seco ou se ele está ficando mais fluido**.

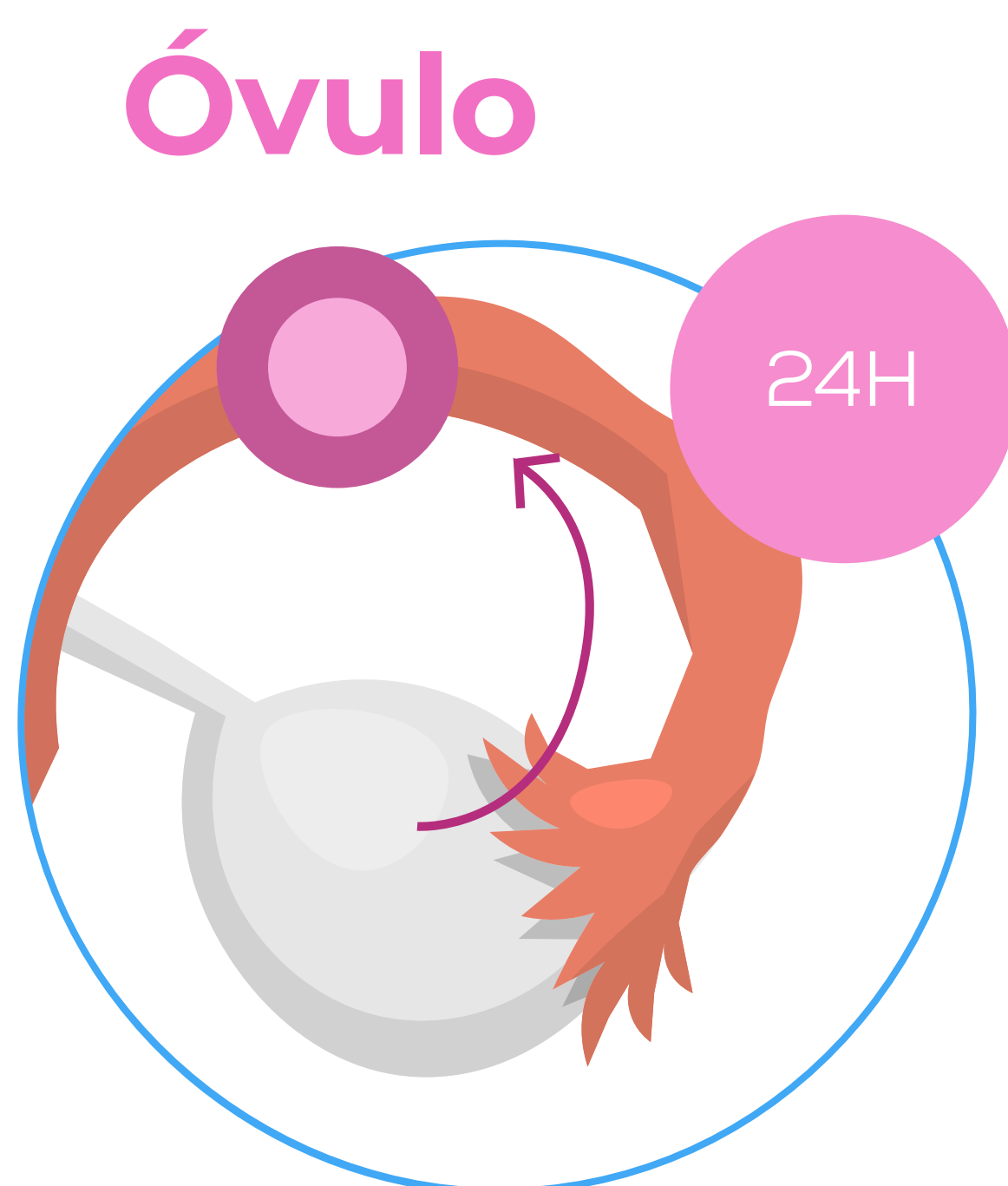
Lembrando que, para reconhecer o período fértil, esse muco tem que ser líquido e escorregadio, até chegar na situação que chamamos de clara de ovo.

Além disso, se você prestar bastante atenção, você apresentará neste período uma vontade e um desejo mais aumentado, porque os hormônios da fertilidade estão todos ativos ali, pronta para ocorrer a relação sexual.

Diante disso, o que acontece quando seu corpo está pronto com todos esses parâmetros que eu te falei?

A emissão de um sinal.

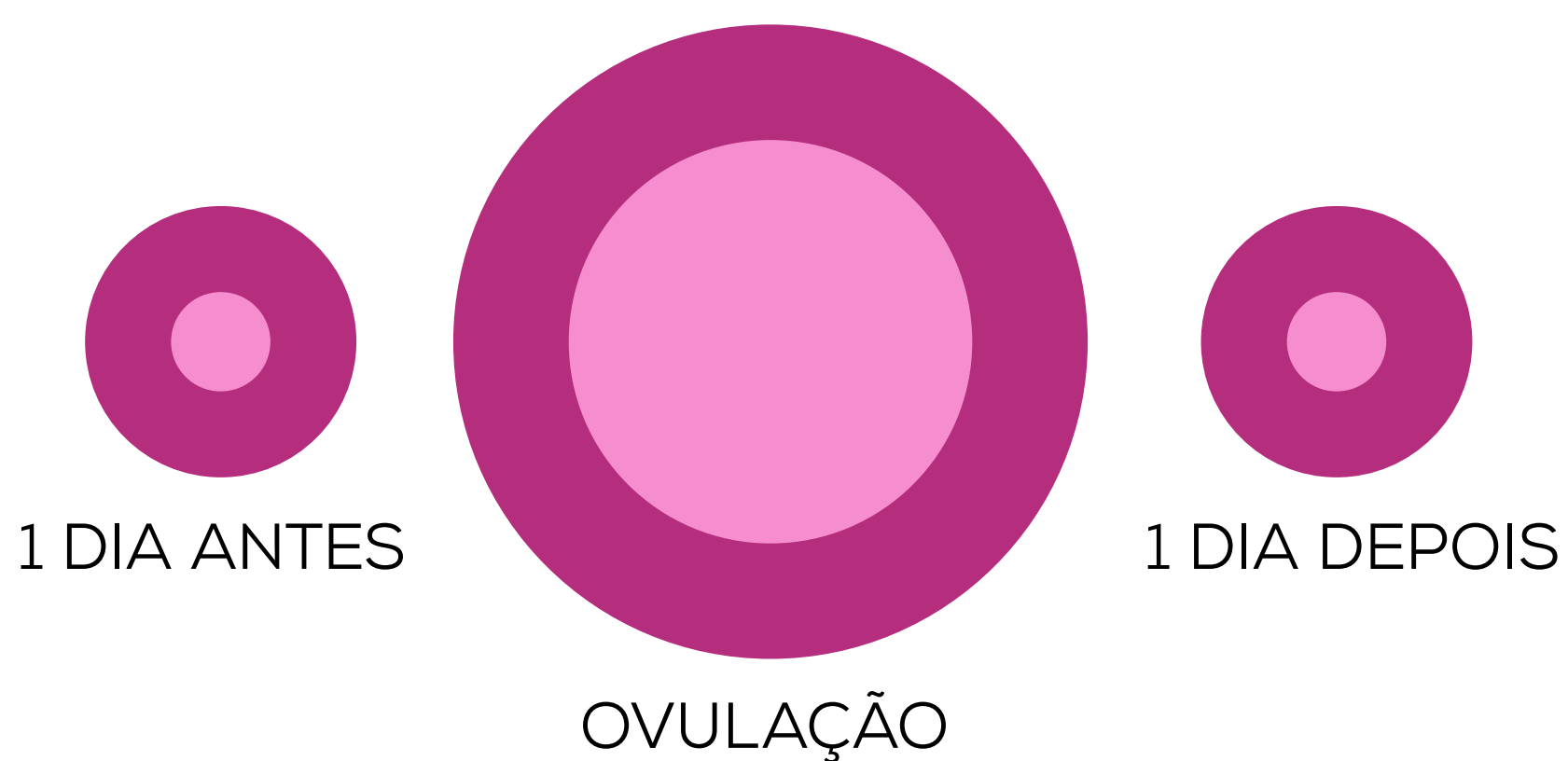
Então o óvulo sai do ovário e cai dentro das suas trompas, durando 24 horas ali.



Por isso é muito importante ter relação sexual neste período, neste dia, porque a **chance de você engravidar** vai ser mais certa e consideravelmente maior.

Além disso, vale lembrar que 48 horas é a média da sobrevivência de um espermatozoide. Então, se você tiver relação sexual no **dia antes** da ovulação, ainda tem chances de engravidar. Se você tem relação sexual um **dia depois** da ovulação, ainda tem chance de engravidar.

Mas tendo relação **no dia**, essa chance é consideravelmente maior.



Ou seja, esse **espermatozoide** também cumpre um papel fundamental, por isso é preciso olhar para a **saúde do seu marido**.

Como é a saúde do seu marido?

Ele também cuida do sono, faz atividade física, tem uma boa alimentação?

A qualidade desse óvulo depende dos hábitos de vida e da saúde, sua e do seu marido.



50%



50%



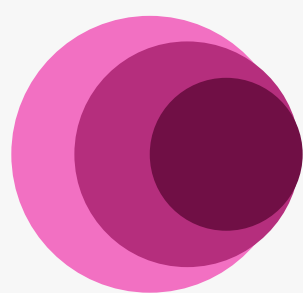
Então, você entendeu que, além de entender e observar todo o seu corpo, é preciso equilibrar os hormônios e cuidar da saúde, sua e do seu marido, para conseguir **umentar as suas chances de engravidar!**



Obrigada :)

Até a próxima!

UM OFERECIMENTO:



PROGRAMA
CONCEBER