



Жирэмсэн болох нь хорвоо дээр хамгийн амархан зүйлсийн нэг мэт санагдаж болох боловч зарим хүмүүсийн хувьд тийм биш юм. Хэрэв жирэмсэн болохгүй байгаа бол зөвхөн та биш олон хосууд сар болон жилээр жирэмсэн болохоор оролдож байдгийг ойлгох хэрэгтэй. Хамгийн гол нь эмэгтэй хүний ондгон эс гадагшлах үеийн ойролцоо бэлгийн харьцаанд орохийг зовлодог байна. Зарим хосууд анх удаа бэлгийн харьцаанд оронгуутаа

жирэмсэн болдог (хэдийгээр тэд хvvхэдтэй болохыг хvсч байсан эсвэл хvсээгvй байсан ч хамаагvй). Гэтэл зарим хосууд олон сар жилийн турш оролдоод ч жирэмсэн болж чадахгvй байх тохиолдол байдаг.

**Жирэмсэн болох хугацааг тооцох**

Хүмүүс ихэвчлэн эмэгтэй хүний биений юмны хоорондох буюу үр тогтох магадлалтай хугацааг тооцон хvvхэдтэй болохыг оролддог. Тэд эмэгтэй хүний ондгон эс гадагшлах одор эсвэл нэг одрийн дараа болон омоо бэлгийн харьцаанд орох хэрэгтэй гэдэг.

Судалгаагаар хvvхэдтэй болохыг хvссэн эрvvл эмэгтэйчvvд ондгон эс гадагшлах одор болон омоох таван хоногт бэлгийн харьцаанд орвол жирэмслэх магадлал хамгийн ондор байхыг тогтоосон. Эр бэлгийн эс зарим хүмүүсийн боддогоос удаан хугацаагаар амьдарч чаддаг. Харин эм бэлгийн эс илvv хурдан алга болдог байна.

Бэлгийн харьцаанаас гурав хоногийн дараа эр бэлгийн эс идэвхтэй сэлэх ходолгоон хийж шинэ гарсан ондгон эстэй нийлж үр тогтоож чаддаг. Харин овуляц буюу ондгон эс гадагшилсны дараах нэг дэх хоногт ондгон эс эр бэлгийн эстэй тааралдахгvй бол хоёр болон гурав дах хоногт хогширсон ондгон эс шинэ эр бэлгийн эстэй нийлсэн ч үр тогтож чаддаггvй байна.

**Овуляц хэзээ явагддаг вэ?**

Хэдийгээр тав хоногийн багцаатайгаар овуляц хэзээ болохыг таамаглаж байгаа ч гэсэн яг тодорхой тогтоох нь тvн тvвэгтэй асуудал юм. Таны ондгон эс гадагшлах болон үр тогтох “цонх” буюу жирэмсэн болох хамгийн магадлалтай хугацаа байнга оорчлогдож байдаг. Энэ нь яг л “ходолгоонт бай” шиг.

Хуучин баримтлалаар жирэмсэн болох дундаж хугацааг биений юмны мочлогийн 10 аас 17 дах хоногийн хооронд гэж vздэг байсан. Гэвч энэ бол тойм баримжаа бөгөөд эмэгтэй

хүн болгонд харилцан адилгүй оор оор байдаг байна. Судлаачид эмэгтэйчүүдийн 17 хувьд үр тогтох хугацаа нь биений юмны мочлогийн долоо дах хоногт, харин 2 хувьд биений юмны мочлогийн доргов дэх хоногт үр тогтох хамгийн тохиромжтой хугацаа байдгийг тогтоосон байна.

Судлаачид мон биений юм нь тогтвортой ирдэг эмэгтэйчүүдийн овуляц хожуу явагддагийг илрүүлжээ. Хожуу овуляцийн улмаас эмэгтэйчүүдийн 4 оос 6 хувьд үр тогтох боломжтой хугацаа биений юмны мочлогийн 28 дах хоног орчимд байдаг байна.

Яаж жирэмсэн болох вэ? Нэмэлт зовлогоо

Овуляцийн хугацаа маш оргон хүрээтэй, тэгээд ч магадлалтай таван хоногийг тогтоож чадахгүй байгаа тохиолдолд та залуу, эрүүл эмэгтэй бол яаж жирэмслэх вэ? гэдэгт санаа зовоод хэрэггүй.

Хэрэв хэвийн эрүүл хосууд жирэмсэн болохыг хүсвэл сайн амарч “үр тогтох цонх” гэсэн ойлголтыг мартаж нь зүйтэй. Долоо хоногт хоёроос гурван удаа хамгаалалтгүйгээр бэлгийн харьцаанд орж байх хэрэгтэй бөгөөд энэ ноцолд үр тогтох хугацаа таарах магадлал хамгийн ондор байдаг.

Хэрэв нэг жилийн хугацаанд жирэмсэн болохгүй бол танд болон таны гэр бүлийн хүнд үргүйдлийн асуудал байж болзошгүй тул эмчид хандаарай.