

L'envie d'un enfant, c'est d'abord dans la tête ! Mais c'est votre corps qui va être mis à contribution pour lui donner la vie. Dès le début, mettez toutes les chances de votre côté ! Arrêtez la pilule ! Vous prenez la pilule depuis de nombreuses années et dans l'objectif d'avoir un bébé, il est important que votre corps retrouve son cycle naturel. Les gynécologues préconisent donc de l'arrêter 3 mois avant la conception. Mais vous pouvez très bien être enceinte le mois qui suit l'arrêt. Sinon vous allez avoir des règles normales deux ou trois fois et vous pourrez évaluer votre période d'ovulation. Certaines femmes sont enceintes le mois suivant, d'autres attendent un à deux ans. La nature est pleine d'imprévu. On conseille de rester calme et sereine, c'est la meilleure attitude pour être enceinte.

Mettez toutes les chances de votre côté !

D'abord l'âge. Le plus favorable, c'est 25 ans. Mais aujourd'hui, les femmes ont des enfants majoritairement autour de 30 ans. L'allongement des études et la vie active sont les principales raisons de ce décalage. A partir de 38 ans, la fertilité baisse fortement mais tout reste possible. Il n'est plus rare aujourd'hui d'entendre parler de femmes devenues mère à 40 ans passés. Arrêtez de fumer et modérez votre consommation d'alcool, de thé et de café. Ils influencent l'ovulation et la fécondation. Mieux vaut donner la vie dans un corps sain et en bonne santé.

Idéalement, vous avez votre poids idéal - ni trop bas ni trop haut - depuis 6 mois. Les problèmes de poids jouent aussi sur les troubles de l'ovulation