

Tinh trùng gặp trứng bao lâu thì thụ thai? Làm sao để tăng khả năng tinh trùng gặp trứng?

"Tinh trùng thấy trứng bao lâu thì thụ thai?" là vấn đề được rất nhiều đôi để tâm lúc đang mong có con. Hiện thực, quá trình này diễn ra nhanh hơn bạn nghĩ, tuy vậy để biết chuẩn xác bản thân đã "có tin vui" lại cần thêm thời gian.

Nhiều cặp đôi cho rằng chỉ cần "yêu" là có khả năng mang thai ngay lập tức. Tuy vậy, thực tế là quá trình có bầu gồm không ít giai đoạn phức tạp từ lúc tinh binh bơi, bắt gặp trứng, thụ tinh, đến khi phôi bám vào trong dạ con. Vậy chuẩn xác tinh binh gặp trứng bao nhiêu lâu thì có thể thụ thai và lúc nào bạn có thể biết mình thực sự mang thai? Hãy cộng khảo sát qua nội dung sau.

Tinh trùng mất bao lâu để gặp trứng?

Nhiều người đặt câu hỏi tinh binh mất mất bao lâu để bắt gặp trứng và lời giải đáp hiện thực không nhất định cho mọi trường hợp. Sau khi xuất tinh, hàng triệu tinh binh sẽ bắt đầu bơi từ âm đạo, đi qua cổ dạ con, đi vào tử cung và hướng đến đường dẫn trứng - vị trí trứng xuất hiện khi rụng.

<https://phongkhamthaiha.com/>

<https://phongkhamdakhoavn.com/>

<https://phongkhamthaihavn.com/>

Tại điều kiện thuận lợi, những tinh binh khỏe cũng như bơi sớm nhất có thể tiếp cận trứng chỉ trong khoảng 15 - 45 phút. Nhưng, phần lớn tinh trùng cần phải không ít thời gian hơn, thường hay khoảng 4 - 6 giờ để tiến sát tới khu vực của trứng. Không phải mọi tinh trùng đều bơi theo tốc độ như nhau, vì vậy sẽ có các tinh trùng đến muộn hơn hay ngừng lại trong lúc bơi.

1 điểm đặc biệt là tinh binh không hề "chết ngay" sau khi đi vào cơ thể nữ giới. Chúng có khả năng sinh tồn từ 3 - 5 ngày, dựa vào độ khỏe tinh trùng cũng như môi trường bên trong âm đạo cùng với cổ tử cung. Nhờ khả năng này, nếu giao hợp trước thời gian trứng rụng vòng 1 - 2 ngày, tinh binh vẫn có khả năng ở lại và chờ trứng rụng, bởi vậy tăng khả năng thụ tinh đúng khoảng thời gian.

Không ít người đặt câu hỏi "Tinh trùng thấy trứng mất bao lâu thì thụ thai?"

Tinh binh bắt gặp trứng mất bao lâu thì thụ thai trong thực tế?

Ngay khi một tinh trùng khỏe mạnh vượt qua lớp màng bảo vệ ở ngoài của trứng, quá trình kết hợp giữa hai tế bào sẽ tiếp diễn gần như ngay sau đó, chỉ trong vài phút. Kết quả của quá trình này là tạo thành hợp tử, tế bào ban đầu của sự sống, ngay tại ống dẫn trứng.

Sau lúc được hình thành, hợp tử không hề đứng yên mà bắt đầu phân chia liên tục để phát triển thành phôi. Trong tầm 3 - 4 hôm, phôi sẽ di chuyển từ vòi dẫn trứng tiến vào buồng dạ con. Tuy vậy, để coi là đã "mang thai", phôi cần tiếp tục bám và làm tổ trong lớp niêm mạc tử cung, việc này thường mất thêm 6 - 10 hôm.

Chỉ khi phôi bám vào tử cung thành công, cơ thể mới bắt đầu tạo ra hormone mang thai (hCG), vì vậy thấy một số triệu chứng như muộn kinh, buồn nôn, căng tức ngực hay mệt mỏi. Chính vì vậy, dù việc thụ thai xảy ra rất sớm, song để xác nhận có thai thì thường cần phải đợi vòng 1 - 2 tuần rồi.

Làm sao để nâng cao khả năng tinh binh bắt gặp trứng thuận lợi?

Thực tế, quá trình này chịu tác động do rất nhiều nhân tố ví dụ sức khỏe có con của cả hai, khoảng thời gian quan hệ cùng với cả lối sống hằng ngày. Vấn đề chủ động gia tăng những nhân tố này sẽ giúp cho tinh trùng dễ dàng tiếp cận trứng hơn, bởi vậy nâng cao cơ hội có bầu.

<https://diachiphathaiantoan.webflow.io/>

<https://pkdakhoathaiha.webflow.io/>

<https://data.depositar.io/>

Tăng cường chất lượng tinh binh

Để nâng cao cơ hội mang thai, vấn đề cải thiện độ khỏe tinh trùng là nhân tố quan trọng. Đáng mà rêu cần phải bổ sung những món ăn giàu vitamin C, E và chất hạn chế oxy hóa nhằm giúp sức tinh trùng khỏe mạnh hơn. Đồng thời, giữ lối sinh hoạt tập luyện đều đặn và hạn chế dùng rượu bia, chất kích thích sẽ giúp nâng cao đáng kể cơ thể có con, vì vậy giúp tinh trùng bơi tốt cùng với không khó tiếp cận trứng hơn.

Cần phải cho thêm các đồ ăn giàu vitamin C để tăng khả năng có thai

Theo dõi thời điểm rụng trứng

Xác định đúng thời điểm rụng trứng sẽ giúp nâng cao cơ hội để tinh binh bắt gặp trứng. Phụ nữ có khả năng sử dụng que thử hay quan sát các biểu hiện sinh sản ví dụ nhiệt độ cơ thể cùng với dịch nhầy cổ tử cung để nhận biết giai đoạn này. Khoảng thời gian "âm trận" hoàn hảo thường rơi vào khoảng 3 - 5 hôm trước khi rụng trứng cùng với một ngày sau đó. Cách này nhất là hữu ích đối với các chị em sở hữu chu kỳ kinh nguyệt ổn định.

Xây dựng chế độ sinh hoạt hợp lý

Việc cho thêm toàn bộ dinh dưỡng như axit folic, vitamin C, vitamin E cùng với kẽm giúp tăng cường độ khỏe tinh trùng và trứng. Ngoài ra, nên không nên rượu bia, caffeine và giữ gìn thói quen hoạt động nhẹ nhàng, hạn chế căng thẳng để trợ giúp khả năng sinh sản.

Giữ gìn tần suất "yêu" phù hợp

"Yêu" đều đặn trong thời kỳ thuận lợi có thai giúp cho duy trì luôn sẵn có tinh trùng sẵn sàng khi trứng rụng. Nếu mà có khả năng, cần phải duy trì quan hệ cách ngày trong khoảng thời gian rụng trứng hay ít nhất 2 - 3 lần/tuần quanh giữa chu kỳ.

Tuyển lựa tư thay thế "làm chuyên ấy" khoa học

Một số tư thay thế giao hợp có thể trợ giúp tinh binh bơi thuận lợi hơn đi vào cổ tử cung. Các tư thế

thường gặp đó là tư thế cổ điển hoặc nâng nhẹ phần hông sau lúc quan hệ được đánh giá là có thể hỗ trợ tinh binh tiếp cận trứng đơn giản hơn.

Dù cho không là nhân tố quyết định, nhưng việc chọn lọc tư thế phù hợp cũng góp phần cải thiện cơ hội thụ thai.

Các tư thế giao hợp có thể giúp sức tinh trùng bơi thuận lợi hơn đi vào cổ tử cung

Điều gì ảnh hưởng đến tốc độ tinh binh bắt gặp trứng?

Việc tinh binh tiếp cận trứng sớm hoặc chậm không những tùy thuộc vào khoảng thời gian sau lúc giao hợp mà còn chịu chi phối từ không ít yếu tố không giống nhau trong cơ thể và thói quen sinh hoạt:

Khoảng thời gian quan hệ: Quan hệ đúng vào thời kỳ gần ngày trứng rụng sẽ giúp cho tinh binh dễ dàng gặp trứng hơn. Nếu lệch khỏi khoảng thời gian này, khả năng có thai sẽ giảm đáng kể bởi trứng đã biến mất hoặc chưa xuất hiện.

Chất nhầy cổ tử cung: Vào giai đoạn trứng rụng, dịch nhầy trở thành loãng, trong và có mức độ co giãn tốt hơn, tạo "đường đi thuận lợi" cho tinh binh. Ngược lại, ở các thời điểm không giống, dịch nhầy đặc hơn có thể làm chậm việc bơi.

Môi trường âm đạo: Tinh binh cần môi trường có độ kiềm nhẹ để sinh tồn và hoạt động hiệu quả. Nếu như môi trường âm đạo quá axit do viêm nhiễm hoặc thay đổi, tinh binh sẽ dễ gặp phải suy giảm hoặc không thể sống đủ lâu để thấy trứng.

Chất lượng hoạt động tinh trùng: Khả năng bơi, dáng hình cùng với lượng tinh trùng đều chi phối trực tiếp tới quá trình tiếp cận trứng. Tinh binh kém hoặc không bình thường sẽ giảm thiểu tốc mức độ cùng với cơ hội thụ tinh.

Sức khỏe có con tổng thể: Cả hai đều cần sở hữu sức khỏe sinh sản tốt để việc có thai diễn ra suôn sẻ. Những thắc mắc như thay đổi hormone hoặc tắc vòi dẫn trứng có khả năng làm chậm hay ngăn cản việc tinh binh bắt gặp trứng.

Tần suất quan hệ: Giữ gìn quan hệ thường xuyên trong thời kỳ trứng rụng giúp cho nâng cao khả năng luôn sẵn có tinh trùng khi trứng rụng. Mặt khác, nằm nghỉ ngắn sau khi giao hợp cũng có khả năng trợ giúp tinh trùng bơi tốt hơn.

Cả nam và nữ đều nên sở hữu sức khỏe sinh sản tốt để việc thụ thai diễn ra thuận lợi

Tinh binh thấy trứng bao nhiêu phút thì có bầu không chỉ phụ thuộc vào thời điểm mà lại liên quan đến nhiều nhân tố đó là thời gian trứng rụng, chất lượng tinh binh cùng với cơ thể có con của cả hai. Cho dù việc thụ tinh có thể tiếp diễn vô cùng nhanh chỉ trong vài phút, nhưng để người thực sự mang thai và xuất hiện triệu chứng đặc trưng thì nên thêm tầm một - 2 tuần. Vấn đề hiểu đúng về quá trình này sẽ giúp cho bạn tránh các hiểu lầm hay gặp, đồng thời chủ động hơn trong việc canh khoảng thời gian cùng với bảo vệ sức khỏe.