

# A quel moment de mon cycle faire l'amour pour avoir un bébé ?

20 % des couples éprouvent des difficultés car ils connaissent mal les bonnes périodes pour avoir des rapports sexuels féconds.

- Le 14ème jour du cycle, sur un cycle régulier de 28 jours, demeure la période la plus fertile
- Le premier jour du cycle correspond au 1er jour des règles
- 4 jours avant et 4 jours après le 14ème jour du cycle, sont des jours propices à la fécondation
- La meilleure période d'étale environ entre le 10ème et le 17ème du cycle

Si la durée du cycle est supérieur a 35 jours ou inférieure à 21 jours, ou si le cycle menstruel a tendance a être irrégulier, les résultats de ce calcul risquent de ne pas être tout a fait les mêmes.

## Utiliser un kit d'ovulation pour déterminer la meilleure période pour faire un bébé

- Ce kit est un test urinaire s'effectuant le matin avec les premières urines. Il permet de détecter l'apparition du pic de l'hormone lutéine, LH précédant l'ovulation d'une ou deux journées
- Le taux de cette hormone présent en faible quantité pendant le cycle augmente brusquement juste avant l'ovulation causant l'expulsion par l'ovaire d'un ovule
- Les tests d'ovulation détectent ainsi une augmentation du taux d'hormones LH dans les urines 24 à 48 heures avant l'ovulation
- Pour effectuer ce test, il faut tremper une bandelette dans l'urine puis analyser la couleur obtenue : une bande très colorée signale la période la plus propice

Réalisé en collaboration avec des professionnels de la santé et de la médecine, sous la direction du docteur Pierrick HORDE