



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Difficultés à tomber enceinte : pourquoi je ne tombe pas enceinte ?

---

Partager Article

X



## Difficultés à tomber enceinte : pourquoi je ne tombe pas enceinte ?

Comment mettre toutes les chances de son côté ?

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/je-veux-un-bebe/difficultes-a-tombe...> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Difficultés à tomber enceinte : pourquoi je ne tombe pas enceinte ?

Comment mettre toutes les chances de son côté ?

Mercredi 18 jan 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimer](#) <sup>[1]</sup>
- [Partager](#)

## Augmenter les chances de tomber enceinte

Une difficulté à **tomber enceinte** ne signifie pas toujours qu'une personne du couple est **stérile**.

La première chose à faire, bien plus facile à dire qu'à faire, est de décompresser. Il arrive que le désir d'**avoir un enfant** soit tellement présent qu'il crée un blocage.

Certaines femmes se demandent **comment être enceinte**. Il faut parfois savoir mettre toutes les chances de son côté pour **faire un bébé**.

La fécondation ne peut se faire que pendant la **période d'ovulation**, qui se situe théoriquement 14 jours après le début des règles. En réalité, selon la durée des cycles, la **période de fécondité** se situe 14 jours avant le début des prochaines règles, soit 21 jours après le début des règles pour un cycle long de 35 jours.

Le meilleur moment **pour tomber enceinte** se situe 2 à 3 jours avant l'ovulation et dans le jour qui suit.

Pour repérer sa date d'ovulation, il existe différentes techniques :

- Faire une courbe de **température** corporelle en prenant chaque matin sa température avant de se lever. Après l'ovulation, la température corporelle augmente de quelques dixièmes de degrés. Quand les cycles sont réguliers, cela donne une bonne indication. Quand ils sont irréguliers, cela permet de rassurer en s'assurant qu'il y a bien eu ovulation.
- Acheter un test d'ovulation permettant de connaître 24 à 48h à l'avance le moment de l'ovulation.

On observe parfois que l'ovulation intervient à n'importe quel moment. D'un cycle à l'autre et d'une femme à l'autre, les lois de la nature varient considérablement. Le meilleur calcul reste donc la pratique régulière du câlin ! Pour être prêt à accueillir bébé, n'attendez pas pour faire le plein d'acide folique et de fer. <sup>[6]</sup>

## Quand consulter pour infertilité ?

Si vous avez moins de 35 ans et que vous essayez de **faire un bébé** depuis 10 à 12 mois, il est conseillé de consulter.

Si vous avez plus de 35 ans, consultez au bout de 6 à 8 mois maxi car le taux de réussite des **PMA (procréation médicalement assistée)** diminue un peu avec l'âge de la femme.

Si vous souffrez d'un excès de poids, de cycles irréguliers ou d'un autre problème gynécologique, n'attendez pas pour en parler avec votre médecin ou votre gynécologue.

Lors de la première consultation pour **infertilité**, le médecin fait passer des **tests de fertilité** aux deux membres du couple, afin de déterminer d'où vient le problème.

En France, 2,7% des naissances\* sont rendues possibles grâce à la **PMA**.

## Les méthodes d'assistance à la procréation

Une fois les causes de l'infertilité identifiées, le recours à une technique de procréation médicalement assistée pourra être envisagée. Les deux principales méthodes sont :

- **insémination artificielle** qui consiste à déposer des spermatozoïdes dans les voies génitales de la femme, afin de faciliter la fécondation. Elle se pratique avec le sperme du conjoint ou celui d'un donneur (en cas d'infécondité chez l'homme).
- **fécondation in vitro** qui consiste à féconder un ovule et un spermatozoïde en laboratoire in vitro, avant de transférer les embryons obtenus dans l'utérus de la femme.

Les taux de réussite sont encourageants, mais ces traitements restent lourds physiquement et psychologiquement.

C'est une véritable épreuve que les couples doivent affronter à deux.

\*Source : AFP

[En savoir plus](#) <sup>[7]</sup>

---

**URL source:** <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/je-veux-un-bebe/difficultes-a-tomber-enceinte-conseils-pour-faire-un-bebe>

### Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/je-veux-un-bebe/difficultes-a-tomber-enceinte-conseils-pour-faire-un-bebe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/je-veux-un-bebe/difficultes-a-tomber-enceinte-conseils-pour-faire-un-bebe&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/1714-envie-bebe-conseils.jpg&description=Difficultés à tomber enceinte : pourquoi je ne tombe pas enceinte ?>

[3] <https://twitter.com/share?text=Difficult%C3%A9s%20%C3%A0%20tomber%20enceinte%20%3A%20pourquoi%20je-veux-un-bebe/difficultes-a-tomber-enceinte-conseils-pour-faire-un-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/je-veux-un-bebe/difficultes-a-tomber-enceinte-conseils-pour-faire-un-bebe>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/38791>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/je-veux-un-bebe/lacide-folique>

[7] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>