

IKHTIAR TTC SECARA NATURAL

Baru mula atau sudah lama mencuba — mulakan dengan asas yang sama.

OPK bantu cari timing. Kesihatan suami isteri menyokong peluang hamil.

TTC = usaha untuk hamil. Ia melibatkan kedua-dua pasangan.

1 FAHAM DULU: BAGAIMANA KEHAMILAN BERMULA?

TELUR DILEPASKAN

Ovulasi ialah apabila ovari melepaskan telur.

SPERMA BERTEMU TELUR

Persenyawaan biasanya berlaku dalam tiub fallopio.

EMBRIO MELEKAT

Embrio kemudian menempel pada lapisan rahim.

Timing membantu pertemuan itu. Ovulasi, sperma dan keadaan saluran reproduktif juga penting. [1,2]

2 TANPA OPK: BERSAMA SEKALI, REHAT 3 HARI, ULANG

Rutin pilihan: bersama sekali, kemudian rehat 3 hari penuh sebelum bersama semula.

Ulang sepanjang kitaran. Panduan umum mencadangkan bersama setiap 2–3 hari. [1,3]

Contoh rutin: bersama → cuti 3 hari → bersama semula

ISNIN

Bersama

SEL-KHAM

Cuti 3 hari

JUMAAT

Bersama

SAB-ISN

Cuti 3 hari

SELASA

Bersama

Tujuan: sperma bersedia apabila ovulasi berlaku (“mode standby”). Hubungan teratur membantu peluang sperma tersedia dalam saluran reproduktif, terutama apabila ovulasi sukar dijangka seperti PCOS. Sperma boleh hidup sehingga **5 hari** dalam keadaan sesuai. [1,2]

3 DENGAN OPK: BERSAMA HARI +VE DAN ESOKNYA

OPK fokus pada waktu ovulasi: mengesan kenaikan hormon LH menjelang ovulasi. Untuk strip bergaris, positif apabila garisan ujian sama gelap atau lebih gelap daripada kawalan; ikut arahan produk.

Bersama hari +ve (positif) dan esoknya. Membantu pasangan yang masa bersamanya terhad kerana kerja atau PJJ (hubungan jarak jauh) merancang waktu subur. [1,2]

4 PCOS / HAID TAK TERATUR: ADA PILIHAN, ADA BANTUAN

PCOS boleh menyebabkan ovulasi tidak teratur. Sesetengah wanita mempunyai LH asas tinggi, jadi OPK lebih sukar ditafsir. **OPK bukan wajib;** hubungan teratur ialah pilihan. Jika haid sangat jarang atau tiada, dapatkan penilaian awal — jadual bersama sahaja mungkin belum mencukupi. [2]

5 JAGA TUBUH BERDUA — SATU LANGKAH KECIL SETIAP HARI

Tidur cukup • makan seimbang • aktif bergerak • elakkan rokok, vape dan alkohol.

Isteri: **asid folik 400 mikrogram sehari** sebelum hamil; dos lebih tinggi atas nasihat doktor.

Sudah lama TTC? Pemeriksaan melibatkan suami juga, termasuk analisis air mani jika perlu.

Belum hamil bukan bukti anda tidak cukup berusaha. Checklist kesihatan suami isteri: lihat muka belakang. [2,3,4]

BILA PERLU CHECK? Bawah 35: selepas 12 bulan • 35–40: selepas 6 bulan.

Lebih 40: segera. Lebih awal pada apa-apa umur jika haid jarang/tiada atau ada masalah kesuburan. [2]