

Memahami Kesuburan

Understanding Fertility

Saluran tuba
Fallopian tubes

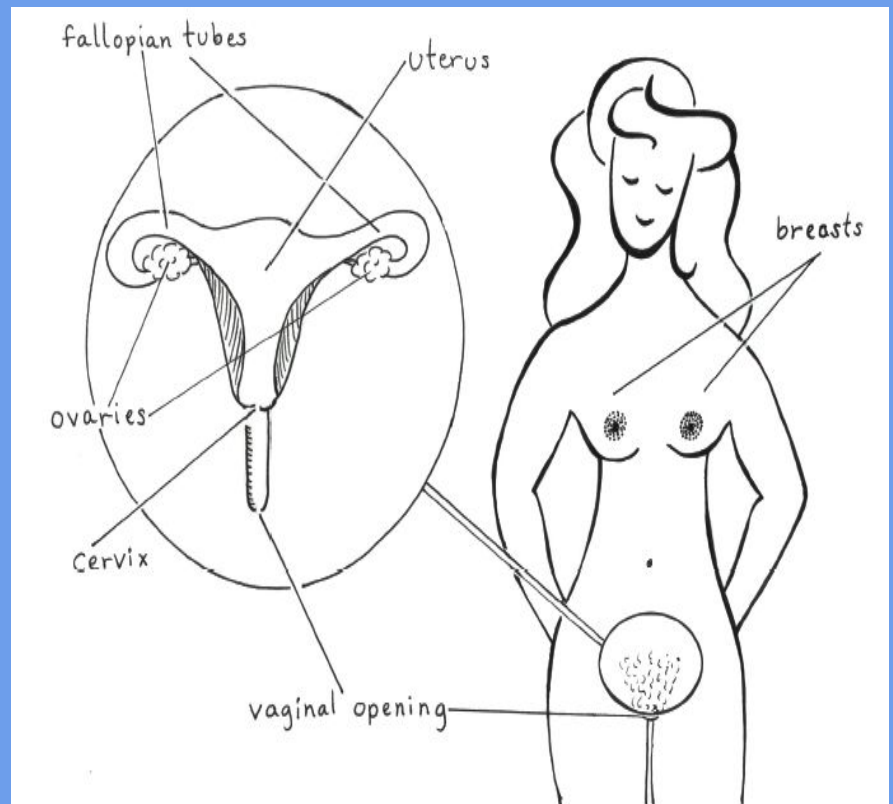
Rahim
Uterus

Ovarium
Ovaries

Serviks
cervix

Pembukaan vagina
Vaginal opening

Breasts
Payudara

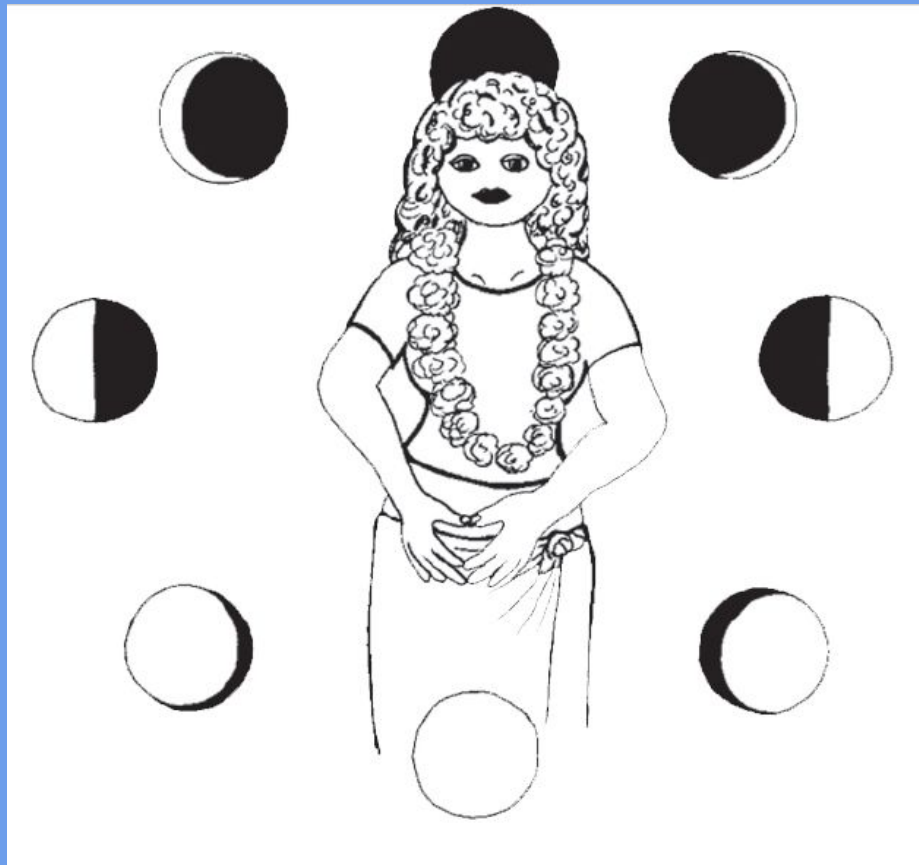


Berdirilah dan letakkan kedua telapak tangan anda di atas perut bagian bawah seperti gambar di samping.

Jari kelingking anda akan berada di atas indung telur anda,

Bagian bukaan rahim / serviks berada di dalam tubuh kita, membuka ke arah vagina.

Put your hands on your lower abdomen. Your little fingers will be over your ovaries. Your index fingers will be at top of uterus. The opening of the uterus, the cervix, is deep in our bodies, opening into the vagina.



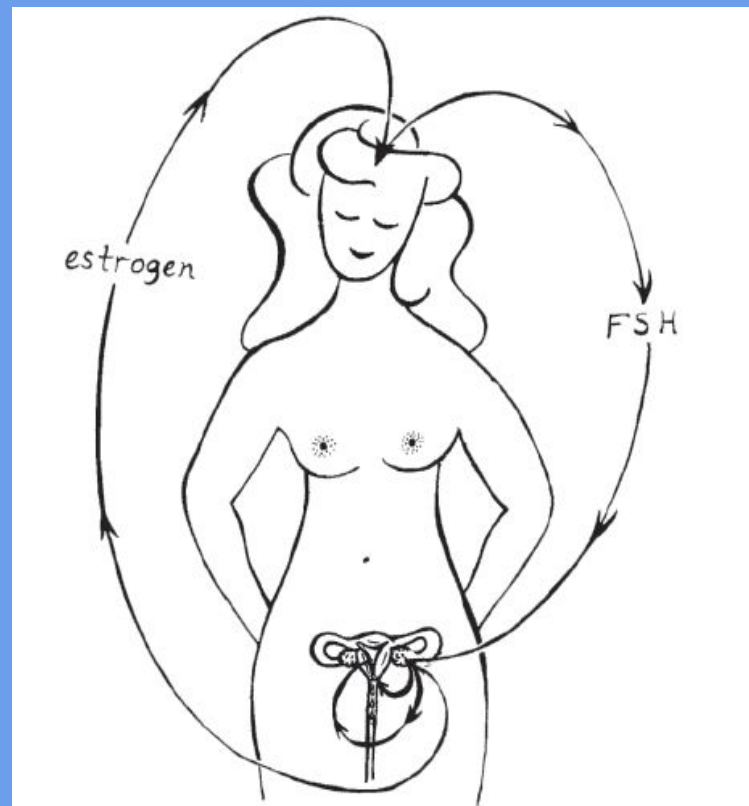
Otak memproduksi hormon perangsang hormon folikel, (FSH)

FSH beredar melalui aliran darah ke indung telur menyebabkan beberapa folikel mulai matang, atau menjadi matang.

(Setiap folikel adalah cincin sel kecil dengan sel telur kecil, atau telur, didalamnya.)

The brain produces the hormone follicle stimulating hormone, (FSH)

FSH Travels through bloodstream to the ovaries, causing a few of the follicles to begin ripening, or maturing. (Each follicle is a tiny ring of cells with a tiny ovum, or egg, inside.)



Sementara folikel matang, mereka menghasilkan hormon, estrogen.

Estrogen menyebabkan serviks mulai membuat lendir. Kita dapat melihat dan merasakan rasa basah atau licin di luar vagina.

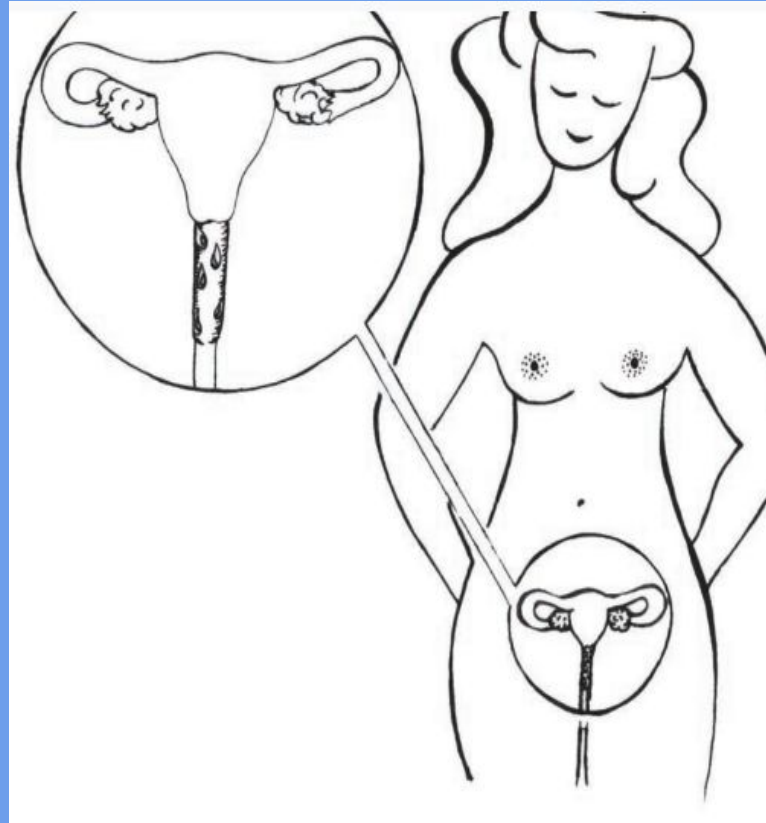
Estrogen menyebabkan serviks mulai membuat mukus/lendir. Kita dapat melihat dan merasakan rasa basah atau licin di luar vagina.

Estrogen juga menyebabkan endometrium / lapisan rahim menjadi lunak dan kenyal, membentuk semacam tempat tidur yang dapat menampung dan menutrisi bayi.

While the follicles ripen they produce the hormone, estrogen.

Estrogen causes the cervix to begin making mucus. We notice wetness or slippery feeling outside the vagina.

Estrogen also causes the endometrium, the lining of the uterus, to grow soft and spongy, forming a kind of bed that can hold and nourish a baby.



Selama ini tersebut, kita mungkin merasakan semangat dan kreatifitas.

Ini waktu yang sangat baik untuk memulai proyek baru dan menyelesaikan yang lama.

During this time we may also feel outward and creative. This is a great time to start new projects and finish old ones.

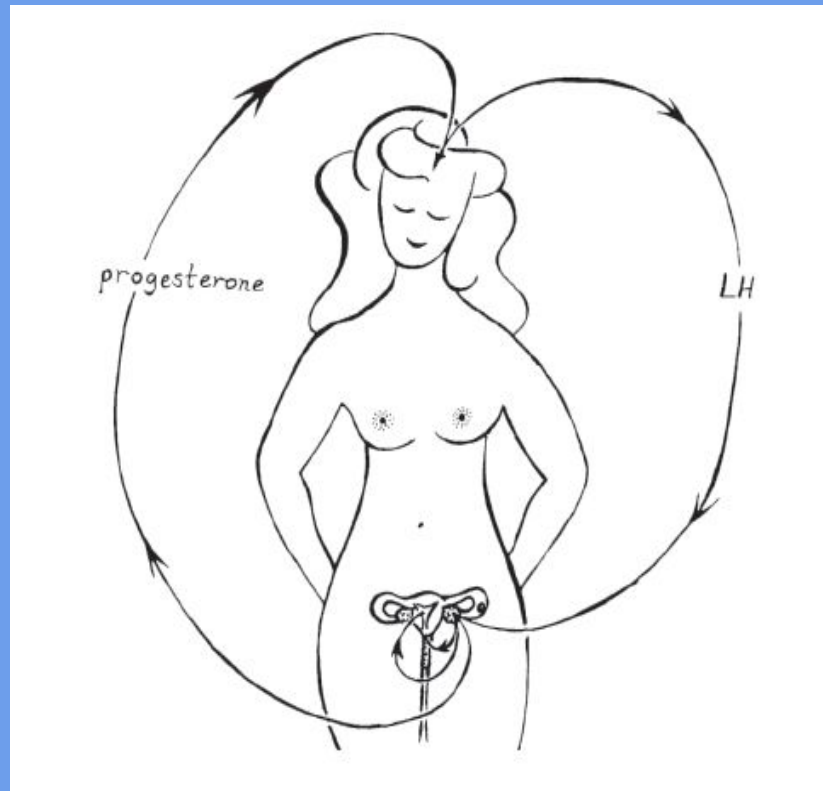


Estrogen mengalir melalui aliran darah ke otak, memberi sinyal ke otak untuk menghasilkan hormon Luteinizing (LH)

LH kemudian pergi ke ovarium, mengisyaratkan mereka untuk melepaskan satu (atau lebih) sel telur.

Estrogen goes via the bloodstream to the brain, signaling it to produce Luteinizing hormone (LH).

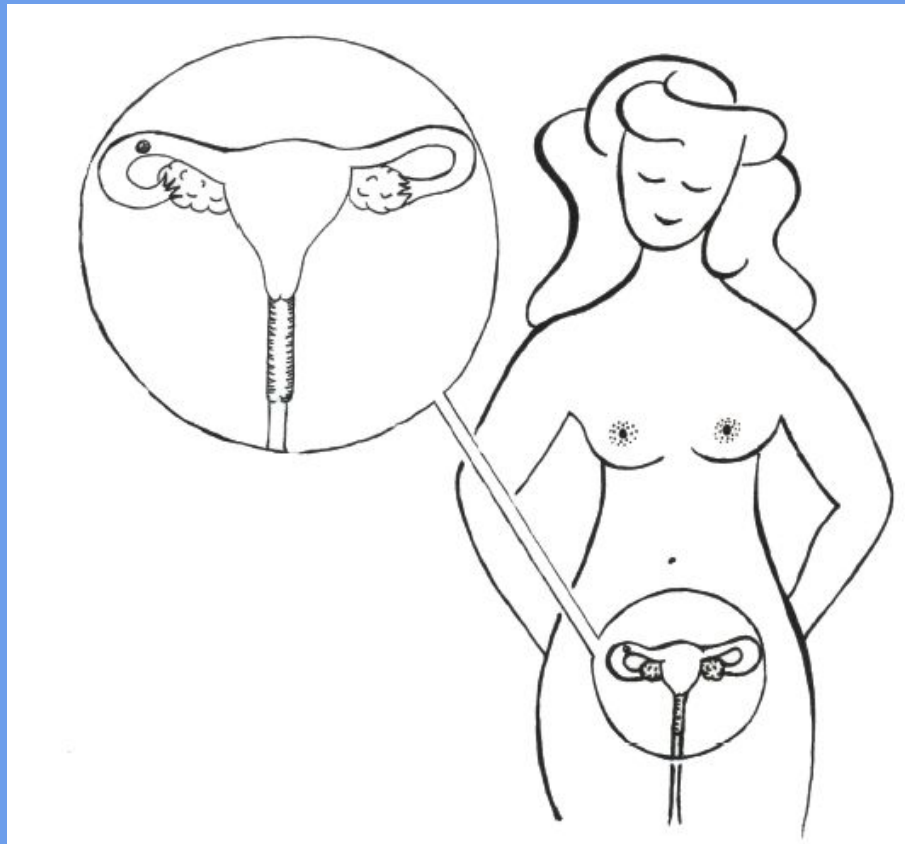
LH goes to the ovaries, signaling the release of an ovum (sometimes two).



Setelah ovulasi, folikel kosong menghasilkan hormon progesteron.

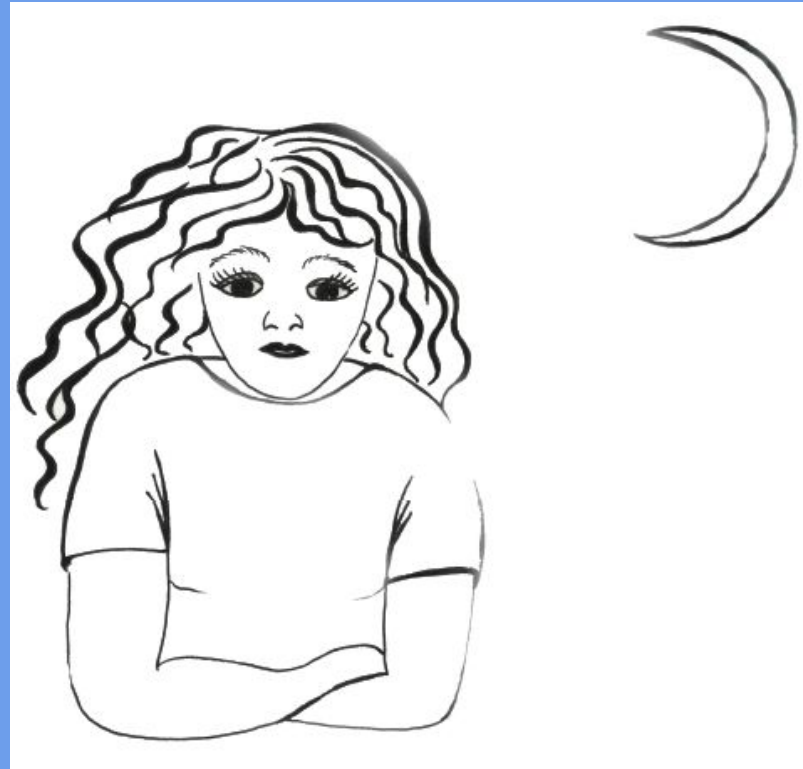
Progesteron mengentalkan lendir yang diproduksi oleh serviks, membentuk sumbat untuk melindungi bayi, kalau-kalau kita harus hamil.

After ovulation the empty follicle produces the hormone progesterone. Progesterone thickens the mucus produced by the cervix, forming a plug to protect a baby, in case we should conceive.



Progesteron mempertahankan lendir / mukus yang diproduksi oleh serviks, membentuk sumbat untuk melindungi bayi, jikalau terjadi pembuahan sehingga hamil.

Progesterone maintains the lining of the uterus, but can cause us to feel somewhat deflated compared to our wet time.

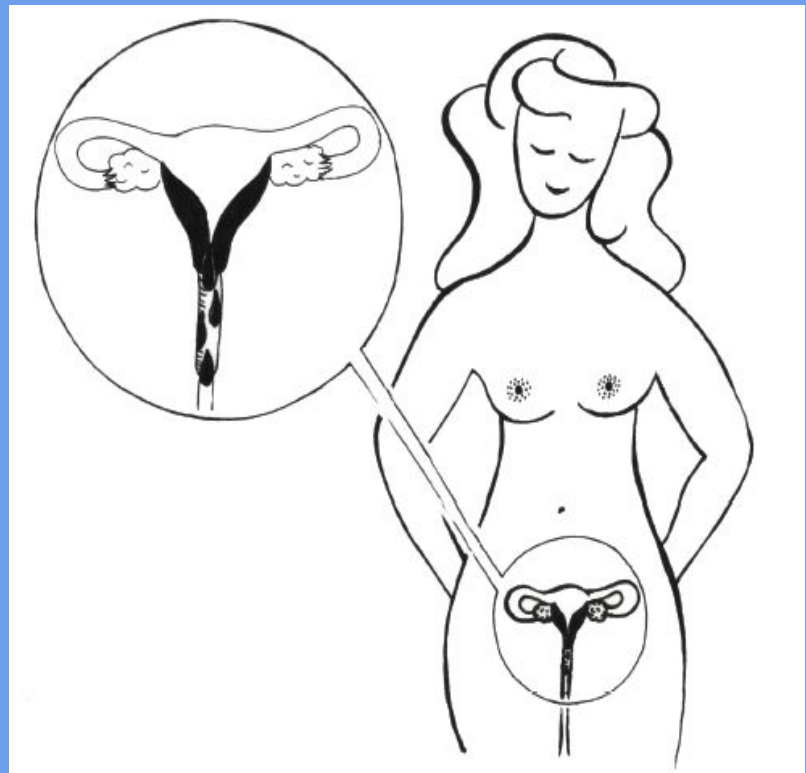


Setelah folikel mati, Jika kita tidak hamil selama siklus ini, lapisan rahim, endometrium, dilepaskan melalui menstruasi.

Siklus baru dimulai setelah, atau bahkan selama, menstruasi.

Once the follicle dies, If we do not conceive during this cycle, the lining of the uterus, (the endometrium) is shed with menstruation.

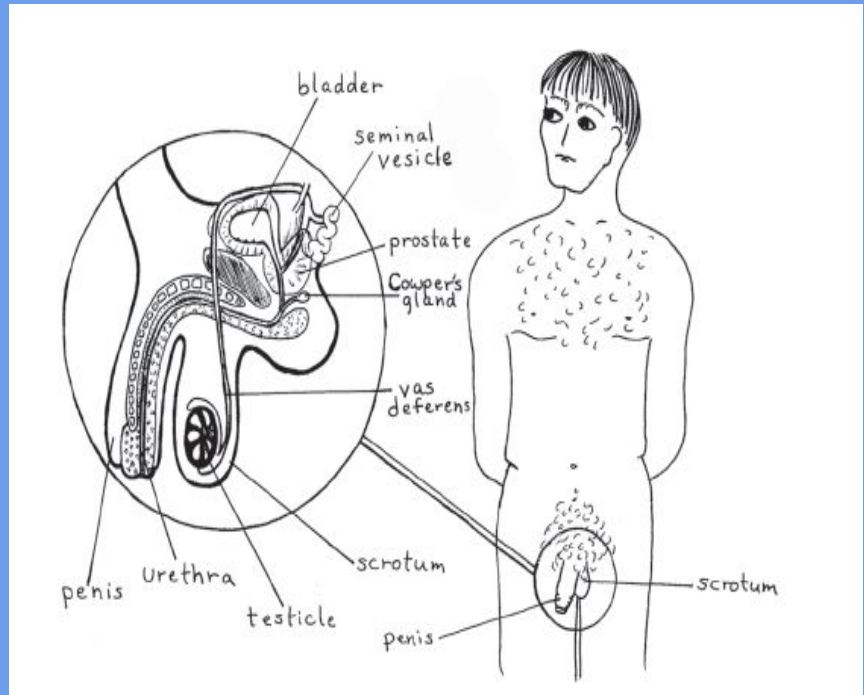
A new cycle begins after, or even during, menstruation.



Sperma diproduksi di testis dan berenang di sepanjang vas deferens menuju vesikula seminalis. Cairan mani dihasilkan oleh kelenjar prostat. Sperma yang dicampur dengan cairan mani disebut semen, dan disimpan di dalam prostat.

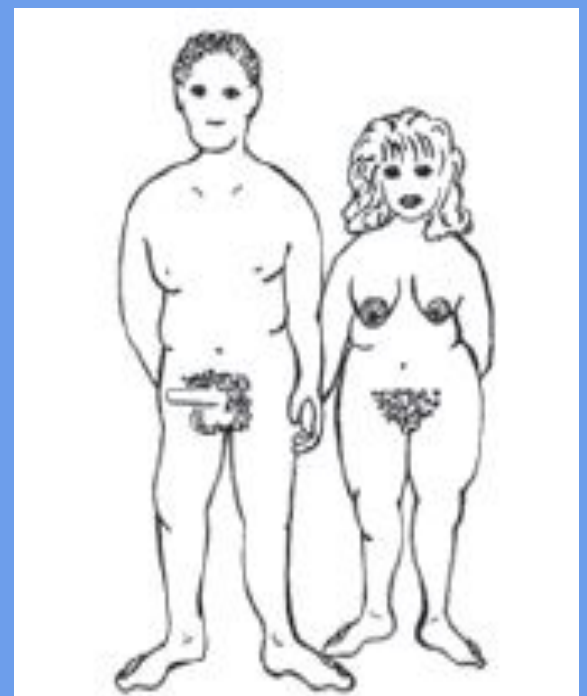
Selama aktivitas seksual prostat menjadi sangat penuh dan semen didorong keluar dari kepala penis. (ejakulasi).

Sperm are produced in the man's testicles and swim along the vas deferens to the seminal vesicles. Seminal fluid is produced by the prostate gland. Sperm mixed with seminal fluid is called semen, and is stored in the prostate.



Penis menjadi keras dan ereksi (ereksi pria) selama gairah seksual karena peningkatan aliran darah ke penis.

The penis becomes firm and erect (the male erection) during sexual arousal because of an increase of blood flow to the penis.



Ereksi pada pria memungkinkan penis masuk ke dalam vagina, dan berejakulasi.

Selama aktivitas seksual, katup menutup antara kelenjar prostat untuk mencegah pria buang air kecil selama ejakulasi.

The male erection allows the penis to pass into the vagina, and ejaculate.

During sexual activity a valve closes between the prostate gland to prevent urination during ejaculation.

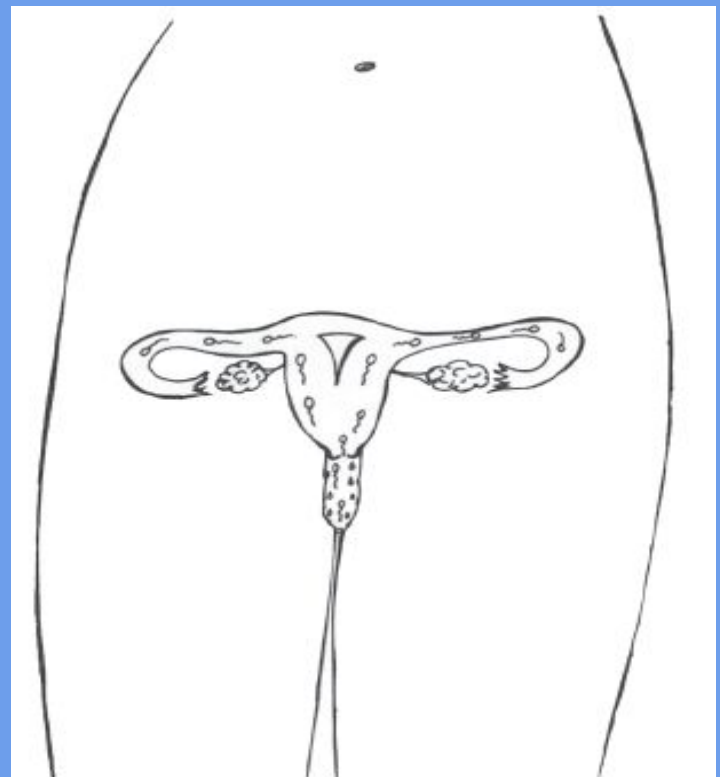


Sel - Sel sperma mikroskopis tersebut berenang menuju serviks dan kemudian ke tuba fallopi.

Sel-sel sperma tersebut tidak tahu saluran tabung mana yang mengandung sel telur, dan karenanya mereka berenang dua arah.

The microscopic sperm swim into the cervix and into the fallopian tubes.

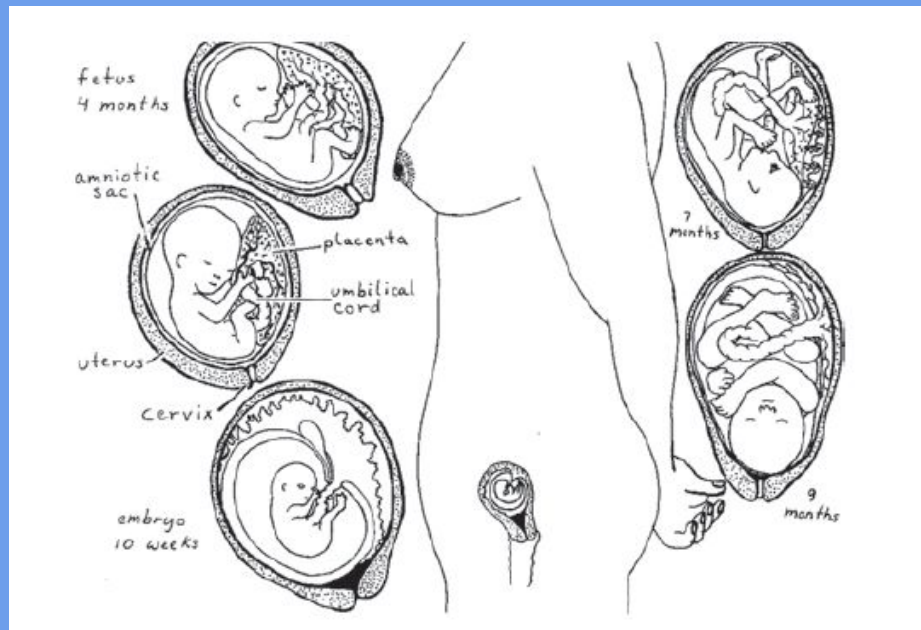
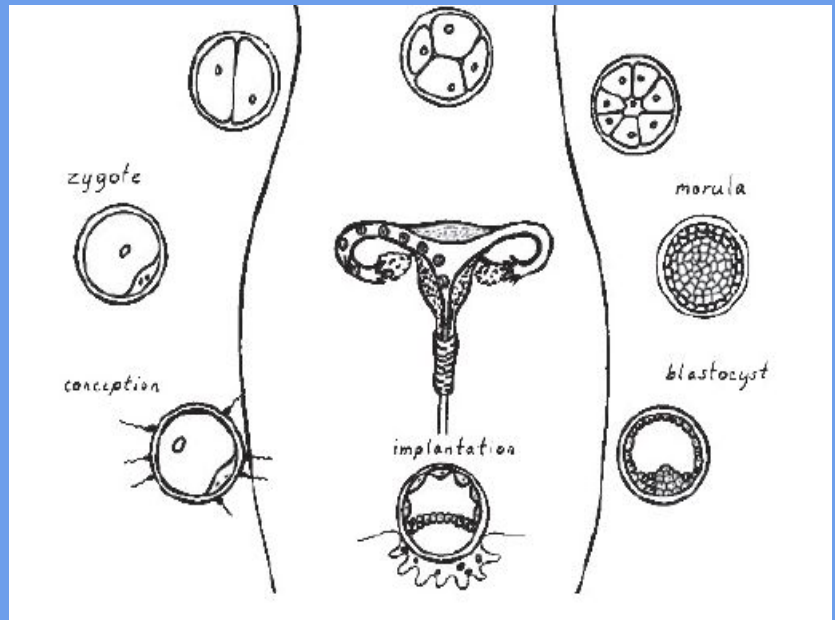
The sperm do not know which tube contains the ovum, and so they swim both ways.



Sperma dapat menemukan sel telur di salah satu tuba fallopi - pemupukan. Sel telur yang dibuahi sekarang mengandung warisan genetik dari kedua orang tua. Sel telur tersebut kemudian segera mulai membelah dan berkenbang.

The sperm may find the ovum in the fallopian tube - fertilization. The fertilized ovum now contains the genetic heritage of both parents.

It immediately begins to divide and develop.





Setiap payudara mengandung 15 - 20 kelenjar susu. Setiap kelenjar susu dikeringkan dengan lubang di puting susu. Tetesan susu melewati saluran kecil dan disimpan di penampungan-penampungan tepat di belakang puting susu.

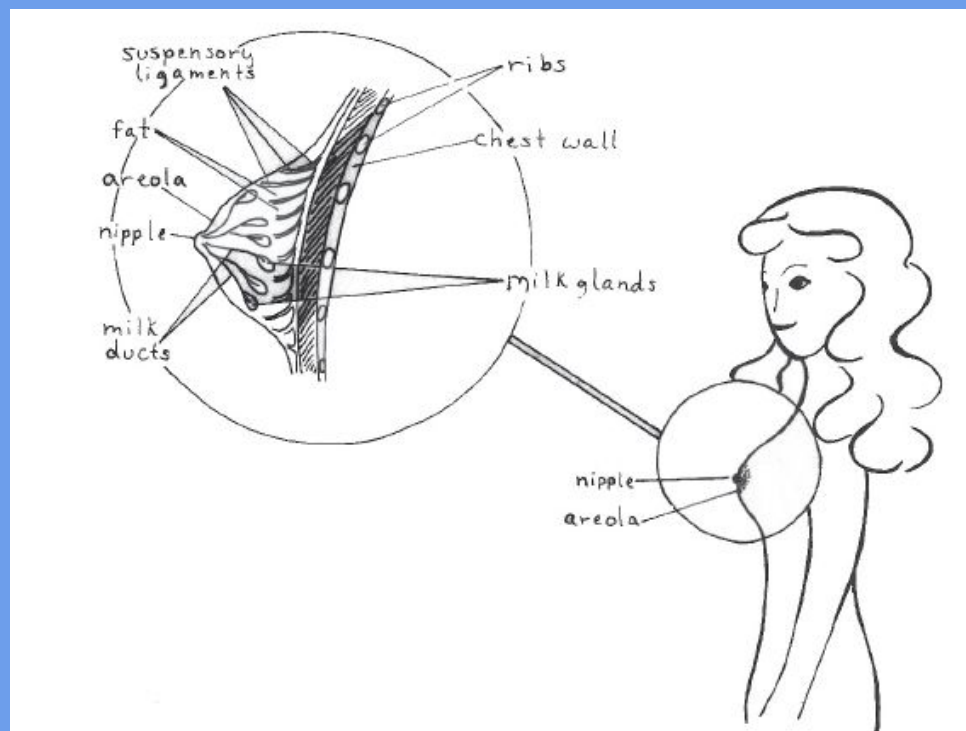
Kegiatan menyusui bayi hisapan dari mulut bayi menyebabkan lebih banyak susu dikeluarkan dari kelenjar susu menuju puting susu.



Each breast contains 15 - 20 milk glands. Each milk gland is drained by an opening on the nipple.

Droplets of milk pass through the small ducts and are stored in reservoirs just behind the nipple.

The baby's sucking causes more milk to let down from the milk glands toward the nipple.



Questions? Apakah ada pertanyaan?

www.knowyourfertility.net

mariezenack@gmail.com