

آمادگی برای بارداری

در زیر به موارد مهمی که باید پیش از باردار شدن در نظر داشته باشید اشاره شده است. اگر سوال و یا نگرانی خاصی دارید با پزشک خود در میان بگذارید.

- حداقل 3 ماه پیش از باردار شدن به وزن ایده آل بدن خود برسید. وقتی که باردار می شوید، سلامت کودک شما به وزن بدن شما نیز بستگی دارد. در زنان باردار چاق، خطر بروز فشار خون بالا و دیابت بارداری شایع است.
زنان لاغر نیز ممکن است بارداری دشوارتری را تجربه کنند.
- به تغذیه خود توجه کنید. میوه و سبزیجات میل کنید. مطمئن باشید که آنها سرشار از فولیک اسید هستند. با خوردن غذاهای سرشار از ویتامین B ویتامین B دریافتی خود را افزایش دهید. با پزشک خود در مورد مصرف آن پیش از حاملگی تان صحبت کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که چربی اشباع شده کمی داشته باشند تا در برقراری متابولیسم مطلوب به شما کمک کند.
- مصرف مکمل های های بارداری مثل لیدی میل را شروع کنید.
- یک برنامه منظم ورزشی را آغاز کنید و آن را ادامه دهید. 5 روز در هفته، 30 دقیقه در روز، ورزش کنید. انجام یک فعالیت بدنی متعادل پیش از بارداری و ادامه آن در طول بارداری، به شما کمک می کند تا احساس خوبی در سراسر 9 ماه حاملگی داشته باشید.
- با پزشک خود در مورد تمام داروهایی که به صورت مرتب مصرف می کنید، صحبت کنید.
- مطمئن شوید که تمام بیماری های مزمن شما تحت کنترل قرار دارند.
- سیگار نکشید. از قرار گرفتن در معرض دود دخانیات پرهیز کنید.
- از نوشیدن نوشابه های الکلی بپرهیزید.
- وضعیت ایمنی خود را در برابر سرخچه و آبله مرغان بررسی کنید و اگر به واکسیناسیون نیاز دارید ، مطمئن شوید که چه مدت پس از دریافت واکسن باید صبر کنید تا باردار شوید.
- در مورد انجام هر آزمایش پزشکی لازم – مانند عکس های رادیولوژی – پیش از متوقف کردن روش ضد بارداری خود ، برنامه ریزی کنید.
- زمان قطع مصرف قرص ضد بارداری تان را بدانید. بدن شما حداقل پس از 3 ماه می تواند چرخه قاعدگی شما را تنظیم کند.
- در مورد استفاده از داروهای گیاهی احتیاط کنید. برخی داروهای گیاهی باعث اختلال در باروری می شوند که برای مصرف آنها باید با پزشک مشورت کنید.
- مصرف فولیک اسید را آغاز کنید. روزانه 400mcg از این دارو توصیه می شود. فولیک اسید از بروز اختلالات مادرزادی مغز و نخاع – که اختلالات لوله عصبی نامیده می شود- پیشگیری می کند. همچنین مشخص شده است که پایین بودن سطح فولیک اسید در بدن، خطر سقط را افزایش می دهد. لازم است که قبل از بارداری مصرف فولیک اسید را آغاز کنید، چرا که بیشترین تاثیر مثبت فولیک اسید ، در 28 روز نخست بارداری است. از آنجا که ممکن است ندانید چه زمانی باردار می شوید ، بهتر است همزمان با توقف روش ضد بارداری و در دورانی که سعی می کنید باردار شوید، مصرف آن را آغاز کنید، مکمل ویژه بارداری لیدی میل به طور کامل این میزان را تامین می کند.
- مصرف آسپرین و ضد التهاب هایی مانند ایبوپروفن را به استامینوفن تغییر دهد تا به کاهش خطر سقط در شما کمک کند.
- از پزشک خود بخواهید که سطح آهن بدن شما را بررسی کند. شما نباید پیش از بارداری از کمبود آهن رنج ببرید. کمبود آهن در دوره بارداری ممکن است موجب شود تا پیش از آنچه که درباره دوره بارداری طبیعی است احساس خستگی کنید.
- تست تیروئید را انجام دهید، چرا که مطالعات نشان می دهد که خانم مبتلا به کم کاری تیروئید 4 برابر بیشتر در خطر سقط قرار دارد.

- سطح کلسترول خون خود را کنترل کنید. سعی کنید کلسترول بالای خون را کاهش دهید و از رژیم غذایی پر فیبر و با سطح چربی اشباع شده پایین استفاده کنید. بالا بودن کلسترول خون می تواند سبب بروز فشار خون بالا در طول بارداری شود.
- سعی کنید با دوری گزیدن از عفونت ها، سالم باقی بمانید. دست هایتان را مرتب بشوئید، از کس دیگری بخواهید سطل زباله را خالی کند، غذاهایی مصرف کنید که از تهیه بهداشتی و مناسب آنها مطمئن هستید و از قرار گرفتن در شرایطی که خطر عفونت به همراه دارند، پرهیز کنید.
- از تماس با مواد شیمیایی مضر در محل کار و خانه اجتناب کنید.
- سعی کنید تنش های غیر ضروری زندگی را کاهش دهید.
- بدن خود را از نظر آلودگی به ویروس HIV (عامل بیماری ایدز) بررسی کنید.
- گروه خون خود و پدر کودکتان را بدانید.
- همراه با پدر کودک، سابقه بیماری های خانوادگی را یادداشت کنید.
- تاثیر بارداری بر برنامه های آینده زندگی را مد نظر قرار دهید (تاثیر آن بر تحصیل، شغل، و . . .)
- وضعیت بیمه سلامت خود را کنترل کنید تا ببینید چه مواردی را می تواند پوشش دهد.
- آغاز برخی از موارد فوق در طول بارداری دشوارتر است. سعی کنید به این موارد، پیش از بارداری بپردازید.
- مطمئن شوید که سالم هستید و لازم نیست که نگران خطرات آنها در طول بارداری باشید.

استفاده از نظرات پزشک

مراجعه به پزشک پیش از باردار شدن می تواند به آمادگی مناسب برای بارداری کمک کند. برای بررسی کامل پزشکی برنامه ریزی کنید و برنامه های بارداری خود را با پزشک در میان بگذارید. با این شرایط مطمئن خواهید بود در زمانی باردار می شوید که در بهترین وضعیت سلامت فردی قرار دارید.

شاید زمانی که پزشکتان را ملاقات می کنید سوالات زیادی در مورد سلامت و شیوه زندگیتان از شما بپرسد. پاسخ های شما نکات کلیدی است برای اینکه پزشکتان چطور شما را برای حاملگی سالم آماده کند و اینکه چه عملکردهایی باید صورت گیرد تا زمانی که حامله شدید از سلامت خوبی برخوردار باشید.

پزشک یا پرستار شما در مورد سابقه بیماری زنان از شما سوال خواهد کرد. تا جایی که می توانید واضح و صادقانه به تمامی سوالات پاسخ دهید. سوالاتی که پرسیده می شود برای این است که پزشک شما فهم بهتری از چگونگی تاثیر آینده حاملگی روی شما داشته باشد. حوزه این سوالات شاید شامل تاریخ آخرین قاعدگی، مدت زمان چرخه قاعدگی، زمان شروع قاعدگی، سابقه حاملگی و تعداد حاملگی هایی که داشته اید، نتایج آنها و تعداد نوزادان پره ترم و بچه های زنده و حتی حاملگی هایی که به سقط منجر شده اند، است.

اگر هرگونه جراحی در گذشته داشته اید در مورد آن از شما سوال می شود. عمل سزارین قبلی و دیگر اقدامات زنان ممکن است روی حاملگی شما تاثیر گذار باشد، مطمئن باشید که این اطلاعات را کاملا با پزشکتان در میان گذاشته باشید.

سابقه عمومی پزشکی نیز مهم است. مطمئن شوید که هرگونه شرایط وخیم گذشته یا داروهایی که مصرف کردید را مطرح کرده اید. این شامل تمام داروهایی است که بیش از حد مصرف می کنید و داروهای گیاهی و مکمل ها و ویتامین هایی که ممکن است مصرف کنید.

پزشک شما در مورد تاریخچه پزشکی خانواده شما و همسران - به خصوص خانواده شما - سوالاتی خواهد پرسید تا هر گونه مشکلاتی که در حاملگی داشته اند را بداند.

خوب است پزشک بداند که آیا فردی در فامیل دوقلو یا چند قلو داشته است یا خیر. اگر اختلالات ژنتیکی یا نقایص تولد در فامیل شما و همسران اتفاق افتاده، تمامی اطلاعات را حتی الامکان در مورد آنها بیان کنید. اگر سابقه ای از اختلالات مادرزادی در خانواده شما یا خانواده همسران وجود دارد، به پزشکتان اطلاع دهید. اگر پزشکتان در مورد سبک زندگی تان و اینکه از چه چیزهایی استفاده می کنید پرسید، تعجب نکنید. این پرسش ها شامل سیگار، الکل، داروهای مسکن، داروهای مخدر که ممکن است استفاده کنید، برنامه ورزشی تان، شغلتان، مواد شیمیایی که ممکن است در محل کار یا خانه در معرض آن قرار بگیرید. در مورد خشونت خانوادگی نیز ممکن است سوالاتی شود زیرا که می تواند در طی حاملگی برای مادر و جنین تاثیر گذار باشد.

در مذاکرات خود با پزشکتان صادق باشید. وی سعی می کند که موقعیت شما و اینکه چطور این موقعیت روی حاملگی آینده شما اثر دارد را ارزیابی کند. حقایق را پنهان نکنید، چرا که پنهان کردن آن به دلیل ترس، به شما و کودکتان کمک نخواهد کرد که به بارداری امیدوار گردید.

علائم و نشانه های بارداری

تغییرات بسیاری در بدن شما می تواند نشانه بارداری باشند. اگر یک یا چند نشانه زیر در شما وجود دارد و فکر می کنید باردار هستید، به پزشک مراجعه کنید:

• تاخیر قاعدگی (Amenorrhea)

شایع ترین و قابل اعتمادترین نشانه بارداری قطع قاعدگی است. البته ممکن است شما حدود یک هفته پس از تاخیر قاعدگی، یعنی درست زمان لانه گزینی تخم، دچار لکه بینی و خونریزی شوید که طبیعی است. در ضمن، از علل دیگر قطع قاعدگی بجز بارداری شوک های شدید عصبی، مسافرت های طولانی، کیست های تخمدانی و عوارض دارویی هستند.

• تهوع، با یا بدون استفراغ

تقریباً این عارضه در نیمی از زنان باردار شایع است. این حالت موقتی و از هفته 6 تا 8 بارداری شروع می شود و بروز این علائم در هفته 12 تا 14 بارداری به اوج خود می رسد و در نهایت نیز در هفته 22 بارداری حالت تهوع برطرف می گردد. علت احتمالی این عارضه تغییرات هورمونی و نیز مسائل روحی مربوط به این دوران می باشد. این تهوع شما همیشه صبح ها رخ نمی دهد و ممکن است در سرتاسر روز ادامه پیدا کند. این ناخوشی صبحگاهی مربوط به رشد اولیه جفت و نشانه یک بارداری طبیعی است. معمولاً تهوع دوران بارداری در زنان مضطرب و تحریک پذیر، شایع تر است که با استفراغ های مداوم خود، بدن را در معرض کم آبی، لاغری و ادرار غلیظ و پر رنگ قرار می دهند. درمان های غیر دارویی نیز می تواند به شما در کاهش این عارضه کمک کند. شما باید از مصرف غذاهای چرب و پر ادویه اجتناب کنید و وعده های غذایی را در دفعات بیشتر و با حجم کمتر میل کنید.

• احساس تنفر یا میل بسیار به نوعی غذا (وبار)

تمایل به خوردن غذاهای غیر معمول، لواشک و ترشی ها، آلبالو خشکه، تمبر هندی، خیار شور، بستنی و میوه های خارج از فصل مثل توت فرنگی، طالبی، هندوانه و انار در حاملگی امری طبیعی است که به علت نیازهای فیزیکی و عاطفی شما در بارداری پر رنگ تر می شود. در واقع وبار نوعی نیاز شدید بدن به مواد خوراکی معمولی است که در مادران مضطرب و هیجان زده بیشتر دیده می شود.

• خستگی (Fatigue)

افزایش متابولیسم بدنتان موجب افزایش کار قلب و سرعت تنفس می شود. از طرفی تحت تاثیر هورمون پروژسترون که خاصیت خواب آوری دارد، شما احساس خستگی کرده، دوست دارید مدام بخوابید. بنابراین با خستگی مبارزه نکنید و هر زمانی از شبانه روز که خسته شدید به استراحت بپردازید. در صورت بی خوابی در شب، سعی کنید پس از یک حمام گرم و یا نوشیدن یک لیوان شیر داغ به بستر روید و هرگز از قرص های خواب آور استفاده نکنید.

• خون دماغ (Nose Bleeding)

بر اثر افزایش حجم خون در بارداری و تغییرات قابل انعقاد خون، ممکن است گاهی دچار خون دماغ شوید. در صورت مشاهده خونریزی از بینی بلافاصله بنشینید، سر خود را بالا گرفته و بخش نرم زیر تیغه بینی را محکم ماساژ دهید تا خونریزی قطع شود.

• ضعف و غش و سرگیجه (Faint)

در دوران بارداری در اثر ایستادن های طولانی، خون در پاها جمع شده و با کاهش جریان خون در مغز ، احساس غش و سرگیجه به مادر دست می دهد. همچنین در اثر تولید هورمون پروژسترون، رگ های خونی بدن گشاد شده و فشار خون کاهش می یابد. البته گرسنگی و کمبود آهن نیز حالت ضعف و غش را تشدید می کنند. بنابراین برای پیشگیری از این حالت لباسی راحت بپوشید. از روی تخت و یا صندلی خیلی سریع بلند نشوید و از قرار گرفتن در محیط های آلوده به دود سیگار بپرهیزید. هنگام برخاستن از خواب کمی لبه تخت بنشینید و ساق و قوزک های پا را خم و راست کنید و سپس به آرامی بلند شوید. در صورتی که در اثر هوای آلوده دچار ضعف و سرگیجه شدید، فوری بنشینید و یا به پهلو چپ دراز بکشید ، سپس پاها را در سطحی بالاتر قرار داده و چند نفس عمیق بکشید.

• ادرار مکرر

• تغییر و حساس شدن سینه ها

• احساس مزه فلزی در دهان

تغییرات بدن شما در ابتدای بارداری

1- متابولیسم یا سوخت و ساز بدنتان افزایش می یابد.

2- ضربان قلب هنگام استراحت ، حدود 10 ضربه در دقیقه بالا می رود تا جریان خون بیشتری را به اعضای بدن ، به ویژه رحم ، جنین ، جفت ، کلیه ها و ریه ها برساند.

3- تنفس سریع تر و عمیق تر شده و میزان تهویه هوا به طور چشمگیری بالا می رود ، یعنی مصرف اکسیژن و دفع گاز کربنیک بیشتر می شود ولی با این وجود، تعداد تنفس شما تغییر نمی کند.

4- با پیشرفت حاملگی ، جدار رحم ضخیم شده و رگ های خونی آن برای تغذیه جنین افزایش می یابند. رحم در چند هفته اول بارداری ، به شکل گلابی و در هفته دوازدهم کروی شکل است. در پایان هفته 12 رحم به اندازه ای بزرگ شده که قادر به ماندن در لگن نیست و به ناچار وارد شکم می شود و از آن پس در بعد طولی رشد کرده ، شکل بیضی یا تخم مرغی به خود می گیرد. در ابتدای بارداری، دهانه رحم نرم تر شده و سلول های آن ماده غلیظ و فراوانی را تولید می کنند که بلافاصله پس از لقاح، به شکل توپی مجرای دهانه را مسدود کرده ، رحم و جنین را تا آخر حاملگی از آسیب میکروب های خارجی حفظ می کند.

5-نوسانات روحی و عاطفی شما در این دوران به گونه ای است که گاه شاد و سرحال و گاه مضطرب و دلواپس خواهید بود. برخی اوقات نیز بیش از اندازه حساس و تحریک پذیر می شوید.

تست تشخیص بارداری

امروزه آزمایش‌های بارداری خانگی از حساسیت بیشتری برخوردار شده اند و به تشخیص زود هنگام بارداری کمک می‌کند. این تست‌ها وجود هورمونی که از جفت ترشح می‌شود (HCG)، را تشخیص می‌دهد. این هورمون در اوایل بارداری ترشح می‌شود و می‌تواند حتی پیش از آن‌که قاعدگی عقب بیفتد، بروز بارداری در فرد را نشان دهد.

در استفاده از تست بارداری خانگی ابتدا تاریخ انقضای محصول را نگاه کنید. خصوصا اگر مدتی از خرید آن گذشته است باید اول مطمئن شوید که هنوز می‌توانید از آن استفاده کنید. اگر محصول را در محل مرطوب یا گرم مانند حمام نگهداری کرده باشید، ممکن است فاسد شده و دیگر امکان استفاده از آن وجود نداشته باشد، پس بهتر است آن را دور بیندازید و یک تست جدید بخرید. هنگامی که می‌خواهید از تست استفاده کنید، دستورالعمل نحوه استفاده از آن را به دقت مطالعه کنید زیرا نحوه استفاده از محصولات مختلف ممکن است متفاوت باشد. در اکثر این تست‌ها باید نمونه ادرار خود را در یک ظرف بریزید و سپس نوار کاغذی مخصوص را در آن فرو کنید. ممکن است در برخی دیگر با استفاده از قطره چکانی که در کنار محصول داده شده است، چند قطره از آن را در سوراخی که روی دستگاه تعبیه شده است، بریزید. همچنین نحوه نمایش نتیجه نیز در این تست‌ها متفاوت است. برخی از آنها نوارهای باریک صورتی یا آبی رنگ را روی کاغذ تست نمایش می‌دهند اما برخی دیگر ممکن است علامت مثبت یا منفی را روی یک پنجره نمایش دهند.

بسیاری از تست‌های بارداری، 10 روز پس از شروع بارداری مثبت می‌شوند (مثبت شدن یعنی احتمال بالای باردار بودن). بهتر است بخواهید قبل از اینکه پول و انرژی خود را صرف تست‌های حاملگی، چه در بیمارستان چه کلینیک چه خانه کنید، منتظر بمانید که یک پرئود خود را عقب بیندازید. بهترین زمان برای انجام آزمایش بارداری، یک روز پس از قاعدگی عقب افتاده یا هر زمانی بعد از آن است. اگر خیلی زود آزمایش را انجام دهید، ممکن است جواب آن منفی کاذب باشد. بدین معنی که شما واقعا باردار هستید ولی آزمایش خلاف آن را نشان می‌دهد! در 50% زنانی که خیلی زود، آزمایش را انجام می‌دهند، جواب منفی کاذب بدست می‌آید.

14 روز پس از بارداری (یعنی تقریبا همان زمانی که انتظار می‌رود دوره ماهانه بعدی شروع شود)، برخی از تست‌های بارداری ممکن است بتوانند این هورمون را در ادرار تشخیص داده و نتیجه مثبت برای بارداری را اعلام کنند. اگر از زمانی که انتظار دارید دوره ماهانه بعدی آغاز شود، به مدت یک هفته دیگر نیز صبر کنید، می‌توانید نتیجه دقیق‌تری از این تست‌ها به دست آورید.

اکثر این تست‌ها ادعا می‌کنند که بیش از 99 درصد دقت دارند؛ یعنی به‌طور ضمنی بیان می‌کنند که همین که زمان دوره ماهانه بعدی فرا رسید اما خونریزی دیده نشد، می‌توان از این تست‌ها استفاده کرد اما این ادعا چندان هم صحیح نیست. واقعیت این است که میزان هورمون در ادرار در روزهای پس از لقاح، در افراد مختلف، متفاوت است. ممکن است از انواع تست‌های موجود در بازار، یک یا تعداد کمی از آن‌ها به اندازه کافی دقیق باشد که بتواند در اولین روز از دوره ماهانه بعدی، سطح هورمون HCG را تشخیص داده و نتیجه مثبت بدهد. بیشتر این تست‌ها در روز اول از موعد دوره ماهانه بعدی، تنها قادرند 16 درصد از بارداری‌ها را تشخیص دهند.

تغذیه قبل از باردای

قبل از اقدام به باردار شدن و لقاح با مراجعه به متخصصین و کارشناسان تغذیه نست به کنترل وزن خود اقدام کنید. اگر وزن شما ایده ال است که چه بهتر و اگر افزایش یا کاهش داشته باشد باید تحت رژیم قرار بگیرید.

افزایش وزن بین ۳ تا ۵ کیلو چندان مهم نیست و با یک پرهیز غذایی و کمی پیاده روی قابل حل است و همچنین کاهش وزن ۳ تا ۵ کیلو نیز به همین منوال با یک رژیم غذایی و چند توصیه ساده رفع می‌شود. پیشنهاد می‌گردد برای دریافت رژیم غذایی حتما با کارشناسان تغذیه و یا متخصصین این امر تماس بگیرید.

با مراجعه به پزشک و یک سری آزمایشات کنترلی باید میزان قند خون و قند خون ۲ ساعته همچنین تری گلیسرید و کلسترول چک شود. بعد از آن میزان آهن خون یکی از مهم ترین عوامل است. اگر چه کم خونی در بین مادران رایج است ولی قابل درمان می باشد.

در صورتی که دارای هرگونه بیماری عفونی و مزمن هستید از تاثیر آن بر روی جنین اطلاع کسب کنید. زیرا احتمال تولد نوزاد با وزن کم وجود خواهد داشت.

بین دو حاملگی باید حداقل ۲ سال فاصله باشد تا دوره شیر خوارگی نوزاد کامل شود و همچنین زمان لازم برای تکمیل ذخایر معدنی و ویتامینی بدن مادر ایجاد شود ..

در صورتی که از داروهای خاص استفاده می کنید با مراجعه به پزشک مربوطه از عوارض دارویی و تاثیرات آن مطلع شوید.

سعی کنید قبل از 18 سالگی باردار نشوید زیرا در این سن خود شما در حال رشد هستید و بدن شما با جنین برای به دست آوردن مواد غذایی رقابت می کند. اگر به هر دلیلی قرار است قبل از 18 سالگی باردار شوید. مصرف غذاهایی مثل گوشت قرمز و سفید، گوشت ماهی، شیر و ماست، تخم مرغ، جگر، سبزیجات برگ سبز خام، میوه های تازه مخصوصا مرکبات (پرتغال، لیمو، نارنگی، نارنج) را فراموش نکنید و میزان مصرف آنها را افزایش دهید. افزایش مصرف این مواد را قبل از بارداری شروع کنید و پس از آن نیز ادامه دهید. پیش از بارداری خود را به وزن مناسب برسانید. اگر ضعیف هستید با غذاهای مقوی مانند خرما، کشمش، پسته، فندق، بادام و عسل خود را تقویت کنید. اگر کم خون هستید با خوردن جگر، گوشت، تخم مرغ، خوردن آب مرکبات بعد از غذا، کم کردن مصرف چای و شکلات مخصوصا قبل و بعد از غذا مشکل خود را حل کنید .

اگر ناراحتی معده دارید با کم کردن میزان غذا در هر وعده و افزایش تعداد وعده های غذایی، پوشیدن لباس های راحت، دراز نکشیدن بلافاصله بعد از غذا، نخوردن غذاهای نفاخ مثل کلم، پیاز و ... نخوردن غذاهایی که به آنها حساس هستید و ... ناراحتی خود را برطرف کنید.

به غذای روزانه خود نگاه کنید اگر هر روز شیر و لبنیات، سبزیجات خام و پخته، میوه و گوشت مصرف نمی کنید این مواد را به غذای روزانه خود وارد کنید و بعد از چند ماه که چنین کاری کردید اقدام به بارداری کنید.

رعایت موارد زیر نیز می تواند برای بهبود تغذیه پیش از بارداری مناسب باشد

1) صبح ناشتا یک عدد میوه متوسط یا به اندازه نصف لیوان میوه های کوچک مثل انگور، گیلان و ...

2) در صورت امکان صبح ناشتا میوه هایی مثل سیب گلاب، به، گلابی، پرتغال، انار شیرین بخورید.

3) سعی کنید میوه خود را حدود نیم ساعت قبل از صبحانه میل کنید.

ناباروری به معنی حامله نشدن به دنبال یک سال نزدیکی بدون جلوگیری است. اگر در مورد باردار شدن خود نگران هستید ، باید یک ملاقات با پزشک متخصص زنان و یا یک ماما داشته باشید. شما باید خونسردی خود را حفظ کنید و بر اساس سابقه پزشکی شما ، سن و مدت زمانی که شما و همسرتان تلاش کرده اید تا باردار شوید ، از شما خواسته خواهد شد که وقت بیشتری را صرف این قضیه کنید. اگر سن شما کمتر از 35 سال است توصیه می شود که یک سال برای مشاوره و بررسی های پزشکی بیشتر تلاش کنید. اگر بیش از 35 سال سن دارید ، معمولا پیشنهاد خواهد شد که هر دوی شما پس از 6 ماه تلاش نا موفق برای باردار شدن ، از جهت ناباروری مورد ارزیابی قرار بگیرید. سن یک فاکتور اساسی در مورد ناباروری زنان است. ناباروری همیشه مشکل خانمها نیست. هم خانمها و هم آقایان می توانند مشکلاتی داشته باشند که منجر به ناباروری می شود.

علل ناباروری مردان

عوامل متعددی بر تعداد اسپرم‌ها، تحرک اسپرم‌ها و قدرت باروری اسپرم اثر می‌کنند. شایع‌ترین علل ناباروری مردانه شامل:

- 1) تعداد یا عملکرد غیرطبیعی اسپرم: علل مختلفی دارد مثل بیضه‌های پائین نیامده، اختلالات ژنتیکی یا عفونت‌های مکرر.
- 2) اشکال در آزاد سازی اسپرم: علت آن مشکلات جنسی است مثل انزال زودرس، نزدیکی دردناک، بیماری‌های ژنتیکی و یا مسدود بودن میسر خروجی اسپرم (لوله‌های خارج کننده اسپرم یا اپیدیدیم).
- 3) تماس زیاد با سموم محیطی مثل مواد شیمیایی یا سموم از طرفی تماس زیاد با گرما (استفاده از سونا) نیز می‌تواند سبب کاهش تولید و تعداد اسپرم شود.
- 4) آسیب به علت سرطان و درمان‌های آن: رادیوتراپی و شیمی درمانی هر دو می‌توانند بر ساختن اسپرم اثرات مخربی داشته باشند. هر چقدر محل رادیوتراپی به بیضه‌ها نزدیک‌تر باشد، آسیب ناشی از آن بیشتر است.

علل ناباروری زنان

بسیاری از مشکلات در خانم‌ها در رابطه با تخمک‌گذاری است. که اگر تخمکی وجود نداشته باشد، لقاح انجام نخواهد شد. از جمله علامت‌هایی که می‌تواند به نفع اشکال در تخمک‌گذاری باشد وجود قاعدگی‌های نامنظم است.

اشکال در تخمک‌گذاری اغلب به علت تخمدان‌های پلی کیستیک یا (PCOS) به وجود می‌آید. PCOS یک اختلال هورمونی است که با تخمک‌گذاری تداخل دارد. از علت‌های دیگر می‌تواند کم کاری تخمدان و یا یائسگی زودرس باشد. از علل کمتر شایع می‌توان به بیماری‌های التهابی و عفونت‌های لگنی، اندومتریوز (از بیماری‌ها و عوارض رحمی که با بارداری سالم منافات دارد) و یا جراحی حاملگی خارج رحمی اشاره کرد.

به جز تخمک گذاری مشکلات دیگری نیز در خانم‌ها سبب ناباروری می‌شود مثل:

- بسته شدن لوله های رحمی
- مشکلات مربوط به شکل غیر طبیعی رحم
- فیبروم یا میوم رحمی که به علت رشد غیر عادی عضلات دیواره رحم ایجاد شده و اغلب خوش‌خیم هستند.

فاکتورهایی که نیاز به کمک یک متخصص دارند

موارد زیر فاکتورهایی هستند که روی قابلیت باروری شما تاثیر می گذارند. بسیاری از آنها قابل رفع شدن هستند.

- نداشتن سیکل های قاعدگی منظم
- سابقه داشتن سه سقط یا بیشتر
- اگر شما یا همسرتان مشکل باروری در یک رابطه قبلی داشته اید
- اگر شما یا همسرتان عفونت های خاصی داشته اید که می تواند روی باروری تاثیر بگذارد، نظیر:

مردان بالغی که سابقه اوریون در دوران نوجوانی داشته اند یا عفونت پروستات داشته اند

زنان بالغی که بیماری التهابی لگن داشته اند.

زنالن بالغی که عفونت کلامیدیایی و یا گنوره داشته اند که بر روی لوله های فالوپ تاثیر گذاشته است

مطمئن باشید که اگر شما یکی یا بیشتر از این فاکتورها را در سابقه پزشکی خود داشته اید ، کارهای زیادی وجود دارد که در جهت افزایش احتمال بارداری شما قابل انجام است. به کار بردن این معیارها نیاز به مهارت پزشک شما و احتمالاً مهارت یک متخصص غدد در سیستم باروری دارد.

علل منجر به ناباروری

دلایل بسیاری برای اینکه چرا یک زوج مشکلاتی برای باردار شدن دارند ، وجود دارد. اگر شما به عنوان یک زوج دچار این مشکل هستید ، فکر کردن درباره اینکه چه عاملی و نه چه کسی این مشکل را ایجاد کرده است مهم است. نباید فکر کنید چه کسی مقصر است. به عنوان یک زوج با همدیگر همکاری داشته باشید ، هر کدام دیگری را حمایت کنید ، به طور آگاهانه تلاش کنید که بهترین ارتباط ممکن را با یکدیگر برقرار کنید. مشتاقانه در مورد احساسات ، نگرانی ها ، استرس و ناتوانی های خود صحبت کنید.

قدم اول برای تعیین این مساله که چرا شما باردار نمی شوید ، این است که به یک متخصص زنان و یا یک متخصص غدد در مورد سیستم باروری برای ارزیابی مراجعه نمایید. جواب صحیح به سوالات پزشک می تواند راهنمایی در جهت درمان علت نا باروری شما باشد.

ناباروری به معنی حامله نشدن به دنبال یک سال نزدیکی بدون جلوگیری است. اگر در مورد باردار شدن خود نگران هستید ، باید یک ملاقات با پزشک متخصص زنان و یا یک ماما داشته باشید. شما باید خونسردی خود را حفظ کنید و بر اساس سابقه پزشکی شما ، سن و مدت زمانی که شما و همسرتان تلاش کرده اید تا باردار شوید ، از شما خواسته خواهد شد که وقت بیشتری را صرف این قضیه کنید. اگر سن شما کمتر از 35 سال است توصیه می شود که یک سال برای مشاوره و بررسی های پزشکی بیشتر تلاش کنید. اگر بیش از 35 سال سن دارید ، معمولاً پیشنهاد خواهد شد که هر دوی شما پس از 6 ماه تلاش نا موفق برای باردار شدن ، از جهت ناباروری مورد ارزیابی قرار بگیرید. سن یک فاکتور اساسی در مورد ناباروری زنان است. ناباروری همیشه مشکل خانمها نیست. هم خانمها و هم آقایان می توانند مشکلاتی داشته باشند که منجر به نا باروری می شود.

علل ناباروری مردان

عوامل متعددی بر تعداد اسپرمها، تحرک اسپرمها و قدرت باروری اسپرم اثر می کنند. شایع ترین علل ناباروری مردانه شامل:

- 1) تعداد یا عملکرد غیرطبیعی اسپرم: علل مختلفی دارد مثل بیضه های پائین نیامده، اختلالات ژنتیکی یا عفونت های مکرر.
- 2) اشکال در آزاد سازی اسپرم: علت آن مشکلات جنسی است مثل انزال زودرس، نزدیکی دردناک، بیماری های ژنتیکی و یا مسدود بودن میسر خروجی اسپرم (لوله های خارج کننده اسپرم یا اپیدیدیم).
- 3) تماس زیاد با سموم محیطی مثل مواد شیمیایی یا سموم از طرفی تماس زیاد با گرما (استفاده از سونا) نیز می تواند سبب کاهش تولید و تعداد اسپرم شود.
- 4) آسیب به علت سرطان و درمان های آن: رادیوتراپی و شیمی درمانی هر دو می توانند بر ساختن اسپرم اثرات مخربی داشته باشند. هر چقدر محل رادیوتراپی به بیضه ها نزدیک تر باشد، آسیب ناشی از آن بیشتر است.

علل ناباروری زنان

بسیاری از مشکلات در خانمها در رابطه با تخمک گذاری است. که اگر تخمکی وجود نداشته باشد، لقاح انجام نخواهد شد. از جمله علامت هایی که می تواند به نفع اشکال در تخمک گذاری باشد وجود قاعدگی های نامنظم است.

اشکال در تخمک گذاری اغلب به علت تخمدان های پلی کیستیک یا (PCOS) به وجود می آید. PCOS یک اختلال هورمونی است که با تخمک گذاری تداخل دارد. از علت های دیگر می تواند کم کاری تخمدان و یا یائسگی زودرس

باشد. از علل کمتر شایع می‌توان به بیماری‌های التهابی و عفونت‌های لگنی، اندومتریوز (از بیماری‌ها و عوارض رحمی که با بارداری سالم منافات دارد) و یا جراحی حاملگی خارج رحمی اشاره کرد.

به جز تخمک گذاری مشکلات دیگری نیز در خانم‌ها سبب ناباروری می‌شود مثل:

- بسته شدن لوله های رحمی
- مشکلات مربوط به شکل غیر طبیعی رحم
- فیبروم یا میوم رحمی که به علت رشد غیر عادی عضلات دیواره رحم ایجاد شده و اغلب خوش‌خیم هستند.

فاکتورهایی که نیاز به کمک یک متخصص دارند

موارد زیر فاکتورهایی هستند که روی قابلیت باروری شما تاثیر می گذارند. بسیاری از آنها قابل رفع شدن هستند.

• نداشتن سیکل های قاعدگی منظم

• سابقه داشتن سه سقط یا بیشتر

• اگر شما یا همسرتان مشکل باروری در یک رابطه قبلی داشته اید

• اگر شما یا همسرتان عفونت های خاصی داشته اید که می تواند روی باروری تاثیر بگذارد، نظیر :

مردان بالغی که سابقه اوریون در دوران نوجوانی داشته اند یا عفونت پروستات داشته اند

زنان بالغی که بیماری التهابی لگن داشته اند.

زنان بالغی که عفونت کلامیدیایی و یا گنوره داشته اند که بر روی لوله های فالوپ تاثیر گذاشته است

مطمئن باشید که اگر شما یکی یا بیشتر از این فاکتورها را در سابقه پزشکی خود داشته اید ، کارهای زیادی وجود دارد که در جهت افزایش احتمال بارداری شما قابل انجام است. به کار بردن این معیارها نیاز به مهارت پزشک شما و احتمالاً مهارت یک متخصص غدد در سیستم باروری دارد.

علل منجر به ناباروری

دلایل بسیاری برای اینکه چرا یک زوج مشکلاتی برای باردار شدن دارند ، وجود دارد. اگر شما به عنوان یک زوج دچار این مشکل هستید ، فکر کردن درباره اینکه چه عاملی و نه چه کسی این مشکل را ایجاد کرده است مهم است. نباید فکر کنید چه کسی مقصر است. به عنوان یک زوج با همدیگر همکاری داشته باشید ، هر کدام دیگری را حمایت کنید ، به طور آگاهانه تلاش کنید که بهترین ارتباط ممکن را با یکدیگر برقرار کنید. مشتاقانه در مورد احساسات ، نگرانی ها ، استرس و ناتوانی های خود صحبت کنید.

قدم اول برای تعیین این مساله که چرا شما باردار نمی شوید ، این است که به یک متخصص زنان و یا یک متخصص غدد در مورد سیستم باروری برای ارزیابی مراجعه نمایید. جواب صحیح به سوالات پزشک می تواند راهنمایی در جهت درمان علت نا باروری شما باشد.

علل افزایش احتمال ناباروری در زنان

1- سن

2- استرس

3- تغذیه نامناسب

- 4- فعالیت‌های ورزشی شدید
- 5- لاغری یا چاقی شدید
- 6- سیگار و الکل
- 7- عفونت‌های منتقله از راه آمیزش
- 8- بیماری‌هایی که سبب اختلالات هورمونی می‌شوند مثل تخمدان‌های پلی کیستیک (PCOS) یا نارسایی تخمدان

چگونگی اثر سن بر نا باروری خانمها

1/3 از زوج‌هایی که در آن خانمها بیشتر از 35 سال سن دارند، مبتلا به ناباروری هستند.

سن به روش‌های زیر بر باروری اثر می‌کند:

- 1- کاهش توانایی در تخمک‌گذاری
- 2- کاهش تعداد تخمک‌های تخمدان
- 3- کاهش کیفیت تخمک‌ها
- 4- افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌ها در سنین بالاتر
- 5- افزایش احتمال سقط

آیا استفاده از آی یو دی (I.U.D) قبل از حاملگی اول بی خطر است؟

استفاده از آی یو دی (I.U.D) قبل از حاملگی اول توصیه نمی‌شود.

آیا خوردن قرص‌های ضد بارداری باعث افزایش وزن یا نا باروری می‌شود؟

بر خلاف تصور عامه مردم ، خوردن قرص‌های ضد بارداری باعث ایجاد نا باروری یا افزایش شانس ابتلا به نا باروری نمی‌گردد. ولی ممکن است خانمی که نا بارور است قبل از اطلاع از مشکل خود ، برای جلوگیری از بارداری قرص مصرف کند و فقط بعد از قطع قرص به منظور باردار شدن متوجه مشکل خود می‌گردد که بعضی به غلط آن را به مصرف قرص ضد بارداری نسبت می‌دهند، حال آنکه این مشکل از قبل وجود داشته است.

همانطور که بعضی از مردم به داروهای خاصی حساس هستند ، بعضی از خانم‌ها به مصرف قرص ضد بارداری حساس هستند. یکی از عوارض جانبی مصرف قرص ، افزایش وزن است. از عوارض جانبی احتمالی دیگر قرص می‌توان به تهوع و استفراغ ، احتباس و تجمع مایع در بدن ، بزرگ و دردناک شدن پستان‌ها ، تغییر در تمایلات جنسی و عفونت قارچی واژن اشاره کرد. اگر در اثر مصرف قرص دچار این عوارض شدید ، در مورد تغییر روش ضد بارداری خود با پزشک مشورت کنید.

آیا عاقلانه است که بلافاصله بعد از ازدواج از قرص‌های ضد بارداری استفاده کنیم؟

استفاده از قرص‌های ضد بارداری بلافاصله بعد از ازدواج به منظور جلوگیری از حاملگی بسیار مفید است ، چون درصد شکست این روش بارداری بسیار ناچیز است. این قرص‌ها باید از یک دوره قاعدگی قبل از ازدواج شروع شود تا هم خود فرد و هم بدنش به مصرف قرص عادت کند. همراه هر قرص ضد بارداری می‌توان یک قرص یا کپسول مولتی ویتامین (که شامل ویتامین B6 ، روی ، منگنز ، ویتامین C ، کلسیم و اسید فولیک است) مصرف کرد. البته بهتر است به جای مولتی ویتامین از سبزیجات و میوه‌های تازه ، حبوبات و لبنیات استفاده شود. شش ماه پس از مصرف قرص ، زمانی که با بدن خود آشنا تر شدید ، می‌توانید به مدت دو ماه از کاندوم یا یک روش دیگر استفاده کنید تا بدن شما در این مدت ، با قطع مصرف هورمون ، استراحت کند. پس از این دو ماه می‌توان مجدداً قرص مصرف کرد. به همین ترتیب هر شش ماه یکبار باید قرص را قطع کرد و به مدت دو ماه از یک روش دیگر استفاده کرد تا بدن استراحت نماید. (با توجه به تفاوت‌های بدن هر فرد با فرد دیگر توصیه می‌شود در این خصوص با پزشک خود مشورت نمایید.)

چگونه برای بچه دار شدن برنامه ریزی کنیم ؟

هنگامی که تصمیم گرفتید بچه دار شوید ، باید روش های ضد بارداری را که استفاده می کردید (مانند قرص ، کاندوم و I.U.D) را قطع کنید.

اگر مبتلا به بیماری دیابت هستید ، قبل از حامله شدن ، رژیم غذایی مناسبی را با مشورت پزشک شروع نمایید تا هموگلوبین (شاخص نشان دهنده کم خونی) شما به حد مناسبی افزایش یابد. هنگامی که می خواهید بچه دار شوید شما و شوهرتان باید از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری نمایید.

چگونه می توانم برای به دنیا آوردن یک نوزاد سالم برنامه ریزی کنم؟

وقتی تصمیم دارید بچه دار شوید ، بسیار مهم است که هم شما و هم همسرتان سلامت باشید و تغذیه خوب و کافی داشته باشید.

رژیم غذایی غنی ، مکمل های تخصصی مانند لیدی میل (LADYMIL) ، کاهش استرس ، قطع مصرف سیگار ، الکل و مواد مخدر ، استفاده کمتر از وسایل نقلیه به منظور کاهش خستگی ، مصرف کمتر چای ، قهوه و سایر نوشابه های کافئین دار همه از عواملی هستند که باعث بوجود آمدن بچه هایی سالم و قوی می شوند. رعایت نکات فوق باید سه تا شش ماه قبل از حاملگی آغاز گردند به ویژه پانزده روز قبل از قاعدگی بعدی که زمان وقوع احتمالی لقاح و ایجاد حاملگی خواهد بود. استفاده از رژیم غذایی نا مناسب ، سیگار و الکل در مردان می تواند به اسپرم های آنها آسیب برساند. رعایت نکات فوق در حین حاملگی برای خانم ها لازم است.

چه زمانی باید استفاده از روش های ضد بارداری را قطع کرد ؟ چه زمانی بعد از قطع کردن این روش ها بارداری اتفاق می افتد؟

شما می توانید به فاصله یک ماه بعد از قطع قرص ضد بارداری حامله شوید. البته بهتر است بعد از قطع قرص و قبل از باردار شدن ، شوهر شما به مدت دو تا سه ماه از کاندوم استفاده کند تا اثر هورمون های موجود در قرص از بدن شما خارج شود.

چه مدت بعد از ازدواج ، اگر حاملگی رخ ندهد به آن زوج نابارور گفته می شود؟

اگر خانمی پس از یک سال نزدیکی منظم (دو بار در هفته) و محافظت نشده حامله نشد ، توصیه می شود که آن زوج به یک پزشک متخصص نا باروری مراجعه نمایند.

چه مدت طول می کشد تا حاملگی رخ دهد ؟

تعدادی از افراد بلافاصله بعد از یک نزدیکی محافظت نشده (نزدیکی بدون استفاده از روش های ضد بارداری) حامله می شوند و بعضی دیگر چند ماه طول می کشد تا حاملگی رخ دهد.