



ناباروری، دلایل و راهکارها

ناباروری مشکل زوجین است و تمامی خانم های ۳۵ سال و بالاتر دارند به جای یک سال، ۶ ماه پس از مقاربتی که منجر به بارداری نشده، برای بررسی بیشتر می بایست به پزشک/ ماما مراجعه نمایند.

عوامل مستعدکننده ابتلا به ناباروری

سبک زندگی و باروری: رژیم غذایی خوب، ورزش منظم، ترک عادات نامطلوب، نظم خواب و آرامش روحی و معنوی به زوجین

سیگار کشیدن: افزایش طول مدت زمان برای باردار شدن، سقط خود به خودی، زایمان زودرس، تاخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و مرگ ناگهانی شیرخوار

وزن و باروری: بی نظمی قاعدگی در خانم هایی با وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم، افزایش خطر سقط خود به خودی و کاهش موفقیت درمان های ناباروری

تغذیه و باروری: رژیم غذایی مناسب حاوی مقادیر مناسب پروتئین، فیبر، انواع ویتامینها و املاح است. توصیه های تغذیه ای برای افزایش قدرت باروری از دیدگاه طب ایرانی: نخود آب، مربای هویج، مربای گل سرخ، حلوائ زردک یا هویج، میگو، شیربادام، شیربرنج، خورشت بامیه، خورشت به، انواع کباب، سوپ جو، میوز، انجیر، انگور، سیب و بادام و اجتناب از انواع ترشیجات، فست فودها، غذاهای کنسروی و کارخانه ای حاوی مواد نگهدارنده، غذاهای سنگین و مانده

رابطه زناشویی: به طور کلی ۳-۲ مرتبه مقاربت در هفته، انجام مقاربت در زمان تخمک گذاری (میانه دوره عادت ماهیانه) و بعد از هضم غذا در معده (متوسط حدود ۲ ساعت بعد از صرف غذا)، پرهیز از مقاربت در زمان گرسنگی، تشنگی و پری معده

تدابیر خواب: خواب زودهنگام و کافی و سحر خیزی و تنظیم سیکل هورمونی تأثیر دارد.

ورزش: ورزش منجر به بهبود خواب، افزایش سوخت و ساز بدن، کاهش حملات قلبی، سکنه های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها، تأثیر در تخمک گذاری و تولید اسپرم می شود. چهار جلسه ورزش ۳۰-۲۰ دقیقه ای متوسط در هفته (پیاده روی تند و یا ورزش هوازی) می تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند.

مواد محرک، مکمل ها، الکل: موافد محرکی مانند ماری جوانا و کوکائین و مکمل های بدنسازی (حاوی مقادیر زیاد هورمون مردانه هستند) می توانند روی باروری زنان و مردان (هر دو)، سلامت جنین اثر می گذارند.

سهم من از جوانی ایران؟



عوامل شغلی: رانندگی طولانی مدت با وسایل نقلیه سنگین، نشستن طولانی مردان در سر کار، حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، تماس مستقیم لپ تاپ با نواحی فوقانی پا ها و لباس زیر تنگ بر کیفیت اسپرم را تحت تاثیر قرار می دهد.

استرس و باروری: نه تنها استرس و چالش های روحی باعث ناباروری می شود بلکه خود ناباروری هم سبب ایجاد استرس می گردد. مطالعه، قدم زدن، عبادت، نجوا و درد دل با یگانه منبع قدرت و محبت دنیا، انجام امور آرامش بخش مانند رسیدگی به گلدان یا نقاشی، طبیعت گردی، تنفس های عمیق و با تمرکز، گوش دادن به آواهای ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، شکرگذاری و توجه به نعمت های پیدا و پنهان خداوند، پرهیز از دنبال کردن اخبار منفی، کاهش استفاده از فضای مجازی خصوصا کانال و صفحاتی که انرژی منفی منتقل می کنند، پرهیز از کینه توزی، اشتغالات ذهنی مخرب، حسرت و مقایسه زندگی خود با دیگران، فکر درباره هدف زندگی و معناییابی از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

آلودگی محیطی و باروری: سیگار، قلیان، گازوئیل، بخار ناشی از رنگ ها و اگزوز اتومبیل مواد آلوده کننده هستند. تأثیرات موارد مذکور شامل:

- افزایش احتمال ناباروری در زنان افزایش احتمال جهش در سلول تخم، سقط یا ناهنجاری جنینکاهش - کیفیت اسپرم در اثر دود اگزوز

- بروز مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه ها در اثر مواجهه با سفید کننده لباس و سطوح - سقط جنین و کاهش باروری و نیز سرطان پستان و بیضه در اثر برخی مواد آرایشی (ضدعرق ها، لوسیون ها، برق ناخن و لاک، اسپری مو و ...) و سرب موجود در لوازم آرایشی همچون رژ لب - سوزاندن ناقص زباله های بیمارستانی و شهری و ساخت پلاستیک تولید شده و در حشره کش ها، علف کش ها و ...

داروها: برخی از مواد نظیر ژل های تولید شده از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب و ... برای اسپرم سمی هستند، تداخل با تولید اسپرم در اثر داروهایی نظیر استروئیدها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها

توجه داشته باشید اقدام زودتر به بارداری باعث می شود مشکلات باروری زودتر شناسایی و سریعتر درمان شود تا فرصت های فرزندآوری از دست نروند. لذا توصیه می شود زوجین بعد از شروع زندگی مشترک اقدام به فرزندآوری نمایند.

سهم من از جوانی ایران؟