کد خبر: ۳۸۴۱۹۱
جمعه ۲۹ بهمن ۱۴۰۰ ۱۰:۵۴

راه های تقویت قدرت باروری در زنان

موارد ذکرشده، روش‌های طبیعی جهت کمک به افزایش قدرت باروری زنان می‌باشد؛ اما در صورتی که با رعایت این نکات زوجین همچنان با مشکل ناباروری مواجه باشند، می‌بایست با صلاحدید پزشک متخصص از راه‌های کمک‌باروری استفاده نمایند.

عوامل ژنتیکی و محیطی مختلفی بر روی قدرت باروری زنان و مردان اثرگذار است. می‌توان با در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم و استفاده از مواد غذایی مناسب، تخمک ها و تخمدان را تقویت کرده و احتمال بارداری موفق را افزایش داد. برخی از راهکارهای مهم جهت افزایش و تقویت قدرت باروری در زنان به شرح زیر می‌باشد.

راه های افزایش قدرت باروری در زنان

زنان می‌توانند با رعایت موارد زیر قدرت باروری خود را افزایش دهند و یک دوره بارداری بدون خطر را تجربه نمایند:

۱. مراقبت های پیش از بارداری

بهتر است زوجین قبل از اقدام به بارداری به پزشک متخصص مراجعه کنند؛ یعنی خانم با پزشک زنان و زایمان و مرد با متخصص اورولوژیست در مورد سوابق فردی به مشاوره بپردازند.

در طی جلسات مشاوره، پزشک علاوه بر سوابق فردی، یک‌سری معاینات و آزمایشات تکمیلی نیز تجویز می‌کند که عبارت‌اند از:

معاینات تخصصی؛ شامل بررسی غده تیروئید، وضعیت لگن و رحم و طحال زن، مشکلات احتمالی بیضه و اسپرم و عفونت‌های جنسی و ادراریدر مرد، معاینه واژن، چشم و پوست و دندان‌ها و سینه‌ها به منظور بررسی هرگونه عفونت یا بیماری، اندازه‌گیری فشار خون و قد و وزن فرد
آزمایشات تکمیلی؛ شامل غربالگری ژنتیکی، قند خون ناشتا، تعیین گروه خونی و Rh، آنتی‌بادی و شمارش خون کامل
اطلاع از واکسیناسیون های قبل از بارداری؛ ازجمله هپاتیت B، کزاز، دیفتری، آنفولانزا، آبله‌مرغان و سرخجه
تجویز برخی مکمل‌ها؛ از قبیل اسید فولیک، آهن، ویتامین D، کلسیم، امگا۳، کوانزیم Q۱۰ و سلنیوم

۲. تقویت تخمدان

مطالعات نشان می دهد مصرف بیش از اندازه قند، شکر و خوراکی های شیرین علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به دیابت، سبب بروز تنبلی تخمدان و در نتیجه ناباروری خانم ها می شود؛ چراکه مصرف مواد قندی سبب ترشح انسولین اضافی در بدن شده که این موضوع یکی از دلایل اصلی بروز تنبلی تخمدان می باشد. به همین علت پزشکان، استفاده از رژیم غذایی مناسب را برای درمان تنبلی تخمدان و افزایش شانس بارداری توصیه می کنند.

مصرف غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان، ویتامین C وE ، اسید فولیک، بتا کاروتن و لوتئین نظیر میوه‌ها، سبزیجات، انواع مغزیجات و آجیل در تقویت تخمدان و بارداری سریع نقش مهمی دارد. همچنین با خوردن صبحانه با حجم بیشتر، کاهش مصرف چربی‌های اشباع‌شده و کاهش مصرف کربوهیدارت می‌توان از بروز اختلالات تخمک‌گذاری جلوگیری نمود.

از طرفی دیگر، افزایش مصرف فیبر موجود در انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات با کمک به دفع هورمون‌های اضافی و متعادل کردن سطح قند خون، موجب تقویت عملکرد تخمدان و افزایش شانس بارداری می‌شود.

۳. نزدیکی جنسی در زمان مناسب

رابطه جنسی به میزان کافی در حوالی روز تخمک‌گذاری کمک بسیاری به افزایش شانس بارداری می‌کند؛ چراکه در هر چرخه قاعدگی تنها یک بار تخمک از فولیکول تخمدان آزاد می‌شود و هر تخمک حداکثر تا ۲۴ ساعت زنده می‌ماند. به این نکته نیز باید اشاره نمود که در صورت داشتن قاعدگی نامنظم و عدم توانایی در تعیین روز تخمک‌گذاری، می‌توان با برقراری رابطه جنسی پس از پایان خونریزی (حداقل هفته‌ای دو تا سه بار) شانس بارداری را افزایش داد؛ زیرا اسپرم به مدت ۳ الی ۶ روز در بدن زنده می‌ماند و اگر در این مدت، تخمک آزاد شود، احتمال بارداری بیشتر می‌شود.

۴. تقویت تخمک

از آنجایی که یکی از عوامل مهم در لانه‌گزینی موفق و بارداری سالم، سلامت تخمک‌ها می‌باشد؛ بنابراین دقت در تقویت تخمک‌ها و تخمک گذاری با تغذیه مناسب و اصلاح سبک زندگی اهمیت زیادی دارد. برخلاف تصورات گذشته که به‌نظر می‌رسید ذخیره تخمدان زنان از بدو تولد و در ادامه با وقوع چرخه پریودی کاهش می یابد، امروزه مشخص شده برخی سلول‌های بنیادی قابلیت تولید و احیای تخمک‌های سالم و جدید را دارند. با این وجود باید به این نکته نیز توجه داشت که رعایت یکسری از نکات تغذیه ای، می توانند در تقویت تخمک بسیار موثر باشند.

جایگزینی برخی پروتئین‌های حیوانی (نظیر گوشت، ماهی و تخم‌مرغ) با منابع پروتئین گیاهی (مانند لوبیا، عدس، آجیل و دانه‌ها) و نیز جایگزینی یک وعده محصولات لبنی کم‌چرب در روز با یک وعده محصولات لبنی پرچرب نظیر یک لیوان شیر کامل یا ماست پرچرب می‌تواند ناباروری ناشی از تخمک ضعیف و اختلال در تخمک‌گذاری را به میزان زیادی کاهش می‌دهد.

۵. کاهش استرس

وجود سطوح بالای استرس در بدن با افزایش ترشح هورمون‌هایی نظیر پرولاکتین و کورتیزول، اثری منفی بر کیفیت تخمک و فرآیند آزاد شدن تخمک خواهد داشت. همچنین زنانی که استرس بسیاری دارند، در بزاق دهان آنان نوعی مارکر بیولوژیکی به نام آلفا_آمیلاز (alpha amylase) یافت می‌شود که میزان آن با نمونه‌گیری از بزاق قابل اندازه‌گیری است. طبق تحقیقات به عمل آمده، در خانم‌هایی که میزان آلفا_آمیلاز خیلی بالا گزارش می‌گردد، شانس باروری با کاهش قابل‌توجهی مواجه می‌باشد. باید دانست که یکی از روش‌های کاهش استرس، مراجعه به روان‌شناس و انجام مشاوره جهت رفع نگرانی و استرس است. به علاوه، تمرینات یوگا نیز روش خوبی برای کاهش استرس به شمار می‌رود.

۶. حفظ وزن مناسب

همان‌طور که اضافه‌وزن قدرت باروری را کاهش می‌هد؛ وزن کم (کمتر از حد نرمال) نیز موجب کاهش شانس باروری می‌شود. بدین گونه که اضافه‌وزن با ایجاد اختلال در برخی مراحل تولیدمثل نظیر لقاح و رشد جنین موجب کاهش قدرت باروری می‌گردد و از طرفی دیگر، وزن کمتر از حد نرمال با عوارضی نظیر زایمان زودرس، اختلال عملکرد تخمدان و ناباروری همراه است. به همین دلیل، حفظ وزن در محدوده نرمال و مناسب اثر بسزایی در درمان ناباروری و افزایش قدرت باروری زنان دارد.

۷. گرم نگه داشتن شکم

بر اساس طب سنتی، عقیده بر این است که ناباروری از سردی رحم است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که پس از پریود شدن تا زمان آزاد شدن تخمک، روزانه شکم را به کمک کیسه آب‌گرم، به مدت ۲۰ دقیقه گرم نمود تا شانس بارداری افزایش یابد.

۸. ورزش

بر اساس مطالعات انجام‌شده، تمرینات و حرکات ورزشی منظم اثر مثبتی بر احتمال باروری موفق دارد؛ به طوری که ورزش‌های سبک نظیر پیاده‌روی و حرکات کششی با افزایش جریان خون در اندام‌های تناسلی و ایجاد تعادل در سیستم ایمنی بدن، قدرت باروری زوجین را افزایش می‌دهد. البته ناگفته نماند که انجام تمرینات ورزشی مفرط بدون مصرف غذاهایی با کالری کافی می‌تواند سبب اختلال در چرخه قاعدگی ماهیانه و به تبع آن، کاهش قدرت باروری شود.

۹. ترک سیگار

استعمال دخانیات با ایجاد اختلال در میزان هورمون‌ها، کاهش کیفیت تخمک و نیز بروز یائسگی زودرس، قدرت باروری را به حداقل می‌رساند. ازاین‌رو، ترک سیگار می‌تواند کمک شایانی به افزایش قدرت باروری خانم کند.