

بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه ریزی برای باردار شدن

آیا می خواهید شروع به تلاش برای داشتن فرزند کنید؟

آیا نگران هستید که نمی توانید باردار شوید؟

آیا می خواهید باردار شوید ، اما هنوز اتفاقی نیفتاده است؟

این جزوه توضیح می دهد که چگونه می توانید برای بارداری ، چگونه بارداری (بارداری) اتفاق می افتد؟ و چگونه می توانید شانس بارداری خود را افزایش دهید. همچنین توضیح می دهد که در صورت داشتن مشکل بارداری ، از کجا می توانید کمک بگیرید. اگر شریک زنی هستید که در تلاش فرزندآوری است ، در این جزوه اطلاعات مفیدی خواهید یافت. بسیاری از بارداری ها برنامه ریزی نشده اند. اگر تازه فهمیدید که به طور غیر منتظره باردار هستید ، اطلاعات موجود در این جزوه همچنان برای شما مفید خواهد بود.

تصمیم به بچه دار شدن می تواند مانند یک تصمیم ترسناک باشد اما می تواند یک زمان لذت بخش و مهیج باشد. سعی کنید با میزان اطلاعاتی که در مورد زنانی که سعی در بارداری دارند وجود دارد در هم شکسته نشوید. برای اکثر افراد ، باردار شدن یک روند دشوار نیست. بیشتر اطلاعات موجود در این جزوه ، توصیه های ساده ای در مورد آشنایی با بدن ، خوب غذا خوردن ، تناسب اندام و صحبت کردن با پزشک ، پرستار یا ماما در هنگام نیاز در اختیار شما قرار میدهد.

برای برخی از خانمها ، باردار شدن خیلی سریع اتفاق می افتد ، اما برای برخی دیگر طولانی تر است. این می تواند ناراحت کننده باشد ، اما طبیعی است.

فهرست

۳ قبل از بارداری ۱۸ چرا ممکن است طولانی تر شود

۷ باردار یا سعی در بارداری دارید

برای باردار شدن ۲۰ برای کمک بیشتر به کجا برویم

۹ مشاوره در مورد سبک زندگی

۱۲ باردار شدن ۲۲ مطالعه بیشتر

۱۵ یافتن بارورترین زمان خود

در هر ۱۰۰ زوجی که برای یک کودک تلاش می کنند:

- حدود ۳۰% در طی یک ماه بارداری می شوند
- حدود ۷۵% ماه ظرف شش ماه بارداری می شوند
- ۹۰-۸۰% ظرف مدت یک سال بارداری می شوند
- حدود ۲۰-۱۰% باقی مانده بیشتر طول می کشد و ممکن است برای بارداری شدن به کمک نیاز داشته باشید.

آماده شدن برای بارداری

اگر شما و شریک زندگی تان در حد ممکن مناسب و سالم باشید ، احتمال بارداری شدن و بارداری سالم و نوزاد سالم بیشتر است. آنچه می خورید ، چقدر ورزش می کنید و آیا سیگار می کشید یا الکل می نوشید همه فاکتورهای مهمی هستند که باید یک بار تصمیم بگیرید فرزند آوری را امتحان کنید. اگر نگران سلامتی جنسی خود هستید ، می توانید بررسی کنید تا مطمئن شوید که عفونت مقاربتی نداشته اید.

قبل از بارداری

قبل از اینکه ، رزند آوری را امتحان کنید ، مواردی وجود دارد که باید در نظر بگیرید که می تواند به شما در افزایش احتمال بارداری و داشتن یک بارداری سالم کمک کند. پزشک ، پرستار یا ماما شما قادر به مشاوره در مورد مراقبت های بهداشتی قبل از بارداری و بارداری خواهند بود.

شرایط پزشکی

در مورد اینکه چگونه ممکن است در بارداری شما تأثیر بگذارد ، با پزشک خود صحبت کنید:

- هر بیماری پزشکی مانند دیابت یا صرع دارید
- سابقه مشکلات قلبی یا گردش خون دارید ، از جمله فشار خون بالا یا ترومبوز عروقی (لخته شدن خون)
- شما یا شریک زندگی خود شرایط ارثی دارید در خانواده مانند کم خونی سلول داسی ، تالاسمی ، فیبروز کیستیک یا دیستروفی عضلانی
- شما مشکلات زنان ، مانند اندومتریوز ، سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) دارید و یا حاملگی خارج رحمی داشته اید. (هنگامی که تخم بارور شده خارج از رحم، اغلب در لوله رحمی قرار می گیرد).
- اگر شما یا شریک زندگی خود یک بیماری ارثی داشته باشید ، پزشک شما می تواند در مورد مشاوره ژنتیک با شما صحبت کند.

معلولیت

اگر شما یا شریک زندگی تان معلولیت دارید که ممکن است باردار شدن را برای شما سخت تر کند ، ممکن است به کمک متخصص نیاز داشته باشید. پزشک شما قادر خواهد بود شما را به یک متخصص ارجاع دهد.

اگر معلولیت دارید و باردار می شوید ، مهم است که در اسرع وقت با پزشک خود صحبت کنید. اگر توسط یک مشاور برای معلولیت خود ویزیت می شوید ، ممکن است به مشاوره تخصصی نیاز داشته باشید. همچنین می توانید درخواست کنید که مراقبت های زایمان شما در همان بیمارستانی که مشاوره میشود انجام شود. در این مورد از پزشک خود سؤال کنید

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد بارداری و برنامه ریزی برای بارداری در صورت بروز ناتوانی ، با ناتوانی بارداری و پیشگیری از والدین تماس بگیرید (DPPi)

داروها

اگر به هر دلیلی دارو مصرف می کنید به پزشک خود بگویید که قصد دارید باردار شوید زیرا ممکن است برخی داروها روی این روی جنین در حال رشد تأثیر بگذارند.

تا زمانی که با پزشک خود صحبت نکنید ، هیچ دارویی که برای وضعیت پزشکی مصرف می کنید را متوقف نکنید ، زیرا این ممکن است بر سلامتی شما تأثیر بگذارد.

اگر دارویی را از داروخانه خریداری می کنید ، همیشه با داروساز مشورت کنید تا در هنگام تلاش برای فرزند آوری یا در هنگام بارداری مطمئن شوید که آیا این موارد از مصرف آنها در امان است. از هرگونه درمان غیرضروری خودداری کنید. همچنین باید بررسی کنید که هرگونه داروی گیاهی یا جایگزین یا روشهای درمانی مکمل در دوران بارداری یا در حین تلاش برای بارداری بی خطر است. از پزشک ، پرستار ، ماما یا داروساز خود سؤال کنید.

داروهای روان گردان (غیرقانونی) ، که به عنوان داروهای خیابانی نیز شناخته می شوند ، می توانند روی جنین در حال رشد تأثیر بگذارند. هنگام تلاش برای بارداری یا به محض بارداری از مصرف آنها خودداری کنید. شریک زندگی شما نیز باید از استفاده از آنها خودداری کند زیرا این امر می تواند روی اسپرم تأثیر بگذارد.

برای اطلاعات در مورد داروهای روان گردان و اعتیاد آور و جایی که برای کمک و مشاوره می توانید به مرکز بهداشت مراجعه کنید.

سلامت جنس

اگر شما یا شریک زندگی تان تصور می کنید که ممکن است دچار عفونت مقاربتی شده باشید یا در معرض خطر ابتلا به عفونت باشید ، می توانید از یک داروی تناسلی (GUM) یا کلینیک بهداشت جنسی یا اقدامات عمومی کمک بگیرید. برخی از عفونت های مقاربتی می توانند احتمال بارداری شما را تحت تأثیر قرار دهند و در صورت عدم درمان آنها می توانند در دوران بارداری یا هنگام تولد به فرزندان منتقل شود.

اگر در ۵ سال گذشته این آزمایش را نداشته باشید ، ممکن است آزمایش غربالگری دهانه رحم به شما پیشنهاد شود.

اگر شما یا شریک زندگی تان یک مشکل جنسی دارید ، ممکن است یک مشاور که به طور ویژه در این زمینه آموزش دیده است ، بتواند به شما کمک کند. با پزشک ، پرستار یا ماما خود صحبت کنید.

سرخچه

قبل از تلاش برای باردار شدن دادن آزمایش سرخچه (سرخک آلمانی) بسیار مهم است زیرا در هنگام بارداری می تواند به کودک شما آسیب وارد کند ، به خصوص در ۱۲ هفته اول بارداری. عفونت سرخچه می تواند به قلب ، چشم و گوش کودک آسیب جدی وارد کند.

اگر واکسیناسیون سرخچه درافت کرده اید یا خود عفونت را در کوکی گرفته اید ، احتمالاً در طول زندگی مصون خواهید بود (در برابر عفونت محافظت می شود) ، اما بررسی قبل از بارداری مهم است. پزشک شما می تواند این کار را با آزمایش خون انجام دهد. اگر شما مصون نیستید ، پزشک یا پرستار شما را واکسینه می کنند. شما باید حداقل یک ماه قبل از شروع بارداری ، این تزریق را انجام دهید.

جلوگیری از پیشگیری از بارداری

پس از تصمیم گیری برای برنامه ریزی برای بارداری ، باید در مورد متوقف کردن روش پیشگیری از بارداری که استفاده کرده اید فکر کنید. بسیاری از خانم ها نگران هستند که برخی از روش های پیشگیری از بارداری ، مانند قرص ، تزریق یا IUD ، قطع کردن آنها باردار شدن را دشوار خواهد کرد توجه کنید که هیچ روش پیشگیری از بارداری برگشت پذیر(قرص،آی یو دی) باعث ناباروری نمی شوند.

هنگامی که استفاده از وسایل ضد بارداری را متوقف می کنید قاعدگی و باروری شما به حالت عادی باز می گردد. گاهی اوقات تخمک گذاری (رها کردن تخم) می تواند به مدت طولانی پس از قطع روش پیشگیری از بارداری هورمونی به تأخیر بیفتد یا نامنظم باشد. در صورت استفاده از تزریق ضد بارداری ، دوره بازگشت و باروری شما برای بازگشت به حالت طبیعی بیشتر از سایر روشهای پیشگیری از بارداری طول می کشد.

نگران نباشید اگر خیلی زود بعد از قطع پیشگیری از بارداری هورمونی باردار شوید ، این به کودک آسیب نمی رساند.

• روش کلی خود را - از پزشک یا پرستار خود بخواهید

• یک کلینیک پیشگیری از بارداری

• خدمات جوانان (محدودیت سنی بالا خواهد بود).

خوردن سالم

به آنچه می خورید فکر کنید. خوردن انواع غذاها ، تا حد ممکن غذای تازه ، به شما اطمینان می دهد که تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت کنید. یک رژیم غذایی سالم از:

• غذاهای نشاسته ای ، مانند سیب زمینی ، سیب زمینی شیرین ، نان ، ماکارونی ، برنج و غلات

- حداقل پنج قسمت از میوه و سبزیجات در روز (اینها می توانند تازه ، خشک ، یخ زده ، کنسرو و یا آمیوه باشند)
- غذاهای پروتئینی مانند گوشت ، لوبیا ، مرغ ، تخم مرغ ، پالس (مثلاً عدس) و آجیل (برای مشاوره بادام زمینی ، به صفحه ۷ مراجعه کنید).
- غذاهای لبنی ، مانند شیر ، ماست و پنیر (برای مشاوره در مورد پنیر ، به صفحه ۷ مراجعه کنید).
- ماهی (برای مشاوره در مورد ماهی ، صفحه ۷ به مواد غذایی مراجعه کنید).

اسید فولیک

توصیه پزشکی برای کلیه خانمهایی که قصد بارداری دارند مصرف روزانه یک اسید فولیک است. شما باید از زمان متوقف کردن پیشگیری از بارداری ، ۴ ، ۰) (۴۰۰ mg میکروگرم) اسید فولیک مصرف کنید ، یا به محض این که متوجه شوید تا هفته ۱۲ بارداری باردار هستید.

فولیک اسید عضو خانواده ویتامین B است و برای رشد جنین در هفته های اولیه بارداری مورد نیاز است. به جلوگیری از ناهنجاری های جدی مغز و اعصاب (مانند اسپینا بیفیدا) کمک می کند. می توانید اسید فولیک را از داروخانه خریداری کنید یا ممکن است این دارو با تجویز پزشک مصرف شود. یا از مرکز بهداشت رایگان تهیه کنید.

اگر بارداری قبلی داشته اید که تحت تأثیر اسپینا بیفیدا قرار گرفته است ، یا شما یا شریک زندگی تان دچار نقص لوله عصبی هستید ، یا از صرع یا دیابت رنج می برید ، باید مقدار بیشتری اسید فولیک مصرف کنید. پزشک به شما مقدار مورد نیاز را توصیه می کند.

علاوه بر مصرف مکمل ، می توانید غذاهایی را که حاوی اسید فولیک هستند ، مانند سبزیجات برگ سبز تیره ، و نان و غلاتی که اسید فولیک اضافه شده میل کنید.

باردار هستید یا سعی در بارداری دارید

اطلاعات بهداشتی زیر برای خانمهایی که سعی در بارداری دارند و برای زنانی که می دانند باردار هستند توصیه خوبی است.

مواد غذایی که نباید مصرف کنید

مسمومیت شدید غذایی در دوران بارداری می تواند باعث سقط جنین ، مرگ جنین یا آسیب دیدن جنین در حال توسعه شود. به زنان باردار توصیه می شود از غذاهایی که خطر بیشتری برای ایجاد مسمومیت غذایی دارند ، خودداری کنند.

غذاهای زیر می توانند حاوی باکتریهای مضر باشند. اگر باردار هستید ، باید از آنها و از هرگونه غذاهایی که با آنها تهیه می شود ، خودداری کنید.

- شیر و پنیر پاستوریزه نشده . برچسب های مواد غذایی را بررسی کنید تا مطمئن شوید شیر پاستوریزه است.

• تخم مرغ های نرم یا خام ، به عنوان مثال در سس مایونز خانگی یا سس مایونز. برچسب های مواد غذایی را بررسی کنید تا از پاستوریزه بودن تخم مرغ اطمینان حاصل کنید.

- پنیرهای نرم با لایه بیرونی مانند Brie. می توانید پنیر لپه و پنیر فرآوری شده را میل کنید.
 - پنیرهای آبی مانند استیلتون.
 - گوشت پخته نشده ، کم پخته شده یا خام ، از جمله پته.
 - صدف مانند صدف ، میگو و صدف.
- غذاهای دیگر حاوی موادی هستند که می توانند به نوزاد متولد نشده آسیب برساند و شما باید از خوردن آنها خودداری کنید. این غذاها هستند
- مکمل های ویتامین A (از جمله روغن کبد ماهی cod). کبد (از جمله کبد pate) نیز حاوی مقادیر زیادی ویتامین A است.
 - ماهی هایی مانند ماهی شمشیر ، مارلین و کوسه که می توانند حاوی میزان زیادی جیوه باشند. می توانید ماهی تن بخورید ، اما حاوی مقداری جیوه است ، بنابراین بیش از دو نوبت تن ماهی ۱۴۰ گرم ماهی تن در هفته مصرف نکنید.
 - بادام زمینی یا غذاهای حاوی بادام زمینی. اگر شما ، شریک زندگی خود یا هر یک از فرزندان شما نسبت به بادام زمینی حساسیت دارید یا آلرژی شدید یا آسم دارید ، از خوردن بادام زمینی در دوران بارداری خودداری کنید.
- با صحبت کردن با پزشک ، پرستار یا ماما یا از طریق موارد زیر می توانید اطلاعات بیشتری درباره تغذیه سالم قبل و در دوران بارداری کسب کنید.

کافئین

نوشیدنی هایی که حاوی کافئین هستند - قهوه ، چای ، کولا ، نوشیدنی های انرژی زا - و شکلات باید با اعتدال مصرف شود.

بهداشت غذایی

مهم است که همه میوه ها و سبزیجات را به طور کامل بشویید. این شامل سالاد از پیش بسته بندی شده ، میوه و سبزیجات است.

توکسوپلاسموز

توکسوپلاسموز عفونت ناشی از انگل است که می تواند در خاک ، گوشت خام و مدفوع گربه زندگی کند. عفونت با توکسوپلاسموز در دوران بارداری می تواند باعث سقط جنین ، زایمان زودرس و یا آسیب به چشم ، گوش یا مغز کودک شود.

برای کاهش خطر ابتلا به عفونت ، از دستکاری بستر گریه خودداری کنید (اگر مجبور شدید این کار را انجام دهید ، دستکش بپوشید و دستان خود را بعد از آن بشویید) ، هنگام باغبانی دستکش بپوشید و تمام خاک و میوه و سبزیجات را بشویید.

شما همچنین باید دستان خود را بعد از دست زدن به گوشت پخته نشده کاملاً بشویید و گوشت بدون پخته و پخته را جدا از هم نگه دارید.

اشعه ایکس

در حین بارداری نباید عکس با اشعه ایکس داشته باشید مگر اینکه برای سلامتی شما ضروری باشد. در صورت بارداری بودن یا تلاش برافروزدن آوری ، به پزشک و دندانپزشک خود بگویید تا رادیولوژی با اشعه ایکس مثل عکس ساده یا سی تی اسکن یا اسکن هسته ای درخواست نکنند.

مسائل مربوط به سبک زندگی

ورزش

شما و شریک زندگی تان هنگام تلاش برای باردار شدن باید ورزش منظم را انجام داده و یا ورزش خود را ادامه دهید. اگر هیچ تمرینی انجام نمی دهید ، اکنون زمان خوبی برای شروع است. ورزش منظم سلامت شما را بهبود می بخشد و به کاهش استرس کمک می کند ، اما اگر عادت ندارید ورزش کنید ، آرام آرام شروع کنید. هرچه فعال تر و متناسب تر باشید ، راحت تر می توانید با بارداری کنار بیایید. اما ورزش نباید شدید باشد و ورزش باید ملایم باشد.

پیاده روی و شنا راه های خوبی برای شروع مناسب هستند و کلاس یوگا یا پیلاتس می تواند به آرامش وتون عضلات کمک کند. هر کاری را که انجام می دهید ، در صورت بارداری با پزشک یا مربی ورزش خود صحبت کنید ، زیرا ممکن است لازم باشد خود را وفق دهید سپس ورزش را انجام دهید.

شما باید از ورزش یا ورزش در جایی که احتمال ضربه در شکم مانند ورزش های رزمی وجود دارد ، خودداری کنید. شما باید در حین فعالیت هایی که خطر سقوط یا از دست دادن تعادل شما مانند دوچرخه سواری و اسب سواری وجود دارد ، مراقبت بیشتری کنید.

می توانید اطلاعات و مشاوره بیشتری کسب کنید

درباره ورزش قبل از بارداری و ورزش در دوران بارداری ، از:

- روش کلی خود را - از پزشک یا پرستار خود بخواهید

وزن شما

آنچه می خورید و چه میزان ورزش می کنید بر وزن شما تأثیر می گذارد. اضافه وزن داشتن

یا کمبود وزن می تواند قاعدگی های شما را مختل کند و احتمال بارداری شما را کاهش دهد

ویتامین دی

خانمهایی که در معرض نور آفتاب قرار دارند ، مانند خانمهایی که در خانه هستند و معمولاً در خارج از منزل تحت پوشش قرار می گیرند ، ممکن است نیاز به مصرف مکمل ویتامین D داشته باشند. از پزشک یا ماما خود سوال کنید.

مسافرت رفتن

اگر احتمال بارداری وجود دارد ، با احتیاط سفر کنید. از پروازهای طولانی و مسافرت به مناطقی که خطر ابتلا به مالاریا وجود دارد خودداری کنید. اگر سفر غیرقابل اجتناب است با پزشک یا ماما خود صحبت کنید.

سیگار کشیدن

سعی کنید سیگار را متوقف کنید. اگر شما یا شریک زندگی تان سیگار می کشید ، می تواند باروری شما را کاهش دهد. قطع مصرف سیگار ممکن است مهمترین کاری باشد که می توانید برای سلامتی خود و سلامت کودک خود انجام دهید.

زنانی که در دوران بارداری سیگار می کشند خطر بیشتری دارند:

- سقط جنین
- مرده زایی
- زایمان خیلی زود (زایمان زودرس)
- عوارض در دوران بارداری و زایمان و بعد از آن
- داشتن نوزادان کم وزن

نوزادانی که وزن کم دارند و یا زودرس به دنیا می آیند ، بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات سلامتی شوند و در معرض خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS یا مرگ تختخواب) قرار دارند.

سعی کنید بعد از تولد کودک دوباره سیگار کشیدن را شروع نکنید. کودکانی که والدین آنها سیگار می کشند ، بیشتر در معرض سرفه و عفونت قفسه سینه هستند و در معرض خطر بیشتری از ابتلا به بیماری سندرم مرگ ناگهانی نوزادان قرار دارند.

اگر شما یا شریک زندگی تان به کمک ، پشتیبانی یا مشاوره عملی در مورد ترک سیگار نیاز دارید ، می توانید:

- به پزشک عمومی خود بروید - با پزشک خود صحبت کنید ، با پرستار یا ماما تمرین کنید
- از داروساز خود بپرسید

یا به مشاور سلامت روان در مرکز بهداشت مراجعه کنید.

الکل

بسیاری از خانم ها می پرسند که نوشیدن چقدر در دوران بارداری بی خطر است. امن ترین روش به هیچ وجه نوشیدن نیست. در صورت نوشیدن باید از نوشیدن زیاد خودداری کنید و سعی کنید الکل را به گاه و گاه و کمتر از یک یا دو واحد یک یا دو بار در هفته محدود کنید.

الکل می تواند به تولید اسپرم آسیب برساند ، بنابراین مردان باید نوشیدن را نیز کاهش دهند.

اگر یک زن در دوران بارداری به طور مکرر و یا به طور مرتب مشروبات الکلی بنوشد (در هر نوبت پنج یا بیشتر از واحدهای الکلی) ، این می تواند به رشد و سلامت جنین او آسیب برساند.

نوشیدن سنگین می تواند منجر به سندرم الکلی جنین (FAS) و اختلال طیف الکل جنین (FASD) شود. این موارد طیف وسیعی از علائم را که در اثر نوشیدن الکل در دوران بارداری ایجاد می شود ، توصیف می کند ، از جمله آسیب به ویژگی های صورت ، مغز ، قلب و کلیه ها و مشکلات یادگیری و مشکلات رفتاری که در طول زندگی خود را نشان می دهند.

بسیاری از بارداری ها بدون برنامه ریزی انجام می شوند. ممکن است شما یک مصرف شراب داشته باشید و بعداً متوجه شوید که در این زمان باردار بوده اید. بسیاری از خانم ها نگران هستند که این ممکن است به جنین آسیب برساند. تصور می شود که یک بار نوشیدن مشروبات الکلی بعید است که برای زن یا نوزادش مضر باشد.

اگر شما یا شریک زندگی تان با کم کردن مشروبات الکلی را مشکل دارید ، می توانید از این طریق کمک و پشتیبانی دریافت کنید:

• روش کلی شما - با پزشک ، پرستار یا ماما خود صحبت کنید.

• www.drinkaware.co.uk ، وب سایتی که می تواند به شما در شمارش واحدهای خود کمک کند و اطلاعات مربوط به نوشیدن در دوران بارداری و مشاوره در مورد کاهش را ارائه می دهد.

محیط کار

برخی مشاغل شما را در معرض مواد یا محیط اطراف قرار می دهد که در صورت باردار شدن ممکن است مضر باشد. اگر نگران هستید ، با مدیر یا مسئول بهداشت و ایمنی خود صحبت کنید تا در مورد خطرات احتمالی آن اطلاعات بیشتری کسب کنید.

می توانید اطلاعات بیشتری را از وب سایت اجرایی بهداشت و ایمنی به آدرس www.hse.gov.uk بیابید.

باردار شدن (حاملگی)

برای حامله شدن (باردار) تخمک باید توسط اسپرم بارور شود و در رحم کاشته شود. بارداری از فرآیندی است که با لقاح آغاز می شود و با کاشت موفقیت آمیز یک تخم بارور شده در رحم پایان می یابد.

اندام های تولید مثل زن درون بدن

شکل

تخمک گذاری

یک تخم در طی هر چرخه قاعدگی از یکی از تخمدان های شما آزاد می شود. به این تخمک گذاری گفته می شود. فقط حدود چند روز در حین زمان تخمک گذاری می توانید باردار شوید. این به زمان باروری معروف است. تخم یکی از لوله های فالوپ شما را به سمت رحم شما طی می کند. تخم فقط تا ۲۴ ساعت زندگی می کند. هر ماه ، پوشش داخلی رحم شما ضخیم تر می شود تا برای بارداری احتمالی آماده شود.

باروری و کاشت

در طول رابطه جنسی ، هنگامی که شریک زندگی شما انزال می کند (منی خارج میشود) ، میلیون ها اسپرم وارد واژن (مهبل) می شوند. بسیاری از این موارد از طریق دهانه رحم شما (ورودی رحم) به رحم و لوله های فالوپ شما می شوند. اگرچه ممکن است میلیون ها اسپرم آزاد شود ، تنها یک اسپرم وارد تخمک می شود. این به بارورسازی معروف است. تخم بارور شده طی چند روز از لوله فالوپ عبور می کند و در نهایت به رحم می رسد ، جایی که خود را به آستانه مغذی متصل می کند.

کاشت اکنون انجام شده است و بارداری کامل است. زمان از تخمک گذاری تا کاشت در رحم حدود ده روز است.

تأیید اینکه شما باردار هستید

اولین و مطمئن ترین علامت بارداری برای خانم هایی که چرخه قاعدگی منظمی دارند ، یک دوره از دست رفته (عدم قاعده شدن برای یک دوره) است. بعضی اوقات خانمهایی که باردار هستند قاعدگی کوتاهتر یا خفیف تری نسبت به حالت عادی دارند.

شما می توانید از روز اول یک دوره قاعدگی از دست رفته تست بارداری را انجام دهید. آزمایشات انجام شده زودتر از اینها همیشه دقیق نیستند. اگر دوره های منظمی ندارید ، اولین زمان انجام آزمایش ۲۱ روز گذشته از آخرین باری است که شما رابطه جنسی محافظت نشده داشته اید. برای بعضی از خانمها آزمایش تا زمان حداقل یک هفته تأخیر نشان نمی دهد.

آزمایشات بارداری به دنبال تاخیر قاعدگی هورمون بارداری گنادوتروپین کوریونی انسانی (hCG) است که در ادرار خانم های باردار یافت می شود. آزمایش مثبت تقریباً همیشه صحیح است. اما بعضی اوقات اگر آزمایش خیلی زود انجام شود یا به درستی انجام نشود حتی اگر خانم باردار باشد ، می تواند نتیجه منفی باشد.

سوالات رایج

افسانه های زیادی در مورد باردار شدن وجود دارد - در اینجا پاسخ برخی از متداول ترین سؤالاتی که افراد می پرسند وجود دارد.

بهترین زمان برای برقراری رابطه جنسی برای بارداری کی است؟

اگر به طور مرتب ۲-۳ بار در هفته رابطه جنسی داشته باشید ، همیشه اسپرم در انتظار ملاقات است

نزدیکی در هنگام تخمک گذاری: برخی افراد بر این باورند که برای باردار شدن باید دقیقاً در زمان تخمک گذاری رابطه جنسی داشته باشید ، اما این درست نیست. اسپرم می تواند تا هفت روز در رحم و لوله های فالوپ زنده بماند و در صورت رها شدن می تواند تخم را ملاقات کند. نیازی نیست که در یک زمان خاص یا هر روز رابطه جنسی داشته باشید.

آیا موقعیتهای جنسی (موقعیت بدن در حین نزدیکی) وجود دارد که به من کمک کند باردار شوم؟

هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد یکی از موقعیتهای جنسی برای بارداری بهتر از سایرین است. زمانی که شریک زندگی تان در مهبل شما انزال کند ، اسپرم قادر به شنا کردن به لوله های فالوپ خواهد بود.

آیا مردان در صورت انزال، هر روز اسپرم خارج میکنند؟

خیر تولید اسپرم حدود ۷۰ روز طول می کشد ، اما از آنجا که تولید یک فرایند مداوم است ، همیشه تعداد زیادی اسپرم کاملاً بالغ در هر زمان وجود دارد. برقراری رابطه جنسی منظم هر ۲-۳ روز بیش از حد کافی اسپرم سالم برای بارور کردن تخمک فراهم می کند.

پیدا کردن بارورترین زمان شما

با چرخه قاعدگی خود آشنا شوید

چرخه قاعدگی فرآیندی است که طی آن تخمک ایجاد می شود و از تخمدان رها می شود و پوشش رحم در آماده سازی برای یک بارداری احتمالی ضخیم تر می شود. اگر زن حامله نشود ، لایه رحم به عنوان خون قاعدگی ریخته می شود. این وقایع در اثر هورمون ها ایجاد می شود

- پیام رسان های شیمیایی که در جریان خون در بدن گردش هستند.

شکل

چرخه چقدر طول می کشد؟

- تعداد روزهای چرخه قاعدگی از روز اول یک دوره قاعدگی تا روز قبل از شروع دوره قاعدگی بعدی محاسبه می شود.
- میانگین طول دوره قاعدگی در حدود ۲۸ روز است ، اگرچه بسیاری از خانم ها چرخه طولانی تر یا کوتاه تری دارند و این طبیعی است.

در طول چرخه قاعدگی چه اتفاقی می افتد؟

- روز اول دوره به عنوان روز اول چرخه شناخته می شود. هنگامی که یک زن دوره قاعدگی خود را انجام می دهد ، حدود ۲۰ تخم در تخمدان شروع به رشد می کنند.

• هورمون استروژن باعث می شود که غده رحم (آندومتر) در آماده سازی برای تخم لقاح یافته ضخیم تر شود. همچنین باعث می شود مخاط دهانه رحم (ترشحات واژن) شفاف تر ، مرطوب تر و کشیده تر می شود و به اسپرم اجازه می دهد تا راحت تر به تخمک برسد.

صرف نظر از اینکه چرخه قاعدگی یک زن طولانی یا کوتاه باشد، تخمک گذاری (رها شدن تخمک از تخمدان) معمولاً حدود ۱۰ تا ۱۶ روز قبل از شروع دوره بعدی او اتفاق می افتد. با این وجود ، زمان از روز اول پریود تا تخمک گذاری می تواند بین خانمها متفاوت باشد.

• گاهی بیش از یک تخمک رها می شود (در صورت بروز این اتفاق در ۲۴ ساعت از اولین تخم آزاد شده اتفاق می افتد).

اگر بیش از یک تخمک بارور شود ، می تواند منجر به بارداری چندقلویی ، مانند دوقلوها شود.

• تخمک گذاری باعث تولید هورمون دوم یعنی پروژسترون می شود.

این امر لایه رحم را حتی بیشتر آماده می کند و به داشتن حالت اسفنجی ، ضخیم و پر از مواد مغذی اطمینان می دهد تا یک تخم بارور شده بتواند درون آن کاشته شود.

• بعد از تخمک گذاری ، مخاط دهانه رحم به ضخامت و چسبندگی برمی گردد. اگر تخمک بارور نشود ، به طور طبیعی توسط آن جذب می شود در سطح بدن ، سطح هورمونها کاهش می یابد و این چرخه قاعدگی به پایان می رسد.

• چرخه قاعدگی دوباره شروع می شود. لایه رحم شکسته می شود و خون و لایه های ریزش یافته را از طریق مهبل به عنوان یک دوره ، که به آن قاعدگی نیز گفته می شود ، رها می کند.

مخاط دهانه رحم تغییر می کند

با یادآوری تغییرات در مخاط دهانه رحم می توانید زمان باروری خود را شناسایی کنید. در آغاز و انتهای چرخه مخاط مخاطی گردنی شما خامه ای ، چسبنده و ضخیم است. همانطور که بدن شما برای تخمک گذاری آماده می شود و اطراف تخمک گذاری ، مانند سفید تخم مرغ خام ، مرطوب تر ، شفاف تر ، لغزنده و کشش مانند می شود. ممکن است بتوانید مانند نخ مخاط را بین انگشت شست و انگشت اشاره خود بکشید.

با این حال ، برخی از خانمها فقط متوجه کمی رطوبت شیری می شوند که چند روز ادامه دارد و بعد از تخمک گذاری خشک می شوند. پیگیری مخاط دهانه رحم شما می تواند به شما کمک کند

با یک تصویر واضح از الگوی بدن شما و یادگیری آن شناسایی زمان باروری برای شما آسانتر می شود.

درجه حرارت

بعضی از خانمها دمای پایه بدن خود را یادداشت می کنند (دمای بدن شما هنگام حداقل سه ساعت بعد از خواب). این ممکن است به شما اطلاع دهد که آیا تخمک گذاری کرده اید ، زیرا دمای پایه شما کمی قبل از تخمک گذاری کاهش می یابد و بعد از آن بالا می رود ، اما در برنامه ریزی مفید نیست

بارداری

با استفاده از کیت

کیت های تخمک گذاری برای خرید در داروخانه ها در دسترس هستند و می توانند به شما بگویند که چه موقع تخمک گذاری اتفاق می افتد. استفاده از کیت شامل آزمایش ادرار در روزهای خاص در چرخه قاعدگی شما برای تشخیص هورمون لوتئین ساز است که ۲۴-۳۶ ساعت قبل از تخمک گذاری افزایش می یابد.

آشنایی با بدن و چرخه قاعدگی و نظارت بر مخاط دهانه رحم یک روش مؤثر برای یافتن زمان بارور شما است.

چرا ممکن است بارداری بیشتر طول بکشد

در حالی که بارداری می شوید عوامل زیادی وجود دارد که می تواند بر بارداری تأثیر بگذارد. اگر بلافاصله بارداری نشوید ، نباید خیلی تعجب کنید و ناراحت شوید. خیلی اوقات ممکن است خیلی بیشتر طول بکشد ، و این طبیعی است.

تخمک گذاری

یک مشکل احتمالی این است که تخمک گذاری ممکن است هر ماه رخ ندهد. اگر اخیراً مصرف پیشگیری از بارداری هورمونی را متوقف کرده اید ، تخمک گذاری ممکن است برای مدت کوتاهی به تأخیر بیفتد یا نامنظم باشد. اگر از تزریق ضد بارداری استفاده کرده اید ، تخمک گذاری ممکن است تا یک سال به تأخیر بیفتد یا نامنظم باشد. اگر نگران هستید که ممکن است تخمک گذاری نکنید ، به پزشک خود مراجعه کنید.

کاشت

حتی اگر اسپرم در زمان تخمک گذاری منتظر تخمک باشد ، ممکن است در چند ماه اول تلاش بارداری نشوید. بعضی اوقات لقاح صورت می گیرد اما تخم به طور ایمن کاشت نمی شود و در دوره بعدی از بین می رود.

سن

شانس بارداری با افزایش سن کمتر میشود به خاطر تغییرات بدن و با افزایش سن ، کمیت و کیفیت تخم کاهش می یابد. اگر بیش از ۳۵ سال داشته باشید بارداری می تواند سخت تر شود و ولی هستند کسانی که بعد از ۳۵ سال هم بارداری و نوزاد سالمی داشته اند.

اسپرم

ممکن است در تعداد یا کیفیت اسپرم شریک زندگی شما مشکلی ایجاد شود. تولید اسپرم می تواند در اثر اوریون ، عفونت های منتقله جنسی درمان نشده ، آسیب دیدگی به بیضه ها ، گرمای بیش از حد (مانند حمام گرم) ، لباس زیر تنگ ، الکل ، سیگار کشیدن یا داروهای روان گردان و اعتیاد آور دچار مشکل شود ، یا ممکن است دلایل ناشناخته ای وجود داشته باشد.

اگر بعد از یک سال از شروع رابطه جنسی باردار نشوم ، چه می شود؟

اگر نگران این هستید که مدت طولانی به طور غیرمعمول طول بکشد ، ممکن است پزشک بتواند به شما یا شریک زندگی شما کمک کند. از آنجا که در برخی از زوج ها مدت زمان طولانی تر از سایرین برای باروری طول میکشد ، بسیاری از پزشکان ترجیح می دهند حداقل یک سال ، ۲-۳ بار در هفته ، قبل از مراجعه شما به پزشک برای آزمایش باروری ، رابطه جنسی بدون پیشگیری از بارداری داشته باشید.

اگر بیش از ۳۵ سال داشته باشید یا مشکل پزشکی و باروری شناخته شده ای داشته باشید ، ممکن است پس از شش ماه برای کمک به شما به پزشک مراجعه کنید.

روش هایی برای کمک به زوجین وجود دارد که در صورت مشکل در بارداری ، بتوانند در زندگی خود باردار شوند. بسته به دلایل ناباروری ، اینها همیشه موفقیت آمیز نخواهند بود.

به یاد داشته باشید که:

• از ۱۰۰ زوج در حدود ۸۰-۹۰ درصد در طی یک سال باردار می شوند

• حدود ۹۵ درصد از زوجین در طی دو سال باردار می شوند.

اگر به یکباره باردار نشوید ، غیر معمول نیستید و لزوماً به معنای مشکل بودن آن نیست. اگر بعد از چند ماه تلاش باردار نشوید ، نگران نباشید - این طبیعی است.

اگر ۳۵ سال یا بیشتر دارید ، پس از یک سال یا شش ماه برای کمک بیشتر به پزشک خود مراجعه کنید.

بعضی از خانمها باردار می شوند اما بارداری ناقص است - به این عمل سقط جنین گفته می شود. این می تواند برای زنان در هر سنی اتفاق بیفتد. اگر این اتفاق برای شما بیفتد ، احتمال زیاد وجود دارد که در آینده بتوانید بارداری موفق داشته باشید. با این حال ، برخی از زنانی که سقط جنین دارند یا بیش از یک مورد سقط جنین انجام می شود ، ممکن است به کمک متخصص نیاز داشته باشند.

می توانید اطلاعات بیشتری را از پزشک ، پرستار یا مامای خود دریافت کنید.

برای کمک و مشاوره بیشتر به کجا بروید

بروشورهایی را در مورد تغذیه سالم ، ورزش و آرامش ، ترک سیگار و
مراقبت های قبل از بارداری و وزارت بهداشت

کتاب بارداری - راهنمای کاملی در مورد بارداری ، زایمان و چند هفته اول با کودک جدید.

اطلاعات مربوط به مراقبت های قبل از بارداری و سلامت زنان باردار. کلاسهای محلی قبل از تولد ، گروههای
پشتیبانی پس از زایمان و مشاوران شیردهی.

تهیه و ترجمه :دکتر حسین جدید

سایت تخصصی دکتر جدید

منابع:

برای کمک به سقط جنین و حاملگی خارج رحمی.

FPA (see back cover)

Health Promotion

Unit/Department

Address in local phone book.

Supplies leaflets on healthy eating, exercise and relaxation, giving up smoking and

pre-pregnancy care, and the Department of Health

The pregnancy book – a complete guide to pregnancy, childbirth and the first few weeks with a new baby.

NCT (National Childbirth Trust)

Enquires line: 0300 33 00 77 • www.nct.org.uk

Information on pre-pregnancy care and health of pregnant women. Local antenatal classes, postnatal support groups and breastfeeding counsellors.

Disability, Pregnancy and Parenthood *international* (DPPi)

Helpline: 0800 018 473 •

Textphone: 0800 018 9949 • www.dppi.org.uk

Information and support for disabled people who are parents or planning a pregnancy. Produces resources for deaf and visually impaired people on pregnancy, childbirth and parenthood.

Miscarriage Association

Tel: 01924 200 799 • www.miscarriageassociation.org.uk

For help with miscarriage and ectopic pregnancy.

Relate

Tel: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

Offers relationship counselling.

Infertility Network UK

Tel: 0800 008 7464

www.infertilitynetworkuk.com

Information and support for people coping with infertility.

Human Fertilisation and Embryology Authority (HFEA)

Tel: 020 7291 8200

www.hfea.gov.uk

Information on assisted conception and services.

Tommy's

Helpline: 0870 777 306 •

www.tommys.org

Information and publications on pre-pregnancy health, pregnancy, miscarriage and stillbirth.

WellBeing Eating for Pregnancy Helpline

Helpline: 0114 226 8044

Nutritional advice before or during pregnancy.

NHS Pregnancy

Smoking Helpline

Helpline: 0800 169 9169

www.smokefree.nhs.uk

Advice on how to stop smoking

Healthy Start

www.healthystart.nhs.uk

Information on healthy eating in pregnancy, breastfeeding and for families. Offers free vouchers which can be exchanged for vitamins, milk, fresh fruit and vegetables.

Further reading

The pregnancy book ٢٠٠٩

Department of Health ٢٠٠٩

Free to first-time mothers from your general practice, maternity units and local health promotion units (see your local phone book).

Happy birth day book

NCT ٢٠٠٧

How to have the best pregnancy and birth (includes a DVD). Available from www.nctshop.co.uk.

Get closer – humps and bumps

NCT ٢٠٠٥

All about sex during pregnancy and after giving birth.

Available from www.nctshop.co.uk.

Planning for a healthy pregnancy

Tommy's ٢٠٠٨

Information to help you plan your pregnancy. Available free from www.tommys.org.

.