از توجه به ساعت زیستی تا اصلاح الگوی تغذیه

۶ توصیه برای افزایش قدرت باروری

ترجمه: سمیه مقصودعلی

تصمیم گرفته‌اید بچه‌دار شوید؟ اکثر زوج‌ها پس از چنین تصمیمی ظرف ۶ ماه به خواسته خود می‌رسند اما برای برخی دیگر رسیدن به این خواسته سخت و طولانی است. توصیه اول متخصصان نازایی به این دسته از زوج‌ها، توصیه‌های رفتاری زیر است. اگر تلاش کردید و با وجود داشتن روابط زناشویی مرتب پس از یک سال نتیجه‌ای حاصل نشد، مراجعه به متخصص نازایی را به تاخیر نیندازند.

۱ ساعت زیستی را جدی بگیرید

هماهنگ کردن کار و خانواده کمی سخت است. نکته‌ای که باید در این بین به آن توجه داشت این است که ساعت زیستی زنان سریع‌تر از ساعت زیستی مردان حرکت می‌کند. قدرت باروری زنان در ۲۵ سالگی به اوج خود می‌رسد، در حالی که برای مردان این زمان ۳۵ سالگی است. در سن ۳۰ سالگی احتمال بچه‌دار شدن زنان به سرعت کاهش می‌یابد و در حالی که در ۲۵ سالگی احتمال بارور شدن در هر ماه ۲۵ درصد است، این میزان در ۳۵ سالگی به ۱۲ درصد و در ۴۲ سالگی به ۶ درصد می‌رسد. متاسفانه در جامعه امروز سن میانگین اولین بارداری در زنان ۳۰ سالگی شده است.

۲ از الکل و سیگار پرهیز کنید

سیگار تخمک‌گذاری را مختل می‌کند و احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد. این موضوع هم در زنان و هم در مردان به اثبات رسیده است. بررسی‌ها نشان داده در زنان سیگاری، لقاح مصنوعی خارج از رحم نیز با موفقیت کمتری همراه است. در رابطه با مصرف الکل نیز بررسی‌ها حاکی از این موضوع است که مصرف بالای الکل قدرت باروری در زنان و مردان را کاهش داده اما هم در رابطه با سیگار و هم الکل، قطع مصرف می‌تواند سبب تقویت مجدد باروری در هر دو جنس شود.

۳ مراقب وزن‌تان باشید

اضافه‌وزن نه‌تنها روی قدرت باروری زوج‌ها بلکه در سلامت نوزادی که در آینده متولد می‌شود، تاثیرگذار است. در واقع رابطه نزدیکی بین وزن مادر قبل از بارداری و کیفیت اسپرم در فرزند پسر وقتی بالغ می‌شود، وجود دارد. محققان گمان می‌کنند به احتمال زیاد یک زن چاق چون بافت چربی بیشتری دارد، استروژن بیشتری تولید می‌کند. این موضوع نه تنها بر تخمک‌گذاری خود او تاثیر گذشته و آن را دچار اشکال می‌کند بلکه می‌تواند بر رشد بیضه جنین پسر او هم تاثیر بگذارد و سبب کاهش تولید اسپرم توسط بیضه‌ها در سن بلوغ شود. مردان چاق هم معمولا دچار به هم ریختگی در تولید هورمون بوده که این موضوع بر باروری آنها تاثیر می‌گذارد. در مورد مردها کمبود تستوسترون و افزایش استرادیول و انسولین می‌تواند اثرات ناخوشایندی بر میل جنسی و کیفیت اسپرم بگذارد. بیضه مردان چاق حرارتی بالاتر از حد نرمال داشته و این امر می‌تواند روند تولید اسپرماتوزوییدها را دچار مشکل کند. برعکس این موضوع لاغری بیش از حد هم خوب نیست. زنان بسیار لاغر نمی‌توانند به اندازه کافی استروژن تولید کنند و روند تخمک‌گذاری در آنها مختل می‌شود و احتمال بروز انواع مشکلات را حین بارداری پیش می‌آورند. آمار نشان داده مردان خیلی لاغر نیز کمتر از سایر مردان فرزنددار می‌شوند.

سیگار تخمک‌گذاری را مختل می‌کند و احتمال سقط جنین را افزایش می‌دهد؛ تأثیر منفی سیگار بر باروری در مردان هم به اثبات رسیده است

۴ در حد تعادل ورزش کنید

ورزش در حد متعادل خوب است اما بیش از حد آن برای باروری مضر است. بررسی‌ها نشان داده ورزش بیش از ۵ ساعت در هفته سبب ترشح آندروفین در بدن زنان شده و تخمک‌گذاری را دچار مشکل می‌کند.

۵ از آفت‌کش‌ها دور بمانید

سموم و آفت‌کش‌ها امروزه به شکل وسیعی در کشاورزی و صنایع پلاستیکی (بیسفنول A) مورد استفاده قرار گرفته و به شدت برای باروری و سیستم هورمونی انسان مضر است. بررسی‌ها نشان داده است در زنانی که در مواجهه طولانی و زیاد با این نوع مواد هستند احتمال سقط جنین بسیار بالاست.

۶ تغذیه خودتان را اصلاح کنید

متخصصان تغذیه می‌گویند داشتن یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند تا حد زیادی از ناباروری افراد پیشگیری کند. همان‌طور که می‌دانید ویتامین‌ها و مواد معدنی آنتی‌اکسیدانی (ویتامین A، B و E، زینک، سلنیوم، مس و...) در تولید اسپرماتوزوییدها و تخمک نقش مهمی ایفا می‌کنند. داشتن رژیم غذایی با کیفیت و متناسب با قد، جنس و سن می‌تواند بر کیفیت اسپرم و تخمک و قدرت باروری در مردان و زنان تاثیر بگذارد. در حال حاضر هنوز موثر بودن مصرف مکمل‌های غذایی در بهبود قدرت باروری به اثبات نرسیده است. به هر حال به زوج‌ها توصیه می‌شود قبل از تصمیم به باروری و طی آن و بعد از باردار شدن رژیمی صحیح را دنبال کنند.■

منبع: Sant'e magazine

بهترین مقاله را انتخاب کنید
کد نظرسنجی مقاله ۲۵۴۱۲

نگاه دوم

آنچه قدرت باروری را کاهش می‌دهد

■ دکتر آزیتا صفارزاده کرمانی / متخصص زنان و زایمان

مصرف دخانیات، چه سیگار و چه مواد مخدر باعث کاهش حرکت لوله‌ها در خانم‌ها و حتی ایجاد بارداری‌های خارج از رحم و نازایی می‌شود و برای تخمک و اسپرم سمی بوده و در آقایان نیز سبب کاهش حرکت اسپرم می‌شود. در رابطه با تغذیه باید گفت اگر به حالت سوء تغذیه نرسد، آن قدر ها عامل مهمی نیست. بیش از آن عفونت‌های دستگاه تناسلی است که در هر دو جنس مهم است. برخی بیماری‌های مقاربتی در زنان و مردان می‌تواند به‌ویژه در خانم‌ها سبب بسته شدن لوله‌ها و نازایی شود. امروزه متاسفانه سن ازدواج و بارداری در خانم‌ها بالا رفته و معمولا اکثر زنان بعد از ۳۰ سال بچه‌دار می‌شوند. در این سنین مشکلاتی همچون فیبروم را داریم که به‌ویژه اگر به داخل رحم برجسته شده باشند، می‌توانند عامل ناباروری باشند زیرا امکان عبور اسپرم را نمی‌دهند یا جنین نمی‌تواند به خوبی در رحم بنشیند و سبب نازایی می‌شود. بالا رفتن سن در جامعه چه در خانم‌ها و چه در آقایان سبب کاهش باروری به دلیل پایین آمدن کیفیت اسپرم و تخمک می‌شود. دود و استرس و آلودگی هوا نیز گرچه به نظر بی‌تاثیر می‌رسد اما در واقع به ویژه در آقایان بر تولید اسپرم تاثیر می‌گذارد. بیماری‌هایی مثل آندومتریوز در خانم‌ها به دلیل ایجاد مواد زیاد التهابزا و ایجاد چسبندگی می‌تواند از بارداری جلوگیری کند. در ضمن آفت‌کش‌ها، کودها و سرب‌های موجود در فرآورده‌های کشاورزی همگی نیترات بالایی دارند که بر بارداری تاثیر می‌گذارد. هورمون‌های موجود در گوشت دام‌ها نیز می‌تواند جلوی تخمک‌گذاری را در زنان بگیرد و سبب بروز بیماری تخمک‌های پلی‌کیستیک شود. آنتی‌بیوتیک‌های موجود در غذای دام‌ها نیز خود می‌تواند سبب مقاوم شدن بدن ما به آنتی‌بیوتیک‌ها شود و در بسیاری از بیماری‌ها تجویز آنتی‌بیوتیک معمولی جوابگو نیست. توصیه ما به تمامی زنان باردار قبل از ۳۰ سال و برای مردها اقدام به بچه‌دار شدن قبل از ۴۰ سال و مراجعه به متخصص در صورت موفق نبودن اقدام به بچه‌دار شدن پس از یک سال تلاش مداوم است!

کلینیک خانواده

دکتر غلامحسین قائدی
روانپزشک
عضو هیأت علمی دانشگاه شاهد

روابط زناشویی در دوران بارداری

معمولا زوجین طی بارداری تغییراتی را در روابط بین فردی خود تجربه می‌کنند که یکی از آنها مربوط به روابط زناشویی است. این روابط در بارداری می‌تواند تحت تاثیر عواملی قرار گیرد که از آن جمله می‌توان به شیوه رابطه زناشویی زوجین قبل از بارداری و همچنین مفهوم روابط زناشویی در نظر زوجین، وضعیت سلامت جسمی و روانی و عوارض دوران بارداری، باورها و ویژگی‌های فرهنگی زوجین، نحوه برخورد آنها با تغییرات فیزیکی زنان طی بارداری و در ضمن ترس از صدمه به جنین در زمان نزدیکی اشاره کرد.

در بارداری محدودیت‌هایی جهت نزدیکی وجود دارد که عبارت‌اند از:

- سابقه سقط یا تهدید به سقط یا زایمان زودرس
- سابقه انقباضات خودبه‌خودی رحمی، خون‌ریزی و یا پارگی زودرس پرده دور جنین
- نارسایی دهانه رحم و همچنین تعداد زایمان‌های متعدد
- چهار تا شش هفته آخر بارداری
- سابقه فشار خون بارداری
- برخی موارد دیگر که توسط پزشک یا ماما عنوان شود.

به‌رغم موارد بالا، اگر بارداری طبیعی باشد و پزشک یا ماما مانعی برای نزدیکی زوجین عنوان نکند روابط بلامانع است و در سه ماهه سوم با نظر پزشکی که بارداری را پیگیری می‌کند نیز می‌تواند ادامه یابد. هر چند در بارداری به خصوص ماه‌های آخر باید پوزیشن و وضعیت مناسبی در حین نزدیکی در نظر گرفته شود که به شکم زن باردار فشاری وارد نیاید.

قبلا گفته بودم شاید بعضی خانم‌ها در حین بارداری به خصوص سه ماهه اول با کاهش میل جنسی روبه‌رو شوند که در برخی متون این مساله را به خستگی و تهوع ناشی از مراحل اولیه رشد جنین و جفت نسبت می‌دهند. در برخی از خانم‌ها این مساله درست برعکس اتفاق می‌افتد و به افزایش تمایلات جنسی زن در سه ماهه اول منجر می‌شود. به‌طور کلی اگر منعی برای رابطه جنسی در بارداری نیست تعامل و تماس لازم است و نوازش کردن خانم‌ها در دوران بارداری به آرامش فکری و روانی آنها کمک می‌کند و موجب می‌شود فرزند شادتری به دنیا بیاورند و پس از زایمان نیز زودتر به زندگی زناشویی خود بازگردند. بعد از تولد فرزند نیز عموما چند هفته (۴ تا ۶) طول می‌کشد تا مادران بتوانند در کنار رسیدگی به نوزاد خود را برای رابطه جنسی آماده کنند، به‌خصوص در اوایل رشد بچه ممکن است زوجین حریم خصوصی نداشته باشند تا احساسات جنسی خود را بروز دهند. توصیه می‌کنم حتما به حفظ این حریم خصوصی در هر مرحله از زندگی بپردازید تا زندگی جنسی و به دنبال آن سایر نقاط زندگی مشترک را با نشاط در کنار هم طی کنید.■