

اگر می‌خواهید نابارور نشوید این هشدارها را جدی بگیرید

برای تمام دختران جوان مادرشدن يك رویاي شیرين است، يك هدف اما گاهي مسائلي كه در نگاه اول به چشم نمي‌آيند اين روايي شیرين را برهم مي‌زنند. اين مطلب را بخوانيد تا بدانيد اين خطرات کدام‌ها هستند.

تاریخ: ۰۱ تیر ۱۳۹۱ - ۱۱:۱۸

کد خبر: ۱۸۲۴۷

سید سید

مجله اینترنتی
BARTARINHA.IR



اگر بارور نمی‌شوید قهوه و چای نخورید

برترین‌ها: چند مطالعه که در نقاط مختلف جهان انجام گرفته، نشان داده که زنانی که روزانه بیشتر از 300 میلی‌گرم کافئین در رژیم غذایی آن‌ها جای دارد قدرت باروری کاهش یافته‌ای دارند، به‌طور متوسط يك فنجان قهوه معمولی حدود 130 میلی‌گرم و يك فنجان نسکافه حدود 100 میلی‌گرم کافئین دارد. درواقع می‌توان تا 2 فنجان قهوه در روز را حد مناسبی برای نوشیدن قهوه در روز برای زنان در سن بارداری دانست اما این را هم یادتان باشد که چای، شکلات، سودا و نوشابه‌های انرژی‌زا هم حاوی مقادیر کافئین‌دار هستند اما يك تذکر مهم این‌که زنانی که قصد دارند به شیوه IVF باردار شوند حداکثر باید روزانه 50 میلی‌گرم کافئین مصرف کنند و حتي به آن‌ها توصیه می‌شود ، بهتر است قهوه یا چای ننوشند.

دکتر آلیس دورمر، متخصص زنان در دانشگاه هاروارد به تمام زنانی که مدتی است قصد بارداری دارند اما بارور نشده‌اند توصیه می‌کند که مصرف قهوه و چای خود را محدود کنند؛ «هنوز از لحاظ علمی تاثیر میزان کم کافئین روی ناباروری ثابت نشده است اما احتیاط کار بدی نیست»



سفره‌تان را هدمند کنید

برای آن‌که به قدرت باروری خودتان بیفزایید و بارداری سالمی داشته باشید باید حتماً یک برنامه غذایی مناسب داشته باشید. دکتر سوزان کار می‌گوید: «داشتن یک برنامه غذایی مناسب با غلات کامل، دانه‌های مغذی، میوه‌ها و سبزی‌های تازه، آجیل‌های مناسب (البته بدون چربی و نمک زیاد)، روغن‌های مناسب (مثل روغن زیتون)، گوشت سفید و ماهی‌های مناسب (مثل سالمون) برای خانم‌هایی که دوست دارند باردار شوند و یک بارداری سالم را بگذرانند و فرزندی سالم به دنیا بیاورند بسیار لازم است.» اگر رژیم غذایی مناسب داشته باشید و میزان قند و شیرینی‌ها، نمک و گوشتی که می‌خورید بیش از حد نباشد احتمال ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی و افزایش فشارخون در شما کاهش می‌یابد و در نتیجه قدرت باروری و سلامت بارداری شما افزایش می‌یابد. در ضمن دکتر کار می‌گوید که خوردن مواد غذایی غنی از امگا 3 هم احتمال باروری را در زنان بالا می‌برد؛ «امگا 3 جزو اسیدهای چرب ضروری برای تنظیم هورمون‌ها در زنان است و روی عملکرد سلولی هم تاثیر می‌گذارد، برای همین گنجاندن مقدار مناسبی از امگا 3 در رژیم غذایی می‌تواند احتمال باروری را در زنان افزایش دهد.»



عقریه‌های ترازو را پایین بیاورید

اضافه وزن می‌تواند روی روند آزادسازی تخمک در زنان و در نتیجه قدرت باروری آنها تاثیر بگذارد. در ضمن اضافه وزن موجب بیماری‌هایی مثل دیابت، بیماری‌های قلبی و افزایش فشارخون می‌شود که می‌توانند روی قدرت باروری زنان تاثیر بگذارد. این بیماری‌ها در عین حال می‌تواند در زمان بارداری موجب بروز عوارض و در نتیجه ختم نافرجام بارداری شوند. مطالعات هم نشان داده است، درمان‌های جدید ناباروری در زنانی که اضافه‌وزن دارند، کمتر موفق است. بخشی از تمام این مشکلات به دلیل نامنظمی‌های هورمونی است که سلول‌های چربی عامل ایجاد آن هستند. در واقع سلول‌های چربی هورمون استروژن تولید می‌کنند و این‌گونه است که اگر خانمی بیش از حد اضافه‌وزن داشته باشد سلول‌های چربی بدن او مثل قرص‌های پیشگیری از بارداری عمل می‌کنند. دکتر جرارد لتریه، متخصص غدد و فوق تخصص هورمون‌های بارداری در دانشگاه نورث‌وست می‌گوید: «مطالعات نشان داده، اندکی اضافه‌وزن در زنان ارتباطی با باروری آنها پیدا نمی‌کند اما اضافه وزن بیش از حد، به خصوص با BMI بالای 34، احتمال باروری در زنان را به شکل مشخص کاهش می‌دهد.»

عقریه‌های ترازو را بالا ببرید

بر اساس مطالعات پزشکی، می‌توان افراد با BMI بین 18/5 تا 24/9 را که توده بدنی و وزن مناسب دارند، ارزیابی کرد؛ زنانی که BMI آنها زیر 18 است کم وزن ارزیابی می‌شوند و مشخص شده است که این گروه از زنان نیز قدرت باروری کمتری نسبت به زنان دیگر دارند. برای مثال زنانی با قد 165 سانتی‌متر که 46 کیلوگرم وزن دارند با کاهش احتمال باروری خود روبه‌رو می‌شوند. مطالعات نشان داده است که میزان تخمک‌گذاری در این گروه از زنان کمتر است و حتی در برخی موارد اصلاً دوره زنانه در آنها مشاهده نمی‌شود اما خبر خوب این است که در اکثر این موارد صرفاً وزن گرفتن و رسیدن به BMI مناسب احتمال باروری را به حد طبیعی برمی‌گرداند.

ارتباط پیاده‌روی با باروری

پیاده‌روی؟ چه ارتباطی میان پیاده‌روی و قدرت باروری شما وجود دارد؟ این ارتباط به نظر شما عجیب نیست؟

اما مطالعات نشان داده که روزانه 30 دقیقه پیاده‌روی راهی ساده و ارزان برای کاهش احتمال ابتلا به بسیاری از مشکلات (از جمله بیماری‌های قلبی- عروقی و دیابت) است که آن‌ها روی قدرت باروری زنان تاثیر می‌گذارند. درضمن ورزش منظم روزانه می‌تواند وزن را به حد مناسب برساند و این‌گونه هم احتمال باروری را افزایش دهد. مطالعات دانشمندان نروژی نشان داده که پیاده‌روی جریان خون لگن و اعضای داخلی آنرا می‌افزاید و این‌گونه موجب افزایش احتمال باروری می‌شود. دکترسوزان کار، متخصص پزشکی زنان در مرکز ناباروری پات واشنگتن می‌گوید: «بسیاری از زوج‌هایی که برای درمان ناباروری به ما مراجعه می‌کنند، افرادی هستند که کار آن‌ها حالت نشسته دارد. برای مثال فردی که در تمام ساعات کار خود پشت کامپیوتر می‌گذراند جریان خون او در لگن کاهش می‌یابد، برعکس ورزش منظم و جریان خون این ناحیه را که تمام ارگان‌های مربوط به تولیدمثل در آن قرار گرفته‌اند را افزایش می‌دهد.



فرار از افکار تلخ

برخی پزشکان معتقدند که بیماری‌های روحی- روانی نمی‌توانند روی عملکرد بدن و مثلاً روی قدرت باروری زنان تاثیر بگذارد اما تحقیقاتی که در فنلاند و دانمارک انجام شده، نشان می‌دهد که درمان مناسب بیماری افسردگی می‌تواند احتمال باروری را در زنان بالا ببرد. البته برخی پژوهشگران معتقدند که ناباروری و نداشتن توانایی صاحب فرزند شدن، یکی از علت‌های عمده بروز افسردگی در زنان است و درواقع نمی‌توان گفت که درمان افسردگی احتمال باروری را افزایش می‌دهد اما مطالعات نشان داده که درمان افسردگی، حداقل با کاهش اضطراب و التهاب روحی افراد می‌تواند احتمال افسردگی را کاهش دهد. درضمن مطالعه‌ای که در دانشگاه هاروارد انجام شده نشان می‌دهد که درمان افسردگی می‌تواند احتمال موفقیت درمان‌های ناباروری مثل IVF را هم افزایش دهد. دکتر ژولین جابایفر، روان‌پزشک فعال در مرکز درمانی اکلند می‌گوید: «زنانی که به بیماری افسردگی مبتلا هستند باید قبل از اقدام به باروری به فکر درمان افسردگی خود باشند. طبیعی است، زنانی که علائم افسردگی را دارند مناسب غذا نمی‌خورند، ورزش نمی‌کنند و سبک زندگی مناسبی ندارند و طبیعی است که همه این موارد روی قدرت باروری آن‌ها تاثیر می‌گذارد.» دکتر جابایفر می‌گوید که نباید تنها به تجویز دارو فکر کرد بلکه شیوه‌های مختلف درمانی و حتی تکنیک‌هایی چون مدیتیشن، طب سوزنی و گروه درمانی هم بسیار مفید هستند.



از هر دودي دور شويد

در جهان حداقل يكصد پژوهش روي تاثيرات سيگار كشيدن (يا در معرض دود سيگار ديگران قرار گرفتن) و باروري زنان انجام شده است. دكتور ديويڊ آداسن، متخصص غدد و رئيس مركز تحقيقات غدد ويسكانسين مي‌گويد: «حتي يك مطالعه هم نبوده است كه در آن سيگار كشيدن يا در معرض دود سيگار كشيدن، بي‌ضرر آريابي شود، در تمام اين مطالعات مشخص شده است كه دود سيگار قدرت باروري را در زنان كاهش مي‌دهد.» اين پزشك متخصص مي‌گويد كه سيگار كشيدن مستقيماً باعث تخريب تخمك‌ها مي‌شود و درنتيجه احتمال باروري در هر سيكل زنانه را كاهش مي‌دهد. درضمن زنان سيگاري زودتر به سن يائسگي مي‌رسند و براي همين احتمال بارداري در اين گروه از زنان كاهش مي‌يابد. آخرين نكته هم اين‌كه دود سيگار تعادل هورموني را برهم مي‌زند و از اين طريق هم احتمال بارداري را كاهش مي‌دهد. درعين حال يادتان باشد كه احتمال سقط جنين در زنان سيگاري بالاتر است و به‌طور متوسط هم وزن كودكان زنان سيگاري پايين‌تر از ساير گروه‌هاست. درضمن مطالعات نشان داده است كه در معرض دود سيگار قرار گرفتن هم به اندازه سيگار كشيدن مضر است. دكتور آدامسن يك توصيه جالب دارد: «به تمام دختران جوان توصيه مي‌كنم از هرگونه دودي، حتي دود آتش اجاق‌ي كه براي درست كردن كباب تدارك ديده‌اند، دور بمانند.»