**[روشهای طبیعی تقویت قدرت باروری و حاملگی در خانم ها](http://www.hidoctor.ir/2937_%d8%b1%d9%88%d8%b4%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%b7%d8%a8%db%8c%d8%b9%db%8c-%d8%aa%d9%82%d9%88%db%8c%d8%aa-%d9%82%d8%af%d8%b1%d8%aa-%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%88%d8%b1%db%8c-%d9%88-%d8%ad%d8%a7%d9%85%d9%84%da%af.html/" \o "پیوند یکتا به: روشهای طبیعی تقویت قدرت باروری و حاملگی در خانم ها)**

در [**زنان و زایمان**](http://www.hidoctor.ir/category/%d8%b2%d9%86%d8%a7%d9%86-%d9%88-%d8%b2%d8%a7%db%8c%d9%85%d8%a7%d9%86/)

ابتدا خلاصه ای در مورد بچه دار شدن و مقدمه ای در رابطه با این موضوع صحبت و بعد بصورت کامل برای شما توضیح خواهیم داد.

بـچه دار شــدن می تواند یکی از هیجان انگیزترین لحظات زنــدگی زوج ها باشد. از به وجود آمدن جنین تا تولد بچه، حـامـلگی همیــشه دورانی شاد و لذت بخش بوده است.  امــا اگر برای حامله شدن مشکل داشته باشید، این دوره ممکن است برایتان توام با دشواری ها و نگرانیهـــا باشد. از هـمه ی اینها بـدتر خـرج و مـخارج و هزینه های پزشکی اسـت کـه زوج بـــرای بچه دار شدن باید متحمل شوند. اگر شـمـا و همسـرتان هـم بــرای بچه دار شدن با مشکلاتی مـواجـه هستید، شایـد دوسـت داشتــه باشید با راه های طبیعی تقویت قدرت باروری آشنا شوید.



**باروری چیست؟**

باروری به فرصت های زوجها برای بچه دار شدن برمی گردد. اگر شما قدرت باروی داشته باشید، احتمال حامله شدن شما در یک برهه از زمان وجود دارد. باوجود اینکه حاملگی فوری صورت نمی گیرد، اما اگر هم زن و هم مرد قدرت باروری داشته باشند، قادر به بچه دار شدن هستند. عوامل بخصوصی در تعیین قدرت باروری نقش دارند. برای اینکه یک خانم قدرت باروری داشته باشد، باید بتواند طی هر عادت ماهیانه اش، تخمک تولید کند و برای اینکه یک مرد قدرت باروری داشته باشد، باید بتواند اسپرم قوی و سالم تولید کند که قادر به بارور کردن این تخمک باشد.

با اینکه داشتن قدرت باروری چیز ساده ای به نظر می رسد، اما مسئه ای کاملاً پیچیده است. این به آن دلیل است که عوامل مختلفی در تعیین آن دخیل هستند. چیزهایی مثل رژیم غذایی، ورزش، و سلامت عمومی فرد تاثیر شگرفی بر توانایی باروری دارند. این یکی از دلایلی است که چرا خیلی از زوج های ایرانی با مشکلات باروری روبه رو هستند.

**تغذیه صحیح**

داشتن تغذیه خوب تاثیر بسیار زیادی بر قدرت باروری شما دارد. یک رژیم غذایی متعادل به تنظیم هورمون ها و تغذیه دستگاه تناسلیتان کمک می کند. همچنین باعث می شود وزنتان هم در حالت نرمال بماند که در قابلیت باروری نقش مهمی ایفا میکند. حامله شدن برای خانم هایی که کمبود وزن یا اضافه وزن زیادی داشته باشند دشوارتر می شود چون میزان چربی بدن نقش مهمی در تولید هورمون های جنسی دارد.

**گنجاندن برخی ویتامین ها و مواد معدنی در رژیم غذاییتان اهمیت بسیار زیادی دارد:**

ویتامین C و آنتی اکسیدان ها: این ویتامین ها از نقص یافتن اسپرم جلوگیری می کند و جنبندگی آن را افزایش می دهد. همچنین میزان استرس را در تخمک ها و دستگاه تناسلی کاهش می دهد.  
روی: کمبود این ماده موجب کاهش یافتن میزان هورمون تستوسترون و اسپرم در مردها می شود.  
کلسیم و ویتامین D: مصرف روزانه این موادمغذی به افزایش قابلیت باروری در آقایون کمک می کند.  
اگر برای باردار شدن مشکل دارید، باید از مصرف برخی موادغذایی و شیمیایی خودداری کنید:

**الکل:**

الکل تا %50 باعث کاهش قابلیت باروری می شود. این ماده همچنین تولید اسپرم را کاهش داده و تولید اسپرم های غیرعادی و نابهنجار را افزایش می دهد.  
کافئین: کافئین که در قهوه، چای، شکلات، و نوشابه یافت می شود، قابلیت باروری را هم در خانم ها و هم در آقایون کاهش می دهد. حتی خوردن یک فنجان کوچک قهوه در روز هم شانس بچه دار شدن شما را پایین می آورد.  
زنواستروژن: اینها استروژن هایی هستند که در مواد شیمیایی محیطی و آفت کش ها یافت می شود. برخی از غذاها نیز ممکن است این ماده را در خود داشته باشند که اگر مصرف شود، تنظیم هورمونی شما را مختل می کنند که یکی از مهمترین عوامل در عدم باروری است.

**ورزش :**  
ورزش متعادل نیز می تواند راه خوبی برای تقویت قابلیت بارداری باشد. ورزش اگر با یک رژیم غذایی خوب و سالم همراه شود، باعث می شود بتوانید وزن بدنتان را در حد سلامت نگه دارید. چربی اضافی باعث افزایش میزان استروژن در بدن می شود که چرخه ی باروری خانم ها را از توازن خارج میکند. ورزش کمک می کند تا این چربی اضافی را بسوزانید و سطح هورمون های بدن را به حالت نرمال برگردانید. اما توجه داشته باشید که در ورزش هم نباید افراط کنید چون ورزش بیش از حد باعث صدمه زدن به باروری می شود. بهترین ورزش ها، ورزش های هوازی سبک مثل پیاده روی، شنا و دوچرخه سوای است.

**مکمل های گیاهی**

گیاهان از دیرباز برای تقویت قدرت باروری استفاده می شدند و می توان آنها را نوعی درمان طبیعی به حساب آورد. اما چون برخی از داروها ممکن است قدرت بالایی داشته باشند، بهتر است قبل از مصرف هرنوع مکمل گیاهی از متخصص آن کمک بگیرید.

Chasteberry: این گیاه با تحریک غده هیپوفیز به تقویت قابلیت باروری کمک می کند. این غده مسئول تولید هورمون های جنسی مثل استروژن، پروژسترون، و تستوسترون است. این ماده گیاهی با متوزن کردن هورمون های جنسی به این امر کمک می کند.  
Dong Quai: این یک گیاه باروری چینی است که از دیرباز برای رفع مشکلات مربوط به قاعدگی مورد استفاده قرار می گرفته است. این ماده همچنین به متوازن کردن میزان استروژن در بدن و بالا بردن احتمال لقاح کمک می کند.

<http://www.hidoctor.ir>