اليك كيف تزيدين خصوبتك في الربيع

تزيد نسبة الخصوبة لدى الكثير من الكائنات الحيّة في أشهر الربيع. يرتبط هذا الوقت من العام بأعدد من الحمل أكثر من أي فصل آخر ، وتُظهر الدراسات الحديثة أن نسبة نجاح علاج أطفال الأنابيب يزيد بنسبة 5 في المائة خلال هذا الموسم.

وليس من قبيل الصدفة ، أن الطقس الأكثر دفئًا يتسبب في عدد من التغييرات الهرمونية المهمة في الجسم ، والتي تؤثر على كل شيء بدءًا من نهار الإباضة إلى مقدار الطاقة التي تتحلين بها في غرفة النوم ، والتي تضيف جميعها إلى أن تجعل هذا الوقت الأكثر خصوبة للجميع.

لماذا تفقد الأمهات هويتهن وكيف يمكنهن إستعادتها؟

لذلك اليك بعض الطرق التي يجب إتباعها لزيادة الخصوبة في الربيع:

1. **إذهبي الى الخارج**

ترتبط الغدة النخامية بالعصب البصري ، وهو حساس لأشعة الشمس. وبما أن الغدة النخامية هي التي ترسل الرسائل إلى المبايض لإنتاج هرمون الاستروجين ، فمن المنطقي أن الأيام التي تتمتع بالكثير من الضوء قد تزيد الإباضة ، وبالتالي ، فرصك في الحمل.

يعمل ضوء الشمس أيضًا على رفع مستويات فيتامين "د" ، والذي يرتبط نقصه بالعقم. يبدو أن فيتامين (د) يلعب دورًا كبيرًا في الإباضة. إذ تشير الدراسات الحديثة أيضًا إلى أنه يساعد على تهدئة استجابة الجسم المناعية للبيض المخصب ، مما يجعل الغرس أكثر احتمالاً .

2. **قومي بالتمارين الرياضية**

الحفاظ على نسبة صحية من الدهون في الجسم أمر حيوي للصحة الإنجابية. تفرز الأنسجة الدهنية عددًا من الهرمونات ، بما في ذلك هرمون الاستروجين ، والذي يمكن أن يعرقل التوازن الدقيق للجسم ويمنع التبويض.

فقط لا تفرط التمرّن في الصالة الرياضية. قد تؤدي ممارسة الرياضة المفرطة إلى إعاقة فرصك في إنجاب الأطفال بشكل خطير ، وفقًا لإحدى الدراسات التي وجدت أن "تمارين المرأة الخارقة" جعلت مشاكل الخصوبة أكثر عرضة ثلاث مرات.

اهدفي إلى ممارسة التمارين ثلاث مرات في الأسبوع والبقاء داخل مؤشر كتلة الجسم السليم من 18.5 إلى 24.9.

فوائد الجوافة للحامل

3. **خذي قسطا من النوم**

إذا كنت على وشك الخضوع لعمليات التلقيح الصناعي ، فهذا بالتأكيد وقت مناسب من السنة. وجدت دراسة أجرتها مستشفى كونتيس أوف تشيستر ومستشفى ليفربول النسائي أن مرضى التلقيح الاصطناعي يحتاجون إلى عدد أقل من الأدوية لمساعدتهم على الإباضة خلال أشهر الربيع وكان احتمال الحمل لديهم ضعفيًا مقارنةً بالشتاء.

قد يكون هذا بسبب انخفاض مستويات هرمون الميلاتونين ، وفقًا للدكتور سيمون وود الذي قاد الدراسة ، والتي تؤثر أيضًا في تنظيم النوم ، على الأنسجة التناسلية.

حتى لو لم تكن تتحضر للتلقيح الاصطناعي ، فإن الدخول في عادات نوم جيدة يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات الميلاتونين ، وبالتالي يساعد في الحفاظ على توازن هرموني صحي. تأكد من أن غرفة نومك مظلمة تمامًا في الليل واهدف إلى النوم لمدة ثماني ساعات.

في الصباح ، تخلص من هذه الستائر واستمتعت بأكبر قدر ممكن من ضوء النهار الطبيعي.

مشاكل شائعة في الثلث الأخير من الحمل

4. **تناولي أكل موسميا**

هناك سبب لتوقفك عن تخيل العشاء المشوي حولك الآن. عندما يكون الطقس أكثر دفئًا والطعام أكثر وفرة ، نتوقف عن حنين الكربوهيدرات الكثيفة الطاقة مثل البطاطا والمعكرونة ، وبطبيعة الحال نتناول وجبات أخف وأكثر تنوعًا. هذه أخبار رائعة لخصوبتك

لأن الفواكه والخضروات الناضجة في هذا الوقت من العام – مثل البروكلي والهليون والسبانخ والراوند والتوت ، على سبيل المثال كلها في ذروة قيمتها الغذائية ، لذلك سوف تكون معبأة مع مضادات الأكسدة والمواد المغذية الأخرى المفيدة التي تفيد صحتك الإنجابية.

تعتبر المكسرات والبذور والأطعمة المنبثقة جيدة بشكل خاص حيث أنها مليئة بفيتامين E المعزز للكبد.

مواضيع أمومة أخرى:

7 وضعيات يوغا خلال الحمل

أمور لن يخبرك أحد عنها قبل أن تصبحي أمًّا

ما يمكن ان يخبرك شكل حملك عن جنس مولودك؟

6 نصائح أساسية من الأمهات للأمهات!

صعوبة رعاية الطفل بحسب الدراسات