

كيف تزيد المرأة فرص الحمل عندما تكون الدورة غير منتظمة؟

تحدث الدورة الشهرية المنتظمة كل 21 إلى 36 يومًا، وهذا يختلف من سيدة إلى أخرى. يعني هذا الأمر، أن المرأة لديها حوالي 11-13 فرصة إلى حدوث الحمل سنويًا.

أمًا بالنسبة لحالة عدم انتظام الدورة الشهرية، فتقل فرص حصول الحمل. يصبح هذا الأمر متعب نفسيًا للمرأة بعد مرور فترة من الوقت على محاولة الإنجاب.

تُعرّف الدورة غير المنتظمة، بدورة ينزل بها الحيض بفترة تزيد عن 36 يوم أو تقل عن 21 يوم أو تكون متغيرة المدة كل شهر. يوجد أسباب عديدة لعدم انتظام الدورة الشهرية ومن بينها عدم حدوث تبويض، تكيس المبايض، السمنة، اضطراب الهرمونات أو الإكثار من ممارسة التمارين الرياضية بطريقة مكثفة ومجهدّة...

ويمكن للمرأة أن تحسّن فرص الحمل في هذه الحالة من خلال المساعدة على تنظيم الدورة الشهرية، من خلال إتباع عدد من النصائح، تعرفي عليها:

- الحرص على إتباع نظام غذائي صحي وسليم والإكثار من تناول الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة.
- المحافظة على الوزن والرشاقة، وثبات وزن صحي، من خلال تخفيض الوزن في حال السمنة أو زيادة الوزن في حال النحافة الشديدة.
- تناول المكملات الغذائية، التي تغذي الجسم وتقدّم ما ينقصه من معادن وفيتامينات وعناصر غذائية، وتهيئة الجسم للحمل وتعزيز فرص حدوث التبويض.
- الحرص على ممارسة التمارين الرياضية باعتدال.
- تحديد وقت التبويض ممارسة علاقة حميمة خلال هذه الفترة لتعزيز فرص حدوث الحمل.
- الحرص على حصول علاقة بين الزوجين بصورة منتظمة بمعدل 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، للتخلص من القلق والتوتر وضمان حدوث الحمل.

في حال لم تساعد الطرق الطبيعية السابقة على حدوث الحمل فينصح

باللجوء الى ساعده الطبيب على الفور وعدم تأجيل الموضوع.