

هذه النصائح ستساعدك على الانجاب

يمكن أن يكون الانجاب عملية سهلة بالنسبة للبعض ، ولكنها صعبة للغاية بالنسبة للآخرين . ولكن بغض النظر عن المكان الذي تقف فيه ، هناك خطوات فعالة وكفؤة لجميع الأزواج يجب أن تأخذها بعين الاعتبار لزيادة خصوبتهم ، تحسين فرصهم في الحمل ، وإنجاب طفل صحي .

1. تناول طعام عضويًا وموسميًا

ركز على تناول الطعام العضوي والموسمي بهذه الطريقة ستعرف أن المنتج أقل احتمالاً بكثير للتأثر بالهرمونات والمبيدات الحشرية والمواد الحافظة المضافة والمواد الكيميائية والمواد المضافة الغنية بالسكر. جرب وتناول الطعام في أنظف حالة غذائية ممكنة ، وهو ما يعني شراء الأطعمة العضوية حيث يمكنك ، وليس الإفراط في المعالجة أو الإفراط في طهي المكونات ، ووجود نظام غذائي نباتي غني بالألوان للفواكه والخضراوات الموسمية والملونة (تذكر ، الخضروات ذات الألوان الأكثر قتامة لها قيمة مضادة للأكسدة عالية).

لكن هذا لا يعني حرمان نفسك أو تجويع نفسك. يمكنك تناول الوصفات التي نتوق إليها جميعًا خلال أي موسم ، ولكن يمكنك إنشاء إصدارات أكثر صحة تتذوقها بنفس الجودة.



2. إذا كنت لا تزال تدخن ، توقف

يجب عليك التوقف عن التدخين لأن هذا يمكن أن يسبب تلف بطانة الرحم والبيض والحيوانات المنوية ، ولكن أيضا يؤثر سلبا على صحة طفلك ، ناهيك عن سبب جميع أنواع المضاعفات في الحمل.

يمكن أن يؤثر التدخين على صحة هرموناتك ، ولكنه يؤدي أيضًا إلى مشاكل في نمو الطفل. يمكنهم أيضًا تقليل الرغبة الجنسية وإلحاق الضرر بالحيوانات المنوية. الكبد هو العضو الرئيسي في الجسم المسؤول عن معالجة السموم. إذا كان الكبد مشغولاً أو مثقل بالكحول أو السموم المعالجة ، فإنه لا يستطيع أن يقوم بأحد وظائفه الرئيسية الأخرى وهو تنظيف أي مواد أو هرمونات في الجسم تحتاج إلى تعطيل ، وإلا فإنها تبدأ بنفسها لديك آثار جانبية ضارة على

خصوبتك. يمكن أن يؤدي أيضا إلى زيادة هرمون الاستروجين في الجسم وانخفاض مستويات هرمون البروجسترون ، ومزيج من ذلك لا يفضي إلى الخصوبة .

3. التعامل مع التوتر (ولكن ليس من خلال الكافيين)

على الرغم من عدم وجود ارتباط مباشر بين الإجهاد وضعف الخصوبة ، هناك دراسة تظهر ان الكثير من الإجهاد ينشط استجابة رحلة في الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول هرمون التوتر وحالة دائمة عالية محزر. هذا يمكن أن يبدأ في خلق خلل في هرمونات الخصوبة ، والتي يمكن أن تؤثر على الأعضاء في الجسم ، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ومشاكل النوم وانخفاض الرغبة الجنسية. يمكن أن تؤدي أيضا مستويات الإجهاد العالية إلى اتخاذ خيارات غير صحية في نمط الحياة لمساعدتنا على التعامل معها ، مثل تناول الكثير من السكر للراحة أو التدخين.

4. خذ الفيتامينات الجيدة

إذا كنت تتناول وسائل منع الحمل على المدى الطويل - وخاصة حبوب منع الحمل عن طريق الفم - أن تدرك أنها قد تسبب النقص في بعض الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها جسمك للخصوبة المثلى، والتي هي أكثر من سبب لتناول الطعام الناحية التغذوية واتخاذ تكملة جيدة متعددة الفيتامينات.

5. ممارسة الجنس في كثير من الأحيان

مارس الجنس في كثير من الأحيان وطوال الدورة - غالبا ما اضطر إلى تذكير زوجين حول هذا الأمر. نعم، نافذة خصبة مهم من حيث تحسين فرص الإخصاب وعندما يتعرض البيض إلى الحيوانات المنوية، ولكن المشكلة هي أن الناس يمكن أن تصبح أيضا أكد وركز على هذا فقط والجنس يمكن أن تصبح العملية العسكرية بدلا من دواعي سروري .