أهم النصائح لزيادة فرص الحمل

بمجرد أن تتخذ المرأة قرار الإنجاب فآخر أمر ترغب به هو الإنتظار مطولاً لحدوثه. يوجد عدد من الأمور التي يجب أن تكون ضمن أسلوب حياتك ونظامك عيشك خلال الفترة التي تسبق حصول الحمل والتي تضمن زيادة فرص الحمل.

اليك أهم النصائح التي تزيد من فرص حملك:

التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل: ينصح بالتوقف عن استخدام وسائل منع الحمل قبل فترة جيدة من البدء بمحاولة الحمل لأن الجسم يحتاج الى وقت لكي يعود الى طبيعته ولتنظيم الدورة الشهرية لكي تتمكني من حساب موعد التبويض بطريقة دقيقة.

المحافظة على الوزن: ينصح بالحصول على وزن طبيعي، لا يكون وزنك أكثر من الطبيعي أو أقل. يؤثر الوزن في حدوث فرص الحمل بسبب حصول خلل في الهرمونات، الأمر الذي يؤثر بالخصوبة ويزيد إحتمال حصول الإجهاض.

مراقبة الدورة الشهرية: بعد التوقف عن وسائل منع الحمل يجب الإنتظار لحدوث الحمل لكي تنتظم الدورة الشهرية ثم البدء بحساب موعد التبويض وحيث يمكن تسهيل هذه العملية من خلال استخدام تطبيق مخصص لذلك.

كما عليك الحرص على ممارسة علاقة حميمة قبل التبويض بوقت جيد من أجل زيادة فرصة تلقيح البويضة.

الإمتناع عن التدخين والكحول: يقلل التدخين واستهلاك الكحول من فرص حدوث الحمل.

الإبتعاد عن الإجهاد: يؤثر التوتر والأجهاد على التبويض لذا عليك الإسترخاء قدر المستطاع والإبتعاد عن كافة الأمور التي تسبب لك بالتوتر والتعب النفسي والقلق. حتى القلق بشأن الحمل يؤثر سلبًا على صحتك الجسدية والنفسية.

ممارسة رياضة اليوغا: ينصح بممارسة اليوغا للتخلص من التوتر والقلق ومساعدتك على الإسترخاء.

متابعة الحمل مع الطبيب: ينصح بزيارة الطبيب ومتابعة حالة الحمل

معه بعد مرور فترة على المحاول على الحمل.