

5 نصائح تساعدك على الحمل بتوأم

من المتعارف عليه ان الحمل بتوأم هو أمر وراثي بالدرجة الأولى، فالجينات الوراثية هي التي تحتمّ امكانية الحمل بتوأم ام لا. يبحث العديد من الأزواج عن اساليب تساعد المرأة على الحمل بتوأم، وفي ما يلي مجموعة من النصائح تتعلق الأمر:

1- زيادة نسبة حمض الفوليك

حمض الفوليك من الفيتامينات الضرورية التي تحتاج المرأة الى تناولها خلال التخطيط للحمل والأشهر الأولى منه لما لها من فوائد كبيرة في الحد من اصابة الجنين بتشوهات خلقية. ووفقا للأبحاث، فإن زيادة استهلاك حمض الفوليك يزيد من فرص المرأة للحمل بتوأم.

2- تناول منتجات الألبان والبطاطا

وفقا للدراسات، إن حرص المرأة الحامل على تناول منتجات الالبان وخاصة اللبن يزيد من احتمالية الحمل بتوأم لان اللبن غني بالهرومونات التي تحفز نمو البويضات. أما في ما يتعلق بالبطاطا، فهي غنية بمواد كيميائية تزيد من تحفيز المبايض الأمر الذي يساعد على إنتاج أكثر من بويضة خلال فترة التبويض.

3- استخدام حبوب منع الحمل

ان امتناع المرأة عن تناول حبوب منع الحمل قد يكون سبباً يساعد على حملها بتوأم. فجسم المرأة بحاجة الى وقت لكي يستعيد عمله الطبيعي بعد التوقف عن تناول هذه الأدوية الامر الذي يساهم في زيادة نسبة الهرمونات أكثر من الطبيعي بعد الدورة الشهرية، ما يزيد من فرصة ان تكون هناك بويضتان متاحتان في الرحم الامر الذي يساهم في انجاب توأم.

4- زيادة فترة الرضاعة الطبيعية

تلعب الرضاعة الطبيعية دورا مهما في الحمل خاصة إذا كانت لفترة كبيرة من الاشهر عند إنجاب الطفل الأول. وهي تزيد من فرصة الحمل بتوأم خاصة اذا تمت علاقة التبويض خلال فترة الرضاعة.

5- انجاب اكثر من ولد

بينت الأبحاث انه كلما زادت المرات التي حدث فيها حمل، كلما كان أسهل على جسم المرأة انتاج بويضات عديدة أثناء التبويض، ما يضاعف فرص الحمل بتوأم.

إليكِ مجموعة من الحقائق التي لا تعرفينها عن الحمل بتوأم في هذا الفيديو!