

6 عوامل مذهشة تزيد من فرصتك في الحصول على توأم!

عليك أن تعتمد كثيرًا على الطبيعة الأم عندما يتعلق الأمر بنوع جنينك ووراثةك ، ومع ذلك ، إذا كنت تريد فعلا ان تحصل على توأم ، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها .

كيفية الحمل بتوأم:

• تاريخ عائلتك

حتى إذا كان شريكك لديه توئم في عائلته ، فإن ذلك لا يحدث فرقا . الأمر كله يتعلق بالمرأة لأنك أنت الشخص الذي ينتج البيض ، لذا إذا كنت أنت أو أمك شق من توأمان ، أو ربما أختك لديها أطفال متعددين ، فعندئذ سيكون من المرجح أن تحملين بأكثر من واحد .



• أسلوب حياتك

النساء اللواتي لديهن نظام غذائي قليل الدسم ، ولا سيما النباتيات ، أقل عرضة للحمل بتوأم من النساء اللواتي يتناولن منتجات الحليب واللحوم. الأسباب المحتملة لهذا هي التغيرات الهرمونية الخفية في الأشخاص الذين يعانون من هذه الحميات المختلفة ، وكذلك ربما شخصًا لديه نظام غذائي أعلى من الدهون يحتوي على مؤشر كتلة جسم أعلى (BMI) - هذا هو مقياس للتحقق من مدى صحة وزنك بالنسبة إلى طولك.

ومع ذلك ، حتى لو كنت نتاتية ، هناك الكثير من الأطعمة الخارقة للخصوبة التي يمكنك البدء في إضافتها الى نظامك الغذائي إذا كنت تحاولين الحمل - سواء كان ذلك رضيعًا واحدًا أو اثنين!

هناك أيضا فكرة أنه إذا كنت حاملا عندما كنت تأخذين حبوب منع الحمل ، أو بعد التوقف عن أخذها بوقت قصير ، فأنت أكثر عرضة للحمل بتوأم. ويقدر ما يمكن أن يكون ذلك صعبا ، فإن الفكرة وراء هذه النظرية هي أنه خلال أول دورة بعد خروج الحبة ، يمر جسمك بمرحلة إعادة تنظيم الهرمونات ويمكن إطلاق المزيد من البويضات.



▪ عدد الأطفال لديك

من المحتمل أن تكون هذه مجرد حالة من الاحتمالات - لكن الأبحاث تشير إلى ان المزيد من الأطفال الذين لديك ، زاد احتمال حدوث مضاعفات في مرحلة معينة من الحمل. ويعتقد أيضا أن فرصك في الحمل بتوائم أعلى إذا كان لديك توأمان بالفعل.

كلما زاد عدد أطفالك ، كلما زاد احتمال حملك بأكثر من جنين. هناك أيضا احتمال أنك إذا كنتِ تحمليين دائماً بسهولة في الماضي ، فأنت في الأساس تنتجين البويضات بشكل جيد.



▪ عمر الأم

تعتبر التوائم الثنائية والثلاثية أكثر شيوعاً في النساء في الثلاثينيات والأربعينات. هذا يتعلق بالطريقة التي يعمل بها المبيضين وكيف تتغير وظائفهم مع تقدم العمر ، لذلك قد تطلق أكثر من بيضة واحدة كل شهر.



▪ من أين أنت

ترى أوروبا الغربية حوالي 60 حالة حمل بتوأم ، في حين أنها أكثر ندرة في جنوب شرق آسيا. وفي الوقت نفسه ، في نيجيريا ، يشكل التوأم واحداً من كل 20 أو 30 حالة حمل! لا توجد نظريات حقيقية ، ولكن من المثير للاهتمام إذا كنت نيجريا وتعيش في بلد آخر ، فأنت أقل احتمالاً لتحمل مضاعفات أكثر مما لو كنت مقيماً في نيجيريا.



▪ علاج الخصوبة

واحد من أكبر الأسباب التي يمكن أن تعزز احتمال الحمل بأكثر من طفل واحد هو الحصول على علاج الخصوبة ، مثل التلقيح الاصطناعي. يقول أحد الأطباء الأخصائيين انه عندما بدأت عمليات التلقيح الصناعي تؤدي ثمارها بالفعل في الولايات المتحدة خلال السبعينيات والثمانينيات ، تضاعفت معدلات التوائم إلى حد كبير". "يعود الأمر

إلى إعطاء جسمك العقاقير لتحفيزها على الإباضة وإنتاج البيض".

