

٦ عوامل مدهشة تزيد من فرصتك في الحصول على توأم!

عليك أن تعتمد كثيراً على الطبيعة الأم عندما يتعلق الأمر بنوع جنينك ووراثتك ، ومع ذلك ، إذا كنت ت يريد فعلاً أن تحصل على توائم ، فهناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها .

كيفية الحمل بتوائم:

• تاريخ عائلتك

حتى إذا كان شريكك لديه توأم في عائلته ، فإن ذلك لا يحدث فرقاً . الأمر كلّه يتعلّق 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 بتوائم من النساء اللواتي يتناولن منتجات الحليب واللحوم. الأسباب المحتملة لهذا هي التغيرات الهرمونية الخفية في الأشخاص الذين يعانون من هذه الحميات المختلفة ، وكذلك ربما شخصاً 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 نباتية ، هناك الكثير من الأطعمة الخارجية للخصوصية التي يمكنك البدء في إضافتها إلى نظامك الغذائي إذا كنت تحاولين الحمل - سواء كان ذلك رضيعًا واحدًا أو اثنين!

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



• عدد الأطفال لديك

من المحتمل أن تكون هذه مجرد حالة من الاحتمالات - لكن الأبحاث تشير إلى أن 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 أيضًا احتمال أنك إذا كنت تحملين دائمًا بسهولة في الماضي ، فأنت في الأساس تنتجين البویضات بشكل جيد.



• عمر الأم

تعتبر التوائم الثنائية والثلاثية أكثر شيوعاً في النساء في الثلاثينيات والأربعينيات. 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 نيجيريا 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 تؤتي ثمارها بالفعل في الولايات المتحدة خلال السبعينيات والثمانينيات ، تصاعدت معدلات التوائم إلى حد كبير". "يعود الأمر إلى إعطاء جسمك العقاقير لتحفيزها على الإباضة وإنتاج البيض".

