

# 7 نصائح للأزواج اللذين يحاولون الإنجاب

بعد إنجاب ثلاثة أطفال في غضون أربع سنوات ، يبدو أن الناس يعتقدون أن زوجي وأنا خبراء في فن الحمل الدقيق. أرددنا أطفالنا متتاليين ، بعد أن رأينا الروابط القوية التي تربط بين زوجي وشقيقه. لكن محاولة الحمل يمكن أن تكون صعبة بشكل مدهش. حتى مع التكنولوجيا الطبية الحالية ، فإن الحمل بعيد المنال بشكل مفاجئ للعديد من الأزواج.

## المكافحة بعد محاولة العديد من نصائح محاولة الإنجاب:

حملت بطيلي الثاني 9 أشهر من بعد ولادة طفلتي الأول ، لكن الحمل الثالث كان أكثر تحدياً . كنا نحاول أن نحمل لأكثر من عام ، مستكشفين كل محاولات فهم الأفكار التي يتم همسها بين الأصدقاء ومشاركتها في كتيبات من الأطباء. فيما يلي بعض من أكثر البرامج التي أثبتت جدواها في محاولة الحصول على نصائح للأزواج الذين يرغبون في الحمل الآن.



**محاولة الإنجاب بعض تطبيق نصائح محاولة الإنجاب التي تعمل فعلاً :**

**نصائح يمكن أن تساعد في الحمل بشكل أسرع:**

**مخطط التبويف:** لنبدأ بدورة لتجديد المعلومات في علم التشريح البشري: تقوم أجسام النساء بإطلاق بيضة شهرية ، عادة بعد أسبوعين

من إنتهاء الدورة الشهرية. الوقت الذي يستغرق يومين أو ثلاثة أيام عندما تتجه البيضة نحو الرحم هي فرستها للقاء الحيوانات المنوية وتصبح مخصبة ، وتحول إلى طفل. لتعطيم قدرتك على إخضاب البوبيضة خلال هذا الوقت ، يجب عليك تتبع فتراتك <sup>وقت الإباضة المتوقع</sup> مع تقويم أو تطبيق على التلفون. ينصح أيضاً بتدوين درجة حرارتكم وسؤالك أو اختبارها بمجموعات الإباضة لتحديد لها بشكل أكبر عندما تكون جهودك أكثر نجاحاً.

**نصائح محاولة الإنجاب للحصول على طفل سعيد وصحي**

**تناول الفيتامينات:** تحتاج المرأة إلى حبوب ما قبل الولادة الجيدة إلى أن تبدأ قبل فترة طويلة من الحمل. تأكد من حصولك على 400 مكغ على الأقل من حمض الفوليك خلال فترة المحاولة للإنجاب.

ممارسه الرياضه. من المرجح أن تكوني في حالة وزن صحي للحمل إذا مارست الرياضة - هذه واحدة من نصائح المحاولة للإنجاب التي لا تساعد فقط على حملك بشكل أسرع ، بل تساعد الحمل على النجاح. كما يمكن أن يؤدي التمارين المنتظم إلى تقصير دورة الإباضة ، مما يزيد من فرصك في الحمل بشكل أسرع.

**التوقف عن تدخين السجائر:** اذ انه قد ثبت أن السجائر تقلل خصوبة النساء .



**اطلبي من ريك تجنب الصويا :** اذ أظهرت العديد من الدراسات أن الصويا يقلل من عدد الحيوانات المنوية لدى الرجل ، لذلك لا يمكن أن يضر بالتحفيظ من تناوله.

لا تتوتر: من الصعب عدم الانغماض الكامل في احتمال الحمل (أو بالأحرى عدم القدرة على الاحتمال) ، حيث يشعر المرأة أحياناً بأن الاحتمالات تتكدس ضده مع وجود واحد من كل ستة أزواج يفيد حالياً بعدم القدرة على الحمل بعد 12 شهراً من المحاولة). وجدت أن جلسات التدليك المنتظمة ساعدتني على التهدئة ، والعديد من النساء اللواتي يحاولن الحصول على نصائح تتضمن اقتراحات مثل العلاج بالابر أو الوخز بالإبر لزيادة الخصوبة.

**مارسا الجنس:** صحيح ، هذا واحد من التفاصيل الهامة. التوقيت مهم ، وكذلك الجاذبية ، حيث يمكن المفتاح الكبير في وصول الحيوانات المنوية إلى البيضة حيث يمكنها القيام بعملها. دائمًا ما يكون ضمان هزة الجماع وإمالة وركي المرأة إلى الأعلى بعض الاقتراحات الأولى للأزواج اللذين يحاولون الإنجاب. لا يمكن أن يضر قليلاً شحم الخصوبة وبعض شرائط اختبار الإباضة ، إما. هناك الكثير من الخيارات المتاحة في الوقت الحاضر دون وصفة طبية !