

# 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. أردنا 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 بطفلي الثاني 9 أشهر من بعد ولادة طفلي الأول ، لكن الحمل الثالث كات أكثر تحدياً. كنا نحاول ان 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 اللذين يرغبون في الحمل الآن.



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

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

مخطط التبويض: 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 فرصتها للقاء الحيوانات المنوية وتصبح مخصبة ، وتتحول إلى طفل. لتعظيم قدرتك على إخصاب البويضة خلال هذا الوقت ، يجب عليك تتبع فتراتك ووقت الإباضة المتوقع مع تقويم أو تطبيق على التلفون. ينصح أيضاً بتدوين درجة حرارتك وسوائلك أو اختبارها بمجموعات الإباضة لتحديد شكل أكبر عندما تكون جهودك أكثر نجاحاً.

نصائح محاولة الإنجاب للحصول على طفل سعيد وصحي

تناول الفيتامينات: تحتاج المرأة الى 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 الرياضة. 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 التمرين المنتظم إلى تقصير دورة الإباضة ، مما يزيد من فرصك في الحمل بشكل أسرع.

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



**اطلبي من ريكك تجنب الصويا:** إذ أظهرت العديد من الدراسات أن الصويا يقلل من عدد الحيوانات المنوية لدى الرجل ، لذلك لا يمكن أن يضر بالتخفيف من تناوله.

**لا تتوتر:** من الصعب عدم الانغماس الكامل في احتمال الحمل (أو بالأحرى عدم القدرة على الاحتمال) ، حيث يشعر المرء أحيانًا بأن الاحتمالات تتكدر ضدك مع وجود واحد من كل ستة أزواج يفيد حاليًا بعدم القدرة على الحمل بعد 12 شهرًا 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 بالابر لزيادة الخصوبة.

**مارسا الجنس:** صحيح ، هذا واحد من التفاصيل الهامة. التوقيت مهم ، وكذلك الجاذبية ، حيث يكمن 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 قليلا شحم الخصوبة وبعض شرائط اختبار الإباضة ، إما. هناك الكثير من الخيارات المتاحة في الوقت الحاضر دون وصفة طبية!