

هفته ۱ و ۲

پیش از بارداری

سه ماهه اول

سه ماهه دوم

سه ماهه سوم

وضعیت جنین

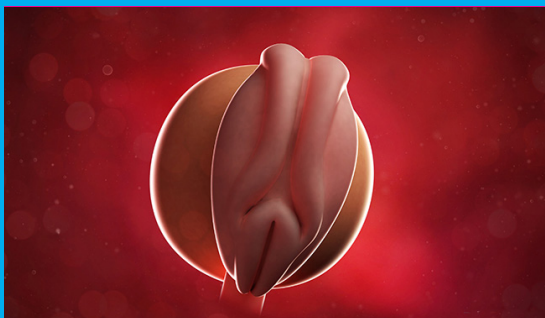


مرحله لقاح

در این مرحله هنوز جنین قابل رویت نیست فقط یک تخمک دلوپس و تعداد زیادی اسپرم مشتاق برای ایجاد جنین وجود دارند. تخمک گذاری یعنی اینکه الان، رحم شما در حال آماده شدن است، برای ورود یک تخمک لقاح یافته، گرچه، شما تا ماه آینده از لقاح موفقیت آمیز اسپرم و تخمک، اطمینان پیدا نخواهید کرد.

چطور می توانید بگویید در هفته ی اول بارداری هستید، وقتی که حتی برای متخصصان هم این عمل دشوار است که زمان لقاح را دقیق معین کنند. حتی اگر اشتباهی در شروع پرئودتان نباشد، تعیین روز دقیق تخمک گذاری می تواند مشکل باشد. یعنی، اسپرم منتقل شده به بدن شما ممکن است روزها پیش از آنکه توسط تخمک پذیرفته شود در بدن تان سرگردان باشد. همچنین، ممکن است تخمک در بدن شما یک یا دو روز منتظر پیدا شدن اسپرم های متاخر باشد! بنابراین برای اینکه به تمام بارداری ها زمانی استاندارد بدهیم، بیشتر متخصصان اولین روز از آخرین قاعدگی شما را به عنوان خط شروع ۴۰ هفته بارداری، انتخاب می کنند.

هنوز هم گیج هستید؟ این را به عنوان سرآغاز بپذیرید و دو هفته را به طور تقریبی اضافه کنید (بین ۴۰ تا ۴۲ هفته) قبل از آنکه حتی باردار باشید!



وضعیت بدن شما



آخرین قاعدگی شما

الآن آخرین پرئود شما آغاز شده است (یا حداقل برای مدتی، آخرین) یعنی لایه بیرونی رحم ریزش می کند و با خودش تخمک نابارور آخرین ماه را پایین می آورد. ولی این تمام ماجرا نیست. دوره جدیدی رو به آغاز است، دوره ای که نقطه ی شروع بارداری شماست.

دوره قاعدگی شما توسط تعدادی از هورمون ها در همکاری با یکدیگر شروع می شود. شروع آن با (FSH) هورمون محرک فولیکولی است همانطور که فولیکول ها به بلوغ می رسند، هورمون دیگری به نام استروژن تولید می کنند.

استروژن دو کار انجام می دهد:

- ۱ استروژن باعث رشد مخاط رحم می شود. ضخیم شدن مخاط رحم برای جایگزین شدن توده سلولی جنینی و تشکیل جفت ضروری است.
- ۲ وقتی استروژن به میزان کافی بالا برود، آن زمان، هورمون دیگری به نام LH را آزاد می کند.

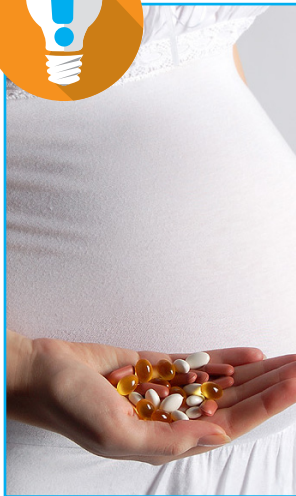
این تغییر در مقدار LH باعث می شود بالغ ترین فولیکول، تخمکش را به سمت دیواره تخمدان، پرتاب کند (روندی که آن را به عنوان تخمک گذاری می شناسید، که معمولا حدود ۲۴ تا ۳۶ ساعت بعد از تغییر ناگهانی LH رخ می دهد) تا اسپرم خوش شانسی، آن تخمک هیجان زده را به چیزی که بچه خواهد شد، تبدیل کند. همین امر باعث می شود که تمام فعالیت های مقدماتی بدن تان، برای ایجاد جنین آغاز شود.

این دو هفته انتظار را مثل یک پیاده روی پایانی قبل از آنکه بچه کنترل همه چیز را بدست بگیرد، در نظر بگیرید. شاید هنوز حامله نباشید، حداقل، از دید اصولی، ولی برای رفتار کردن مثل بارداران، زود نیست.

پس اگر مصرف ویتامین مربوط به دوران پیش از بارداری را شروع نکرده اید، اکنون شروع کنید. الان همچنین وقت خوبی است که رژیم متناسب با بارداری بگیرید و با برنامه ورزش کنید.

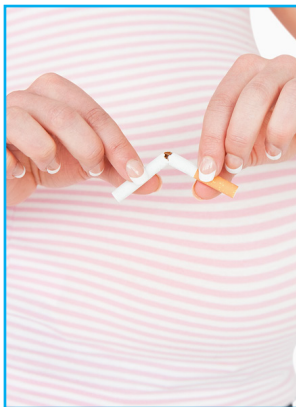


فهمیدن اثر حرارت بر باروری



می‌خواهید بچه دار شوید؟ لپ تاپ‌ها را خاموش کنید و همسرتان را عاشقانه و گرم در آغوش بگیرید. حرف‌های خوب بزنید. تحقیقات نشان داده گرمای زیاد و ممتد، مثل پتوی الکتریکی یا قراردادن لپ تاپ روی پاها یا رعایت نکردن فاصله مناسب موبایل نسبت به بدن، در زمان استراحت می‌توانند با کم کردن تولید اسپرم اثر سوء بر بیضه‌ها بگذارد در حالی که شما مقدار زیادی اسپرم لازم دارید! بعلاوه اینکه، هر نوع در آغوش کشیدن که برای گرم ماندن انجام دهید، حرارت متفاوتی ایجاد می‌کند، حرارتی که منجر به تولید بچه می‌شود.

۱ با مصرف روزانه ی ۴۰۰ میکروگرم فولیک اسید یا یدوفولیک بدن تان را برای بچه آماده کنید. با این کار برای فرزند آینده تان مغز و کانال نخاعی سالمی فراهم می‌کنید. به دلیل بومی بودن کمبود ید در کشور پیشنهاد می‌شود در صورت امکان به جای مصرف قرص اسیدفولیک از قرص یدوفولیک که هم حاوی ید و هم حاوی اسید فولیک است استفاده نمایید.



۲ فرقی نمی‌کند که از دستور گیاهی، یا نسخه پزشک استفاده می‌کنید. در صورت مصرف هر دارویی در اولین فرصت ممکن با پزشک تان مشورت کنید تا بدانید کدام دارو احتمالاً مضر و کدام ممکن است به سلامت فرزند آینده تان لطمه بزند.

۳ هیچوقت برای کنار گذاشتن عادت مصرف تنباکو دیر نیست. مصرف مداوم دخانیات واقعا می‌تواند بر قابلیت باروری شما و جنین در حال شکل‌گیری، اثر بگذارد.

۴ ممکن است بخواهید اثر عشق تان را با قهوه بیشتر کنید؟! اما بر اساس پژوهش‌های موسسه‌ی جهانی ناباروری، کافئین می‌تواند مانع باروری شود. آن را به تدریج قطع کنید تا دچار سردرد نشوید.

تغذیه بارداری



رژیم غذایی قبل و حین حاملگی

آمادگی بدن برای بارداری فقط این نیست که زمان تخمک گذاری را تعیین کنید، بلکه باید برنامه ریزی تغذیه مناسبی را برای یک بارداری سالم مد نظر قرار دهید. تغذیه صحیح را حتی قبل از بارداری شروع کنید و بدانید با این کار هم به خودتان و هم به جنین لطف کرده اید.

بیشتر اسید فولیک مصرف کنید

اغلب سبزیجات برگ سبز و تمامی غلات به طور طبیعی منابع اسید فولیک هستند. کمبود ید در بارداری، پیامدهای بهداشتی متعددی از جمله هیپوتیروئیدی نوزادی را به دنبال دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ید دفع شده در ادرار مادران باردار در ایران کمتر از حد مطلوب است که به معنای عدم دریافت کافی ید می‌باشد. در این دوران نیاز روزانه به ید حدود ۲۵۰ میکروگرم است که بخشی از آن از طریق نمک ید دار تصفیه شده و بخش دیگر آن می‌بایست از طریق مکمل دارویی تامین گردد.



در حال حاضر مکمل یدوفولیک حاوی ۱۵۰ میکروگرم ید و ۵۰۰ میکروگرم اسید فولیک تولید شده است که از ۳ ماه قبل از بارداری تا پایان هفته ۱۶ بارداری مصرف آن توصیه می‌شود و پس از آن این میزان در قرص‌های مولتی ویتامین مینرال که مادر تا پایان بارداری مصرف می‌کند تامین می‌گردد. از آنجایی که شما در مسیری طولانی قرار



دارید، یک مکمل می تواند بهترین راه برای مصرف روزانه اسید فولیک باشد بویژه در روزهایی که بیشتر حالت تهوع دارید پیش از بارداری مکملی را انتخاب کنید که حاوی ۴۰۰-۶۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشد، که مطمئن شوید ذخیره اسید فولیک تان کامل می شود.

فست فود را کنار بگذارید

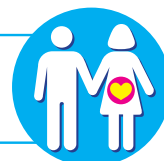
مصرف شکر تصفیه شده و آرد سفید را کاهش دهید، از جمله بیسکویت، نان شیرینی ها، کیک، آبنبات و تقریباً هر خوراکی که ممکن است از دستگاه های اتوماتیک بگیرید. مصرف قهوه و یا شیرینی غیر طبیعی را باید کم کنید. چربی های اشباع شده را به شدت کاهش دهید هرچه این مواد کمتر مصرف شوند به نفع شما و جنین است، همچنین مصرف زیاد این نوع چربی ها باعث افزایش خطر تهوع شدید بارداری و استفراغ می شود.

مصرف تمامی مواد غذایی مفید که بدن تان و جنین، که الان بخشی از بدن شماست، به آن ها احتیاج دارد را افزایش دهید: مثل سالاد های سبزیجات، زرد آلو، انار، سیب، هویج، انبه، به و آلو تمامی غلات، نان کامل گندم، برنج قهوه ای و بلغور جو دوسر، لبنیات کم چرب، شیر، ماست و پنیر...

وعده غذایی اصلی را حذف نکنید

زمانی که وعده غذایی خود را حذف می کنید، آن وعده را برای بچه هم حذف کرده اید. همین الان عادت جدید ۳ تا ۶ وعده غذا را مد نظر قرار دهید چرا که بچه در اولویت است و جنین به یک منبع ثابت از مواد مغذی در طول روز نیاز دارد.

توصیه هایی برای پدران



توصیه های پیش از لقاح برای آقایان

آیا همسر شما از قرص هایی مانند اسید فولیک یا هر ترکیب دیگری از مواد مکمل برای داشتن یک بارداری سالم و در نهایت یک نوزاد سالم استفاده می کند؟ خود شما بعنوان یک پدر از هیچ مکملی برای رسیدن به نقطه باروری خود و حاملگی همسران استفاده نمی کنید؟ شاید شما نیز مانند میلیون ها فردی هستید که نمی دانند که استفاده از ویتامین ها می تواند به کیفیت بالا و تقویت اسپرم و همچنین یک حاملگی سریع تر و احتمالاً نوزادی سالم تر منجر شود. در بحث توصیه های پیش از لقاح به آقایان، دریافت ویتامین موضوعی بسیار مهم است.

بنابراین باید ببینیم چه ویتامین هایی را هر شخصی می بایستی دریافت کند؟

ویتامین B12

این ویتامین یک مورد قابل توجه برای مردان است زیرا که می تواند موجب افزایش تعداد اسپرم در آقایان با تعداد اسپرم کم شود.



ویتامین C

این ویتامین نه تنها در حالت عادی و برای زندگی روزمره یک ویتامین مهم است بلکه می تواند از توده شدن (Clumping) در اسپرم شما جلوگیری کند. مطمئناً هنگامی که می خواهید شانس لقاح را افزایش دهید، توده شدن در اسپرم ایده آل نیست. شما می توانید. ویتامین C را بصورت طبیعی و یا با استفاده از قرص های مکمل دریافت کنید. این مساله مخصوصاً برای آقایانی که سیگار می کشند مهم است. زیرا اثبات شده که این ویتامین مواد شیمیایی موجود در سیگار را خنثی و بی اثر می کند.

ویتامین E

این ویتامین در فرآیند لقاح بسیار موثر است. به عنوان یک هشدار عمومی، بیمارانی که از داروهای ضد انعقاد استفاده می کنند نباید ویتامین E را بدون مشورت پزشک مصرف کنند.



روی

خانم ها و همچنین آقایان در فرآیند بارداری نیاز به روی دارند. آیا می دانید که روی به افزایش میزان تستوسترون کمک می کند؟ اگر می خواهید بارور شده و برای آوردن فرزند با همسرتان رابطه ی جنسی داشته باشید، داشتن میزان بالایی از تستسترون یک وضعیت خوب برای شما است. همچنین روی در افزایش تعداد اسپرم یک عامل موثر شناخته شده است.



سلنیوم

این آنتی اکسیدان ضمن اینکه ریسک داشتن عیب و نقص نوزاد در هنگام تولد را کاهش می دهد، از مصرف کننده ی آن نیز در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند. همچنین سلنیوم یک منبع عالی برای افزایش اسپرم در آقایان با تعداد اسپرم کم است. بخاطر داشته باشید میوه هایی که مصرف می کنید، سبزیجات، غلات و گوشت نیز خود هر کدام از ویتامین های فوق را دارا می باشند و مصرف این مواد می تواند بهترین راه حل برای دریافت این ویتامین ها باشد.