

ضعف الخصوبة

وجد من الاحصائيات أن زوجا من بين كل سبعة أزواج يتأخر في الإنجاب . وأحيانا يكون السبب مرتبطا بوجود مشكلة نفسية ولكن غالبا ما يكون مرتبطا بضعف أو نقص الخصوبة . وفي هذه الحالة يتأخر الإنجاب الى نحو سنتين أو عدة سنوات.

خذي دواء للسعال!

وما علاقة السعال بالإنجاب؟

وجد الباحثون أن أدوية السعال المحتوية على مادة جوايفينيسين **guaigenesin** تقوم بفعل هذه المادة بتخفيف مخاط عنق الرحم (مثلما تقوم بتخفيف وتليين البلغم) مما يسهل بالتالي على الحيوان المنوي اختراق هذا المخاط والوصول للبويضة . ولذا ينصح بعض الباحثين بتناول الزوجة لهذا الدواء بمعدل أربع مرات يوميا خلال فترة التبويض وتوجد هذه المادة في أغلب أدوية السعال الطاردة للبلغم.

لاتضعي أي شيء لمساعدة الجماع

أحيانا يكون هناك صعوبة في الاتصال الجنسي بين الزوجين وقد تلجأ الزوجة لاستخدام مادة مليئة (مثل الجيلي) وقد وجد أن أغلب هذه النوعيات الصناعية المستحضرة يمكن أن تضعف من حركة الحيوانات المنوية . ولذا ينبغي الاكتفاء بالإفرازات المهبلية المليئة الطبيعية.

وفي حالة ضرورة الاستعانة بملين طبيعي كما في حالات جفاف المهبل الشديدة . ينصح أحد الباحثين باستخدام بياض البيض كمادة مليئة ، باعتبارها مادة بروتينية طبيعية مثل نفس المادة التي يتكون منها الحيوان المنوي، ولاتعوق حركة الحيوان المنوي، ويمكن وضعها بالمهبل أو على قضيب الزوج.

خذ هذا الفيتامين لزيادة الخصوبة

ثبت من خلال عدة دراسات أن تناول فيتامين (ج) يوميا بجرعة كبيرة تبلغ 1000 ميلليجرام يساعد بدرجة واضحة على زيادة الخصوبة عند الرجل حيث يزيد من حيوية وأعداد الحيوانات المنوية.. ويرجع هذا التأثير إلى مفعوله القوي كمضاد للأكسدة مما يحمي السائل المنوي من مهاجمة الشقوق الحرة وتأثيراتها السلبية.

يتوفر فيتامين (ج) في الموالح وخاصة الجريب فروت، وتعتبر فاكهة الكيوي من أغنى مصادره.

دليلك للتزود بجرعات وفيرة من فيتامين (ج)

يمكنك أن تحصل على جرعة من فيتامين (ج) تعادل حوالي 250 مجم من خلال تناول الأصناف التالية:

- * 3 ثمار فاكهة الكيوي.
- * ثلاث برتقالات (أو كوب عصير برتقال)
- * بروكولي مسلوقة (225ملجم)
- * ثمرة ونصف فلفل أخضر كبير.

توقف (وتوقفي) عن التدخين

من المعروف أن الإفراط في التدخين يؤثر على خصوبة الرجل، لكنه قد ثبت كذلك أن المرأة المدخنة تنخفض خصوبتها وتقل عندها فرصة حدوث الحمل بالنسبة لغيرها من غير المدخنات.

توقف عن تناول القهوة

كما وجد من الدراسات أن تناول الكافيين (القهوة والشاي) يقلل الخصوبة عند بعض النساء وأن الامتناع عن تناول الكافيين يرفع درجة الخصوبة ، وفي احدى الدراسات اتضح أن تناول فنجان واحد من القهوة المركزة يوميا يقلل من خصوبة المرأة إلى حوالي النصف.

فإذا كنت تعانيين من مشكلة تأخر الحمل فامتنعي عن تناول الكافيين والذي يوجد بدرجة مركزة في مشروب القهوة.

اعتن باختيار ملابسك الداخلية يارجل

كل الملابس الضيقة التي تضغط سواء الداخلية أو الخارجية مرفوضة لأنها ضد الخصوبة فعند اختيارك ملابس داخلية على وجه الخصوص يجب أن تكون متسعة بما فيه الكفاية ، لأن الملابس الضيقة تضغط على ال..... وترفعهما تجاه الجسم ويؤدي الدفاء الزائد الناتج عن هذا التأثير على عملية إنتاج الحيوانات المنوية.

امتنع يارجل عن حمام الماء الساخن

الاسترخاء في بركة الماء (البانيو) وسط ماء ساخن أو مرتفع الحرارة عمل ضد خصوبة الرجل.

والتفسير هو أن تعريض الخصي لدرجات حرارة عالية يؤثر على عملية تكوين الحيوانات المنوية ، فيقل عددها وتضعف حركتها وحيويتها.

التزم بالتوقيت المناسب

أحيانا يكون سبب تأخر الإنجاب إهمال التوقيت المناسب لزيادة فرصة التلقيح . وهو ميعاد حدوث التبويض الشهري والذي يقع عند أغلب السيدات في منتصف الدورة الشهرية تقريبا، أي في اليوم الرابع عشر ، ولذا فإنه يفضل أن يكون الجماع مكثفا حول هذا الميعاد. ويمكن التأكد من ميعاد التبويض بأداة اختبار خاصة لهذا الغرض تباع في الصيدليات **ovulationkits**... حيث تقوم السيدة باختبار البول كل مساء . وفي حالة الحصول على نتيجة ايجابية يجب ممارسة الجماع في اليوم التالي.

الأعشاب والعقم

يوصف مغلي أوراق الشجر البرقوق لعلاج حالات العقم ، والأجهاض المتكرر ، الناتجة عن اضطرابات المبيض أو بطانة الرحم.. ويرجع أن هذا التأثير العلاجي المساعد يرجع إلى تنشيط إنتاج هرمون البروجسترون والمساعدة على زيادة امتصاص فيتامين (هـ)

الحمل يحدث بعد عشر سنوات من العقم

كما يوصف نبات العشب أو حشيشة المحمودية **Sarsa parilla** لزيادة الخصوبة عند النساء بالإضافة لتأثيره كمنشط جنسي يجهز للتناول بإضافة ملعقة من العشب المجفف إلى مقدار فنجان ماء مغلي ويترك لينقع لمدة 10 دقائق ويشرب يوميا مثل هذا المنقوع مرتين.

وقد استطاعت سيدة هندية باتباع هذه الوصفة الإنجاب بعد عشر سنوات من العقم.. ونشرت هذه التجربة احدى المجلات الطبية.