

آمادگی برای ازدواج

ازدواج

تندرستی خانواده

بارداری و فرزندآوری

زایمان و مراقبت های
پس از آن

فرزند پروری

مدیریت منابع
خانواده



مدیریت استرس و بحران

مدیریت استرس
و بحران



شیوه های زندگی و
اختلالات ناباروری



ناسازگاری و
مدیریت آن

راهنمای ازدواج شاد و ماندگار



شیوه زندگی و اختلالات ناباروری



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

به این می گویند: استرس

مدیریت استرس و بحران

استرس، وقتی بروز می کند که به رویدادی که می خواهد برای شما اتفاق بیفتد و شما گاهی نمی توانید از آن پرهیز کنید، واکنش نشان دهید. نمونه های مختلف از شرایط استرس زا شامل شرکت کردن در جلسه تصمیم گیری پروژه ای بزرگ، تماشای فیلم ترسناک، پیشنهاد ازدواج دادن، سوار چرخ و فلک شدن و گیر کردن در ترافیک هستند. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض استرس، عوارض جسمی و روانی فراوانی به همراه دارد.

استرس چگونه حس می شود؟

استرس می تواند دارای علائم جسمی و روانی باشد. علائم و نشانه های جسمی استرس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، درد، سرگیجه و خستگی. علائم و نشانه های روانی استرس عبارتند از: ناتوانی در تمرکز کردن، اندوهگین و خشمگین شدن.

تحمل کردن استرس های طولانی مدت می تواند سبب ابتلا به بیماری های گوناگون مانند سردردهای تنشی، فشار خون بالا، زخم معده، اختلال خواب، مشکلات پوستی، اضطراب، دلشوره، افسردگی و بیماری های قلب و عروق شود.

اکثر مردم فکر می کنند استرس در هر نوع و اندازه، بد است. با این وجود، استرس، گاهی برای

رضا، ۳۰ ساله، صاحب دو پسر کوچک، متأهل و مدیر فروش شرکتی بزرگ است. در طول روز باید چندین گزارش بنویسد و در جلسات مختلف شرکت کند. همسر او در خانه نظافت و آشپزی و از دو فرزندشان مراقبت می کند.

در سال های اخیر، رقابت در تجارت، سرعت بیشتری گرفته است؛ به این دلیل، رضا مجبور است بیشتر از قبل کار کند و با مشتریانش ملاقات داشته باشد. او باید چند برابر گذشته فعالیت کند؛ به این دلیل، در اکثر اوقات، سردرد دارد و بی حوصله و خسته است.

ساعت هایی که در خانه است، به جای اینکه به همسر و فرزندانش توجه کند، خسته است و چرت می زند. همسرش از این وضعیت خسته شده و غر می زند. رضا نیز کلافه است و از وضعیت ارتباط خود با خانواده اش احساس خوبی ندارد.

«مشکل، بخشی از زندگی است، اگر آن را تقسیم نکنی، نباید از فردی که دوستش داری توقع داشته باشی به تو عشق بورزد.»



چگونه استرس را از زندگی خود بیرون کنید؟

تحریک کردن و به حرکت درآوردن افراد مفید است. اما وقتی بیش از اندازه شود، غیرقابل کنترل شده، زندگی ما را مختل می کند.

فصل کنید

وقتی فقط به مشکل فکر می کنید و برای یافتن راه حل تلاش نمی کنید، وضعیت بدتر خواهد شد. باید بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید. هنگام حل و فصل مشکلات، این سوالات را از خود بپرسید:

- عامل نگرانی من چیست؟
- چه کار می توانم انجام دهم؟
- چه تصمیمی باید گرفت؟
- راه حل چیست؟ چه می خواهم؟
- چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- چگونه برای حل و فصل مشکل تلاش کنم؟

۴- احساسات خود را بروز بدهید

ممکن است برای پیشگیری از آغاز جر و بحث و مشاجره، احساس خود را به زبان بیاورید و با حرف های همسران مخالفت نکنید. این کار را متوقف کنید و احساسات خود را به زبان بیاورید تا همسر شما با افکار تان آشنا شود. صحبت درباره مشکلات به کاهش استرس شما کمک می کند.

هر کسی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد و از روشی خاص برای مقابله با استرس استفاده می کند. این روش ها شامل منحرف کردن ذهن از رویداد استرس زا، پرهیز از رویداد استرس زا و انجام کاری مثبت در این موقعیت است. برخی از کارهایی که در شرایط استرس زا می توانید انجام دهید عبارتند از:

۱- واقع بین بودن

واقع بین بودن به کاهش موقعیت های استرس زا کمک می کند. داشتن انتظارات غیر واقعی، استرس را به شدت افزایش خواهد داد. پذیرش واقعیت به انسان در مواجهه با شرایط پرتنش کمک می کند.

۲- تفکر مثبت

اهمیت دادن به افکار منفی، عادت بد و رایجی است که در طی سال های طولانی ایجاد می شود. این عادت ناخوشایند، اعتماد به نفس افراد را از بین می برد و سبب مضطرب شدن آنها می شود. آموختن روش های تفکر مثبت، استرس شما را کاهش می دهد.

۳- از مشکلات فرار نکنید، آنها را حل و

علت وجودی استرس چیست؟

طیف وسیعی از ویژگی های فردی و محیطی می توانند سبب بروز استرس شوند. عواملی وجود دارند که می توانند به افراد برای مهار استرس کمک کنند. فرد خوش بین ممکن است در مقایسه با شخص بدبین استرس کمتری داشته باشد. داشتن دوست و همدم برای حرف زدن نیز می تواند استرس را کم کند.

استرس، گاهی می تواند مانع از ابراز نظرات و عقاید فرد شود. ممکن است شرایط شما قابل مقایسه با شرایط رضا باشد. مثلاً مانند او مجبور باشید در بیرون و درون خانه به طور مداوم کار کنید. شاید شما نیز برای انجام دادن کارها وقت کم می آورید و تحت فشار هستید...

مضطرب نباش

۵- زمان را مدیریت کنید

مدیریت مؤثر زمان، به معنای اختصاص زمان برای شغل بیرون خانه و خانه و معاشرت و تفریح با دوستان است. برای طراحی جدول زمانی به این نکات توجه کنید: در طراحی جدول زمانی انعطاف پذیر باشید. خانواده، شغل، فعالیت های اجتماعی و اوقات فراغت را در اولویت قرار دهید.

جدول زمانی ایده آل به فرد اجازه می دهد همه فعالیت هایش به موقع به پایان برسد. سعی کنید زمانی را به استراحت اختصاص دهید. در طراحی جدول زمانی، به برنامه کاری خود توجه کنید. کارهای اولویت دار را آغاز کنید.

۶- تغذیه سالم داشته باشید

توانایی شما در مقابله با استرس وابسته به تندرستی شماست. در این ارتباط، رژیم غذایی، جایگاه مهمی دارد. برای پیروی از رژیم غذایی سالم، این دستورالعمل ها را اجرا کنید: مصرف شکر و نمک را کم کنید. مصرف غذاهای چرب را کم کنید. مواد غذایی متنوع را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. از نوشیدن الکل اجتناب کنید. میوه، سبزیجات تازه، غلات، نان و حبوبات بیشتر مصرف کنید. روزانه دست کم هشت لیوان آب بنوشید.

۷- عضلات خود را شل کنید

درد عضلانی از علائم و نشانه های ابتلا به استرس است. شل کردن عضلات، یکی از روش های کاهش استرس و تسکین دردهای عضلانی ناشی از آن است. همچنین می توانید از ورزش برای شل کردن عضلات استفاده کنید.

۸- ورزش کنید

ورزش، تأثیر مثبتی بر کیفیت خواب، شل شدن عضلات و کاهش تنش و خستگی می گذارد و ارتباط شما با دیگران را تقویت می کند.

۹- ارتباطات دوستانه را حفظ کنید

نداشتن هم صحبت صمیمی آزاردهنده است. گفتگو با دوستانی که مورد اعتماد شما هستند و گوش شنوایی دارند، غم و اندوه و استرس شما را کاهش می دهد.



مدیریت استرس و تعارض

زن صدایش را بالا می برد... مرد نیز چنین می کند! زن فریاد می زند... مرد نیز چنین می کند. اینک جنجال آغاز شده است... اختلاف و تعارض در یک رابطه - اگر منجر به دعوا نشده باشد، یک بمب ساعتی آماده انفجار است. کمک! در اتاق خواب ما بمب ساعتی وجود دارد.

درگیری و تعارض معمولاً با کج خلقی های کوچک آغاز و تا زمان حل و فصل نشدن مشکلات، وخیم تر می شود. درگیری زوجین به صورت کلامی، غیرکلامی و متاسفانه حتی فیزیکی بروز می یابد. درگیری لفظی شامل جر و بحث، مشاجره، اتهام، طعنه و فریاد زدن است که بسیاری از زوجین آن را تجربه می کنند.

برخی اوقات، درگیری زوجین به صورت غیرکلامی و بی محلی به یکدیگر است. در موارد معدودی نیز زن و شوهر ممکن است با کشیدن مو، هل دادن، پرتاب اشیا به سوی یکدیگر و کتک زدن، به یکدیگر آسیب بزنند.



راهنمای سریع برای مقابله با استرس

- ۱ انتظارات واقع بینانه ای از خود داشته باشید.
- ۲ رفتارهای استرس زای خود را تغییر دهید.
- ۳ بر حل و فصل مشکلات تمرکز کنید.
- ۴ با نیازهای خود به شیوه ای غیرتهاجمی ارتباط برقرار کنید.
- ۵ زمان و کارهای خود را مدیریت و اولویت بندی کنید.
- ۶ ورزش کنید و از رژیم غذایی سالم پیروی کنید.
- ۷ در مواجهه با تغییرات، واقع بین و انعطاف پذیر باشید.
- ۸ پس از مدیریت موقعیتی دشوار به خود پاداش بدهید. این پاداش می تواند به شکل یک مسافرت کوتاه با خانواده، یک روز مرخصی، کمی استراحت و یا خوردن یک شام بیرون از خانه با خانواده باشد.
- ۹ حمایت اجتماعی خود را توسعه دهید و با خانواده هایی که با آنها احساسات مشترکی دارید، معاشرت کنید.
- ۱۰ با شوخ طبعی به موقعیت ها نگاه کنید.

مدیریت استرس و تعارض

علت شعله ور شدن اختلافات خانوادگی، مشکلات مختلف از جمله مشکلات مالی است!

عوامل عدیده ای در بروز تعارض و اختلافات زناشویی نقش دارند. در ادامه، عوامل اصلی را مرور می کنیم.

پول

نگرانی های مالی، یکی از مهم ترین عوامل بروز اختلاف در خانواده ها است. وقتی عادت های خرج کردن پول زوجین تفاوت دارد و یکی از آنها به نیازهای مالی طرف مقابل اهمیت نمی دهد، اختلاف آغاز می شود. اختلافات ممکن است درباره خرید لباس و کفش و چگونگی هزینه برای تحصیلات فرزندان باشد. متأسفانه سنت حسنه قناعت در بسیاری از خانواده ها کم رنگ شده است و رقابت ناسالم و چشم و هم چشمی جای آن را گرفته است. این عوامل نیز باعث تشدید مشکل می شود.

کودکان

در برهه ای از زندگی مشترک، زمانی فرا می رسد که زوجین باید درباره نحوه تربیت کردن کودک به توافق برسند. به ندرت اتفاق می افتد زن و شوهری در این باره به توافق کامل برسند. اختلافات ممکن است برنامه ریزی سر مسایلی مانند غذایی که باید بخورند، کتاب هایی که باید بخوانند، مدت زمانی که باید مطالعه کنند، تفریح و سرگرمی و نحوه زندگی بروز کند. در این شرایط گفتگو و حفظ آرامش به شما برای رسیدن به شرایط مطلوب کمک می کند.

خانواده گسترده

یکی از متداول ترین عوامل نزاع زوجین، گرفتار شدن بین نظرات مادر و همسر است. به عنوان مثال، وقتی مادر و همسر درباره بچه دار شدن نظرات متفاوتی دارند، اختلاف بین زوجین آغاز می شود. دیگر اعضای خانواده هر یک از زوجین نیز ممکن است باعث بروز اختلاف و نزاع شوند.

شغل

جمله معروفی درباره شغل و مشکلاتش وجود دارد: «مشکلات کاری را پیش از ورود به خانه فراموش کنید». متأسفانه همه ما به در میان گذاشتن تجربیات کاری با یکدیگر نیاز داریم و از شرایط کاری خود ممکن است شکایت کنیم. وقتی شکایت از شرایط کاری افزایش یابد، یکی از زوجین سکوت می کند و سبب خشمگین شدن همسرش می شود.

دوستان

هیچ کس نمی گوید زوجین ارتباط خود با دوستان را قطع کنند. اما برخی اوقات ارتباط برقرار کردن یکی از زوجین با فردی که همسرش از او خوشش نمی آید، سبب بروز مشکل و اختلاف می شود.

وقتی شرایط کار بیش از اندازه استرس زا باشد، فرد فرسوده می شود و توانایی توجه به همسر خود را از دست می دهد. به طور طبیعی، یکی از زوجین احساس نادیده گرفته شدن کرده و شکایت می کند. افرادی که به پیشرفت شغلی خود بیش از اندازه اهمیت می دهند نیز به همسر خود بی اعتنایی کرده، سبب آزرده گی او خواهند شد.

شیوه زندگی و ناباروری

شیوه زندگی و ناباروری دارای ارتباط تنگاتنگ با یکدیگر هستند. در این بخش، ارتباط این دو و نحوه اصلاح شیوه زندگی برای زندگی سالم و اجتناب از ناباروری را مرور می‌کنیم. در ابتدا تعریف ناباروری شرح داده می‌شود.

شیوه زندگی و اختلالات ناباروری

مردانه یا زنانه بودن ناباروری

تقریباً ۴۰ درصد ناباروری‌ها ناشی از عوامل مرتبط با زنان، نظیر بسته بودن لوله‌ها یا فقدان تخمک گذاری است. حدود ۴۰ درصد ناباروری‌ها نیز ناشی از عوامل مردانه نظیر کاهش تعداد یا حرکت اسپرم است. در حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد، علت ناباروری نامشخص است. به عبارت دیگر، علیرغم طبیعی بودن آزمایش‌ها، دلیل قطعی برای باردار نشدن وجود ندارد.

ناباروری

ناباروری معمولاً به عنوان عدم بارداری پس از یکسال ضمن برخورداری از تماس جنسی منظم و بدون پیشگیری از بارداری تعریف می‌شود. بطور معمول ناباروری تقریباً ۱۵ درصد از زوج‌ها را در طول زندگی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شانس بارداری زوج بدون مشکل

یک زوج بارور که زن، سن کمتر از ۳۰ سال دارد، در حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد شانس حامله شدن در طول یک سیکل را دارند. به عبارت دیگر زوجین جوان دارای مقاربت منظم و محافظت نشده، بالغ بر ۲۰ درصد شانس بارداری در هر ماه یا به عبارتی هر دوره قاعدگی را دارند.

عوامل کلی ناباروری

عوامل متعددی باروری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی از این عوامل شامل سن، سیگار، فشار روحی، وزن، ورزش سنگین، الکل، تعداد تخمک‌های موجود در تخمدان‌ها، بیماری‌ها و شرایط زمینه‌ای است.

تعدادی از این عوامل خارج از کنترل انسان‌ها هستند و برخی عوامل در طول زمان تغییر می‌کنند. باید به این نکته توجه داشت که شیوه زندگی سالم، اولین گام برای رسیدن به هدف مشترک، یعنی باروری و داشتن کودک سالم است. یک رژیم غذایی خوب، ورزش منظم و استراحت به زوجین کمک خواهد کرد تا کمتر با مشکل ناباروری مواجه شوند.



ناباروری

بررسی علل ناباروری

ناباروری مشکل زن و شوهر است. لازم است که هر دو با هم بررسی شوند. برای بررسی و تعیین علل ناباروری نیاز به آزمایش های خاصی است.

آزمایش های خانم ها

آزمایش خانم ها شامل آزمایش های خون برای بررسی تخمک گذاری و تعداد تخمک در تخمدان ها، تصویربرداری از رحم و لوله های رحمی، سونوگرافی رحم برای بررسی حفره رحمی و لوله ها و سونوگرافی واژینال برای بررسی رحم و تخمدان ها است.



آزمایش های آقایان

آزمایش نمونه مایع منی به پزشک اجازه می دهد تا تعداد اسپرم، حرکت و شکل آن ها را بررسی نماید. برخی آزمایش های اضافی برپایه نتایج بررسی های بیشتر مایع منی انجام می گیرد. در برخی موارد، لازم است شوهر به اورولوژیست مراجعه نماید. ممکن است بسیاری از مردان در تحریک جنسی یا رسیدن به ارگاسم (اوج لذت جنسی) مشکل داشته باشند. این مساله بسیار مهم است و باید با پزشک در این زمینه مشورت شود.

سن

با بالا رفتن سن خانم ها، باردار شدن دشوار می گردد. شایان ذکر است که سن مناسب بارداری ۳۵-۱۸ سالگی است. بارداری خانم ها به دلایل مختلف ممکن است تا ۳۰ و حتی ۴۰ سالگی به تأخیر بیفتد. این رخداد تا حدی دلیل افزایش شیوع ناباروری در سال های گذشته است. ناباروری های ناشی از افزایش سن، معمولاً پاسخ موفقیت آمیزتری به درمان ها می دهند.

ذخیره تخمدانی

تخمدان های هر دختر پیش از تولد حدود ۷ میلیون تخمک دارد. در زمان تولد، این تعداد به ۱ تا ۲ میلیون کاهش می یابد. تعداد تخمک ها تا دوران بلوغ به ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار عدد می رسد. از آن پس، هر ماه تعدادی از تخمک ها شروع به رشد می کنند، ولی معمولاً فقط یکی از آن ها آزاد می شود.

میزان از دست رفتن تخمک ها در برخی از زنان ممکن است بیش از دیگران باشد و باعث کاهش بیشتر ذخیره تخمدانی گردد. آزمایش

نباید برای تمیز نمودن لباس زیر از آن‌ها استفاده کرد چون تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر سلامت داشته و باعث صدمه به محیط زیست نیز خواهد گردید.

دیوکسین و سلامت زنان

ماده دیگری که در سال‌های اخیر توجه دانشمندان را به خود جلب کرده و سبب بروز برخی مشکلات باروری می‌شود، دیوکسین است. دیوکسین در بسیاری از فرآیندهای صنعتی از جمله سوزاندن ناقص زباله‌های بیمارستانی و شهری، استفاده از کلر در صنایع کاغذسازی، ساخت پلاستیک، مواد شیمیایی، حشره کش‌ها و علف کش‌ها به صورت تصادفی تولید می‌شود.

هورمونی خون در روزهای ۲ تا ۴ دوره قاعدگی، به آگاهی از ذخیره تخمدانی کمک می‌نماید.

آلودگی محیطی و ناباروری

خانم‌هایی که هنوز باردار نشده‌اند تحت تأثیر آلودگی محیطی قرار می‌گیرند. سموم موجود در دود سیگار در خانم‌هایی که یا خود سیگاری بوده و یا در معرض تنفس دود دست دوم سیگار هستند، سبب بروز میزان‌های بالاتری از ناباروری خواهد شد.

در معرض دود سیگار قرار گرفتن، زمان انتظار برای باردار شدن را افزایش می‌دهد و می‌تواند افزایش احتمال جهش در سلول تخم را نیز به دنبال داشته باشد. مردان نیز باید نگران هوایی که تنفس می‌نمایند، باشند. فلزات سنگین موجود در دود آگروز و سایر نقلیه سبب افزایش موادی در خون می‌شود که کیفیت اسپرم را کاهش می‌دهد.

سفید کننده‌های حاوی کلر و سلامت زنان

اغلب موادی که برای سفید کردن لباس‌ها و سطوح در خانه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند، کلر دارند. سفید کننده‌های کلردار برای سلامت انسان مضر هستند و سبب آلودگی محیطی نیز می‌شوند.

آلودگی طولانی مدت با مواد کلردار می‌تواند سبب مشکلات هورمونی، ناباروری، کاهش تعداد اسپرم، تضعیف سیستم ایمنی، اختلالات یادگیری، تغییرات رفتاری، صدمه به پوست، کبد و کلیه‌ها گردد.

نوزادان، شیرخواران، کودکان، زنان زایمان کرده و سالمندان نسبت به سایرین در معرض آسیب بیشتری در برابر عوارض این مواد هستند. با توجه به تأثیر سفید کننده‌های حاوی کلر بر سلامت،



عوامل قابل پیشگیری از ناباروری

اهمیت این گروه از عوامل به دلیل امکان پیشگیری از آنهاست. در ادامه به مهمترین عوامل توجه کنید.

سیگار کشیدن

سیگار، آثار منفی زیادی بر سلامت باروری دارد. مدت زمان لازم برای باردار شدن یک خانم سیگاری دو برابر یک خانم غیر سیگاری است. سیگار، احتمال سقط خودبخودی و دیگر عوارض بارداری از جمله زایمان زودرس، تأخیر رشد داخل رحمی جنین، مشکلات سلامت شیرخواران و سندرم مرگ ناگهانی شیرخوار را افزایش می دهد. سیگار کشیدن مردان و زنان هر دو، اثر منفی قابل توجهی روی باردار شدن خانم دارد.

مواد شیمیایی داخل تنباکو تأثیرات مختلفی بر باروری در زن و مرد می گذارد. این تأثیرات شامل کاهش تعداد، حرکت و کیفیت اسپرم، کاهش تعداد و کیفیت تخمک، کاهش خون رسانی به رحم و تخمدان ها، افزایش خطر بیماری های لوله های رحمی، افزایش بارداری خارج از رحم و افزایش میزان سقط خودبخودی است.

سیگار، شانس موفقیت درمان های ناباروری را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد. این اثرات حتی زمانی که خود فرد نابارور سیگار نمی کشد ولی مکرراً در معرض دود سیگار قرار دارد یا به عبارتی در معرض دود دست دوم سیگار قرار دارد نیز ایجاد می شود.

بررسی ها نشان داده است که ترک سیگار، حداقل دو ماه قبل از لقاح خارج رحمی (IVF)، احتمال موفقیت آن را افزایش می دهد. حتی اگر سیگار، قبل از شروع درمان قطع شود، ممکن است تأثیر طولانی مدت آن روی تخمدان و اسپرم به طور نسبی باقی بماند. اگر زن یا شوهر سیگار می کشند، مهم ترین کاری که می تواند به باروری آنها کمک کند، قطع سیگار است. بهتر است برای ترک سیگار با پزشک مشورت شود.

وزن و باروری

وزن بر باروری موثر است. تخمک گذاری در خانم هایی که وزن خیلی زیاد یا وزن خیلی کم دارند، نامنظم بوده و یا این افراد عدم تخمک گذاری را تجربه می کنند. افزایش وزن به اندازه ۲/۵ تا ۵ کیلوگرم در خانم های با وزن خیلی کم، ممکن است منجر به تخمک گذاری طبیعی شود.

چاقی می تواند اثر قابل توجهی بر باروری داشته باشد. بیماری تخمدان پلی کیستیک در برخی خانم ها منجر به ناباروری می شود. حداقل ۶۰ درصد خانم ها با بیماری تخمدان پلی کیستیک، دارای وزن بیش از مقدار عادی هستند.

چاقی باعث سیکل های نامنظم قاعدگی، افزایش احتمال ناباروری، افزایش خطر جراحی های ناباروری، افزایش خطر سقط خودبخودی و کاهش موفقیت درمان های ناباروری خواهد شد. همچنین چاقی افزایش خطر عوارض بارداری شامل: افزایش فشار خون، دیابت دوران بارداری، وزن زیاد کودک در هنگام تولد و سزارین را در پی خواهد داشت.

کاهش ۵ تا ۱۰ درصد وزن بدن در خانم های چاق ممکن است تخمک گذاری و بارداری را به طور قابل ملاحظه ای بهبود بخشد. کلید کاهش وزن، داشتن رژیم غذایی متعادل و سالم، افزایش فعالیت فیزیکی و ورزش است.

کاهش وزن در زمینه سلامت عمومی فواید بسیاری از جمله کاهش خطر ابتلا به دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی و همچنین افزایش اعتماد به نفس و احساس روانی بهتر را به دنبال خواهد داشت. در صورت زیاد بودن وزن یک خانم، کاهش آن ممکن است یکی از مهم ترین عوامل در دستیابی به باروری باشد.

تغذیه و باروری

معمولاً زمانی که زوجین تمایل به بارداری دارند نیاز به رژیم غذایی خاصی ندارند، مگر اینکه پزشک برای باردار شدن رژیم غذایی خاصی را تجویز نماید. رژیم غذایی متعادل، ترکیبی از انواع ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

■ **مکمل ها و باروری.** بررسی ها نشان داده اند که مکمل های ویتامینی مانند ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک، کلسیم و آنتی اکسیدان ها کیفیت اسپرم را افزایش می دهد.

■ **غذاهای دریایی و باروری.** غذاهای دریایی، به شرط آلوده نبودن، همواره یکی از منابع بسیار مناسب و غنی برای تغذیه به شمار می آیند. سطوح بالاتر جیوه در خون خانم هایی که غذاهای دریایی آلوده به جیوه را مصرف نموده اند، منجر به ناباروری گردیده است.

■ **قهوه، شکلات و باروری.** توصیه می گردد که خانم ها کمتر کافئین بخورند. کافئین در قهوه، چای، شکلات، شیرشکلات و نوشیدنی های سبک دیده می شود. این ماده می تواند با جذب آهن و کلسیم، که دو ماده معدنی مورد نیاز برای بارداری و لقاح هستند، رقابت نماید. همچنین مصرف زیاد کافئین ممکن است خطر سقط خود بخودی را افزایش دهد.

ورزش و باروری

ورزش نقش مهمی در سلامت عمومی دارد. ورزش احساس خوبی ایجاد می کند، خواب را بهبود می بخشد، سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، به کنترل وزن کمک می کند و بیماری هایی مانند حملات قلبی، سگته های مغزی، بیماری قند و برخی سرطان ها را کاهش می دهد.

چهار جلسه ورزش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای متوسط تا شدید در هفته می تواند وزن را در محدوده خاص نگه داشته و باروری را به حداکثر برساند. با توجه به اینکه ورزش های خیلی شدید و بدن سازی در فرآیند تخمک گذاری خانم ها و تولید اسپرم مردان مداخله می کند، باید از آن پرهیز نمود. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای بهره مندی از تمام فواید ورزش کافی است.



باروری مردان

استرس

ناباروری، سبب ایجاد استرس می شود. فشار روحی ناباروری، تقریباً معادل ابتلا به سرطان یا مرگ یکی از نزدیکان در نظر گرفته می شود. همسرانی که استرس و مشکلات روحی ناشی از ناباروری را تجربه می نمایند، گاهی اوقات در ارتباط با یکدیگر دچار مشکل خواهند شد. برخی از زوجین، ناباروری را موضوعی خصوصی می دانند و ترجیح می دهند که در مورد آن صحبت نکنند. باید به این نکته توجه داشت که صحبت با خانواده ها، دوستان و یا زوجینی که ناباروری را تجربه کرده اند، به دلیل اینکه ممکن است احساس مشابه یکدیگر داشته باشند، می تواند مفید باشد.

ارتباط بین زوجین و ناباروری

ارتباط بین زوجین در مورد ناباروری باید راحت و باز باشد. بین زنان و مردان از نظر تجربه و سر و کار داشتن با استرس ناشی از ناباروری اختلاف وجود دارد. زنان بیشتر دوست دارند تا استرس خود را به طور باز بیان نمایند در حالیکه مردان تمایل دارند که خود را مشغول نموده، احساسات خود را پنهان کنند.

مدیریت استرس و ناباروری

مدیریت استرس و استفاده از روش های تمدد اعصاب، نتایج درمان های ناباروری را بهبود می بخشد. نمی توان همه فشارهای روحی را حذف نمود؛ اما می توان زمانی را برای آرامش اعصاب اختصاص داد. افراد در هر شغل و مسوولیتی باید زمانی را برای زندگی خود اختصاص دهند. مطالعه، قدم زدن، عبادت، گوش دادن به موسیقی ملایم، صحبت و تبادل پیام با دوستان، از راه های دستیابی به آرامش اعصاب است.

در ادامه، تعدادی از عوامل موثر بر ناباروری مردان را با هم مرور می کنیم.

■ **شغل آقایان و باروری.** اگر شغل مرد به گونه ای است که باید به مدت طولانی در جایی بنشیند، در محل کار و محل نشستن او باید جریان هوا برقرار باشد. کار و نشستن طولانی مدت به شکلی که سبب گرم شدن بیضه ها شود، سبب آسیب به بافت بیضه خواهد شد. همچنین نباید بدون مشورت پزشک از داروهای گیاهی یا ترکیبی استفاده نمود؛ چون برخی از این داروها برای تولید اسپرم مضر هستند.

■ **بدن سازی آقایان و باروری.** بدن سازی های مضر و استفاده از استروئید یا تستوسترون، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی، مواد آلاینده و دمای بالا می تواند تاثیر منفی در تولید و کیفیت اسپرم داشته باشد.

■ **بیماری ها و ناباروری آقایان.** بیهوشی یا عفونت ممکن است تعداد اسپرم های سالم متحرک را کاهش دهد. در صورت نیاز به عمل جراحی یا وجود بیماری جدی باید درمان های ناباروری را به تعویق انداخت.

■ **داروها و ناباروری.** داروهایی نظیر مسدود کننده های کانال کلسیم، استروئیدها یا به عبارتی کورتون ها، داروهای زخم معده، داروهای بیماری قلبی و آنتی بیوتیک ها با تولید اسپرم تداخل دارند.

■ **مواد شیمیایی و ناباروری.** برخی از مواد، نظیر ژل های مشتق از مواد نفتی، وازلین و رنگ های شیمیایی حاوی سرب، برای اسپرم سمی هستند و توصیه می شود تا حد امکان از تماس با آنها پرهیز گردد.

■ **برخی رفتارها و ناباروری.** حمام داغ طولانی مدت، سونا، وان داغ، استفاده از لپ تاپ و لباس زیر تنگ ممکن است تولید اسپرم سالم را با مشکل مواجه سازد.