

فکر میکنید در مورد داشتن یک نوزاد؟

صحتمند بودن هرچه بیشتر

صحتمندی امکانات باروری و صحت عمومی مردان و زنان را تقویت بخشیده و کیفیت تخمک ها و نطفه را بهتر می سازد.

خوردن غذای صحی و فعالیت جسمانی میتواند شما را در داشتن یک وزن مناسب کمک نماید. اینکار میتواند مشکل باشد ولی حتی کم کردن چند کیلوی محدود میتواند نقش مهمی را ایفا کند.

مهم است مردان و زنان جسم شانرا قبل از داشتن طفل از طرق ذیل آماده سازند:

- گرفتن مقدار معین، فولیک اسید و آیودین (برای زنان)، زینک و سیلینیوم (برای تقویت نطفه مردان)
- سگرت نکشیدن
- خودداری از نوشیدن الکل یا کاهش دادن مقدار مصرف آن
- اجتناب از مواد مخدره تفریحی و کسب معلومات راجع ضررهای دواهای دیگر
- کاهش دادن نوشابه های کافین دار
- اجتناب از بعضی مواد کیمیای موجود در خانه یا محل کار
- تحت کنترل در آوردن امراض به کمک داکتر

برای معلومات بیشتر

داکتر تان می تواند مشوره های محرمانه و حساس را برایتان ارائه کند. داکترتان ملاحظات شما را راجع به القاح پذیری و یا غیره موضوعات خصوصی ای که باید با وی مشوره کنید، در دسترس هیچ شخص دیگر قرار نخواهد داد.

برای کسب معلومات بیشتر راجع به خوراک صحی،

فعالیت جسمانی و آماده سازی بدن تان برای طفل دار شدن،

به ویبسایت www.yourfertility.org.au مراجعه کنید.

القاح پذیری شما به معنی حمل گرفتن تان است. عوامل زیادی می توانند بالای القاح پذیری زنان و مردان تاثیر بگذارند. طرق ذیل می توانند احتمال حمل گرفتن و داشتن یک طفل صحتمند شما را تقویت بخشند.

سن

سن مهمترین عامل در رابطه به حمل گرفتن است.

زنان جوانتر از ۳۵ سال و مردان زیر سن ۴۰ دارای احتمال بیشتر حمل گرفتن نسبت به اشخاص مسن تر هستند.

زمان رابطه جنسی

بهترین زمان رابط جنسی به منظور حمل گرفتن روز بعد از تخم گذاری (زمانیکه یک تخم از تخمدان زنان آزاد میشود) و پنج روز قبل از آن.

این زمان مربوط میشود به طول عادت ماهوار زنان سر از روز اول عادت ماهوار وی شروع میشود و یک روز قبل از شروع عادت ماهوار بعدی وی خاتمه می یابد. تخم گذاری حدود ۱۴ روز قبل از شروع عادت ماهوار اتفاق می افتد.

شما می توانید با استفاده از جدول زمان سنج تخم گذاری که در ویبسایت www.yourfertility.org.au است، بهترین دوران باروری تانرا را محاسبه کنید تا در نتیجه بتوانید به احتمال قوی حمل بگیرید.

چند روز قبل از تخم گذاری، افرازات شکل صاف و لغزنده (مانند سفیدی تخم) را بخود میگیرد، که بعضی زنان را در قسمت دانستن بهترین وقت باردارشدن کمک میکند. همچنان می توانید بسته سنجش پیش بینی زمان تخم گذاری را از مغازه های محل یا دواخانه تان خریداری کنید.

اگر سنجش زمان تخم گذاری تان برای شما کار مشکلی است، رابط جنسی هر ۲-۳ روز احتمال حمل گرفتن تانرا تقویت می بخشد.